

СОДЕРЖИТ

НЕЦЕНЗУРНУЮ

БРАНЬ

18+

НЕ ЖИЗНЬ, А СЦЕНАРИЙ ПРОШЛОГО

Краткий курс
счастливого будущего

ДАРЬЯ ВЕКСЕЛЬ

Дарья Вексель

Не жизнь, а сценарий прошлого

«Автор»

2021

Вексель Д.

Не жизнь, а сценарий прошлого / Д. Вексель — «Автор», 2021

Если вы тонете в страхах, неуверенности в себе, чувствуете, что постоянно наступаете на одни и те же грабли, словно каждый новый шаг приводит в ту же самую точку, — вам пора оглянуться и исправить ошибки прошлого. Пока вы их не проработаете, новая счастливая реальность не наступит. Эта книга для тех, в чьей жизни прошлое занимает слишком много места: влияет на личные отношения, карьеру, физическое и эмоциональное здоровье в настоящем и блокирует счастливое будущее. Книга четко прослеживает, в какой точке вы допустили ошибку, и предлагает практические советы, как все исправить. Содержит нецензурную брань.

© Вексель Д., 2021

© Автор, 2021

Содержание

| | |
|--|----|
| Благодарности | 5 |
| От автора | 7 |
| Введение | 8 |
| Работа с прошлым. Когда пора что-то менять? | 9 |
| Отношения с родителями | 10 |
| Эмоциональная зависимость от матери | 12 |
| Отношения с отцом | 16 |
| Обиды прошлого | 20 |
| Жизненный сценарий | 25 |
| Установки и модели поведения | 31 |
| Шесть этапов вашей трансформации | 34 |
| «Бывшие», развод, измены, и почему не срослись прошлые отношения | 39 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 40 |

Дарья Вексель

Не жизнь, а сценарий прошлого

Благодарности

Прежде всего, я хочу поблагодарить Вселенную за то, что в свое время она устроила встречу двух прекрасных людей – Любы и Ильи (на сегодняшний день Вексель). Именно благодаря их встрече я есть. Люблю вас, очень!

Моему брату Вексель Евгению. Женя, сейчас ты взрослый, состоявшийся мужчина, надежное плечо и поддержка. Именно благодаря тебе я узнала, что такое материнство и воспитание мальчика. Люблю тебя безмерно!

Даниэлю, моему золотому ребенку. Благодарна тебе за то, что ты все расставил по своим местам: что важно, к чему стремиться, в чем смысл. Ты принес в мою жизнь понятие «безусловной любви». Ты – моя наивысшая сила, мой мотиватор и энергия. Ты подарил мне невозможное счастье – быть твоей матерью.

Моей семье. Я благодарна вам за вашу любовь и, самое главное, за то, что вы позволяли мне делать собственные ошибки. Как бы вам ни нравились мои действия и поступки, вы давали мне возможность их совершить. А значит, все-таки верили в мой ум, благоразумие, умение выпутаться и выйти из ситуаций правильно.

Владимиру Кожуховскому. Ты стал для меня наивысшей мотивацией и стимулом. Отношения с тобой – это большая часть моей сознательной жизни. Они меня многому научили и столько мне дали, что, наверное, не хватит книги, чтобы это описать. Я благодарна тебе за каждый день, я росла вместе с тобой и познавала отношения мужчины и женщины. Ценю безмерно! Помню сказанную тобой фразу, когда я только начинала: «Даша, я в своей жизни участвовал во многих проектах. И никогда не был уверен в их успешной реализации на все 100 %. Ты – единственный проект, в котором я уверен на 200 %, и вложил бы не задумываясь». Это многого стоит! Спасибо.

Самой близкой и родной Марине Лаврик. Мой любимый, добрый и верный друг, никто в этой жизни не верит в меня так, как ты. А сколько раз ты мне говорила: «Вексель, ты обязательно должна написать о себе книгу. Тебе есть что рассказать!». Эта книга не совсем обо мне, но там есть некая доля моих переживаний. Думаю, следующая будет автобиографической под девизом «есть что вспомнить, нечего детям рассказать».

Ицхаку Пинтосевичу. За то, что дал самый ценный совет, как написать книгу. Именно его тренинг для бизнес-тренеров дал мне подсказку, как перенести свои мысли на бумагу. Это был первый шаг. Мне очень хотелось написать книгу, но казалось, что это должно быть как в фильмах: села и пишешь... Я даже не представляла себе, как это происходит на самом деле. Спасибо, Ицхак, твоя подсказка была очень ценной!

Ольге Циронян. Без тебя я бы не справилась с этой массой хаотично написанных мыслей. Даже не представляю себе, какого труда тебе стоило собрать эту книгу в единое целое! Я благодарна тебе за то, что ты участвовала в ее создании не только как специалист, а как жен-

щина, которая переживала и проживала все написанное мною, за то, что каждый раз давала мне «золотой пинок» и очень ценные советы по написанию.

Каждому близкому моему сердцу человеку. За то, что вы со мной! Я с гордостью могу сказать, что меня окружают верные и настоящие люди, с которыми я не боюсь говорить о самом сокровенном. Люблю вас, ценю и очень дорожу вами!

Благодарю всех, кто присутствовал в моей жизни, но мы по каким-то причинам разошлись. Каждый человек дается для определенного опыта и ценного урока. Помню всех и ценю то, что с вами приобрела.

И, конечно же, я благодарна себе за то, что никогда не сдавалась, как бы больно и тяжело не было, что пришла к тому, что имею сейчас. Вместо уныния я выбрала путь тяжелой работы над собой и иду по нему каждый день! Сейчас я могу делиться своим опытом с другими и приносить пользу. Я принимаю себя такой, какая я есть (а я еще тот подарок!), и стремлюсь к лучшему. Мое сегодня – это лучшее сегодня!

От автора

«Человек, который не может выйти из прошлой жизни, обречен быть несчастным».

За семь лет практики консультаций моими клиентами были люди из разных сословий, с разным достатком и культурными ценностями: состоявшиеся бизнесмены, представители 90-х, бизнесвумен и молодые девочки, супружеские пары и заядлые одиночки. Кто-то хотел больше денег, кто-то мечтал жениться, а кто-то – наконец развестись. У некоторых было все, кроме ощущения счастья и удовлетворения собственной жизнью. «Даша, не жизнь, а пи...ц!» – говорили они.

Конечно, психолог – не панацея. Но только он способен проанализировать индивидуальную ситуацию, помочь открыться вашему Я через понимание и сопереживание, прожить вашу историю вместе с вами. И поверьте, я такой же человек, как и вы, со своими проблемами и мечтами. В прошлом я потерпела ряд неудач, но встала с колен и добилась успеха. Поэтому смело могу заявить, что и вы в силах преодолеть трудности, стать счастливым и полноценным, полюбить себя и свою жизнь. Иногда нужно лишь немного в этом помочь. Давайте отфильтруем ваше прошлое, чтобы понять, что диктует ваш мозг и как вы хотите жить на самом деле. В ваших руках – краткий курс счастливого будущего. Поехали!

Введение

Вы умеете шелкать пальцами? Соедините большой и средний пальцы прямо сейчас и сделайте простое движение до характерного звука – щелк! В этот момент должны прозвучать слова: «Вы погружаетесь в особое состояние, глаза закрываются, тело становится тяжелым, вы проваливаетесь в сон...». Это начало стандартного сеанса гипноза, однако сеанс психотерапии начинается совсем по-другому.

Вы держите в руках совершенно особенную книгу. Ее содержание не включит ваше счастливое будущее по шелчку пальцев, не залатает дыры прошлого, не предложит волшебной таблетки хотя бы потому, что это невозможно. Но обещаю, после ее прочтения у вас в голове произойдет тот самый щелчок, который поможет изменить вашу жизнь. Только если вы действительно к этому готовы. Легко не будет. И быстро тоже. Но лучше ужасный конец, чем ужас без конца. А дальше – дело за вами.

Изучая себя, делайте записи каждого открытия – своих интересов, желаний, удовольствий, мечтаний, целей, страхов. Превратите ежедневник или функцию заметок в телефоне в лучших друзей. Собирайте мысли не только во время чтения этой книги, делайте это постоянно. Мир меняется, и вы вместе с ним. Каждый раз, добившись определенного результата, вы заметите перемены в потребностях, желаниях и возможностях. За ними возникнут новые трудности и преграды, а значит, на помощь вам снова придут записи с анализом ваших мыслей. Многие люди даже не подозревают, каким генератором идей могут быть, сколько сил таится у них внутри. Только вы способны прекратить свой личный пи...ц, и никто другой!

Работа с прошлым. Когда пора что-то менять?

«Прошлое – как необходимая дорога к счастливому будущему».

Какие чувства вы испытываете, когда вас спрашивают о прошлом? Радость, горечь, обиду, может быть, даже стыд? Как правило, на консультацию к психологу люди записываются для того, чтобы разобраться с проблемами и сделать себя счастливым в будущем. А спросишь о прошлом – им становится как-то не по себе. Многие и вовсе не предают этому значения, а порой многого из своего детства и юношества не помнят.

Представьте себе, что вы решили построить красивый, прочный дом, в котором будут царить счастье и тепло. С чего вы начнете? Естественно, с того, что заложите надежный фундамент. Иначе какой смысл вкладывать в строительство дома деньги и силы, если фундамент сырой, гнилой и неустойчивый?

Так вот, основа счастливого будущего и крепких отношений – это ваше прошлое. Если оно наполнено горечью, страхами, сомнениями, переживаниями, негативными установками, на нем пентхаус не построишь. Согласны? Максимум захудалую шаткую хибару, которая развалится при первом сильном порыве ветра. Значит, выход один: смотрим реальности в глаза, понимаем, с чем имеем дело, прорабатываем свои проблемы и только после этого начинаем строить дом мечты.

Большинство людей боятся такой работы. Главный страх – придется вскрыть то, что спрятано за семью замками. Но давайте проанализируем. Прямо сейчас ответьте себе честно на вопрос: «Меня все устраивает в жизни?» Если нет проблемы, то не занимайтесь самокопанием! Но когда что-то мешает полноценно жить, получать удовольствие от каждого дня – время разбираться.

Отношения с родителями

Каждый из нас – это уже сформированная личность. Вопрос только в одном: она сформирована вами или кем-то другим? Если родителями, друзьями, бабушками, дедушками, то чью жизнь вы проживаете? В своей практике я встречаю очень мало людей с адекватным воспитанием. «Излишняя самостоятельность без возможности позволить себе слабину; все мужики козлы – ты должна все сама; мужчины не плачут, плачут только слабаки» и т. д. Мы все ассоциируем себя, в той или иной степени, с родителями и несем эти ассоциации в будущее.

Фундамент психологического здоровья – это ваши взаимоотношения с матерью и отцом. Именно с них началась история ваших установок.

Если отношения были холодными, отвергающими, ломали самооценку и унижали достоинство, скорее всего, вы будете иметь проблемы с адекватным восприятием критики.

Если вас воспитывали по схеме недоверия к людям, у вас будут проблемы с созданием взаимоотношений во всех сферах.

Если вам навязывали мнение, жизненные установки, взгляды, сейчас вы не знаете, чего хотите, кого любите, не умеете принимать самостоятельные решения. О чем мы говорим? Даже йогурт в магазине выбрать для вас проблема!

Вы можете быть вполне успешной личностью, но при этом всю жизнь доказывать, что вы – достойный человек, а внутри чувствовать бесконечный страх неудачи.

Мальчику, живущему в теле взрослого мужчины, важно доказать свою состоятельность отцу, который никогда не верил в него, называл слабаком, неудачником, дебилом. А ведь сын достоин его любви! Разве для нее нужны причины?

Ко мне обратился парень, который не навещал родителей по причине того, что «не добился достаточного успеха». Он не мог появиться на глаза своему отцу. Для него это означало только одно: «Ты прав, отец! Я – неудачник!» И молодой человек день за днем жил в катастрофическом страхе провала. Грустная история... Ведь если родители не любят своего ребенка просто так, тогда кто?

Когда мама с детства говорит дочери: «Папа испортил нам жизнь», то она дает себе зарок, что никогда ни один мужчина не заставит ее плакать, и становится сильной, самостоятельной... и одинокой.

Мальчик, у которого мама была авторитарной и била его за каждую оплошность, вполне может вырасти успешным, состоятельным, умным. Но будет бесконечно менять девушек, как перчатки, или не определится с выбором второй половинки вообще. Что он может дать женщине, и уж тем более себе, в отношениях, кроме деструктивного самоутверждения? С детства ему понятно, женщины – это боль, обида и унижение. Поэтому для него проще покорять их, но как только отношения переходят в стадию серьезных – бежать к следующей, чтобы снова не получить горькую пилюлю обид. И так по кругу.

Не бойтесь негативных эмоций по отношению к родителям. Задача состоит не в том, чтобы посеять обиду или обвинять их. Цель – понять, что конкретно вам мешает быть счастливым и успешным.

Самое главное, не допустить тех же ошибок со своими детьми. Известно, что до семи лет ребенок видит и чувствует жизнь глазами родителей. И, если эта картина печальна, то привет комплексы, жертвы, страдания, ущербность и низкая самооценка. Все, что происходит с вами в вашей жизни – это причинно-следственная связь. Поэтому, если у вас сломан какой-то механизм, нужно устранить поломку, чтобы система продолжила слаженно работать. Ведь ваша главная задача – прожить счастливую и полноценную жизнь, верно?

Однажды ко мне на консультацию пришла супружеская пара, которая была на грани развода. На первый взгляд все выглядело банальным: он ей изменил (вот козел!), она больше не видела совместного будущего. Но если копнуть в глубину ее взаимоотношений с родителями, то выяснилось, что отец девушки «ходил налево», а со временем и вовсе ушел к любовнице. Дочка взяла за основу поведение мамы – мужикам верить нельзя, они все рано или поздно изменяют. Она выросла, встретила любовь, вышла замуж. Парень – порядочный семьянин, но она все равно ему не доверяет. Как же иначе? Ведь с ее мамой случилась измена. В итоге у моей клиентки – постоянные истерики и приступы недоверия. Она вычисляет опоздания мужа до минуты, копается в телефоне, всех девушек из его окружения подозревает. Одним словом, пытается поймать на измене.

Доходит до того, что она режет и рвет одежду мужа, выливает парфюмы, считая, что он с их помощью соблазняет женщин, понимаете? Она постоянно ищет любовницу и пять лет живет по четкому сценарию разрушения семьи.

Заканчивается все тем, что даже самый верный и спокойный муж не выдерживает недоверия и скандалов и таки находит себе кого-то на стороне. Всего лишь причинно-следственная связь, ничего более! Жена обнаруживает измену, подтверждает установку «все мужики – козлы», и отношения завершаются крахом. И это всего лишь небольшой «подарок из прошлого» от родителей.

Но самое печальное в том, что дальше у нее все идет по кругу. Если не проработать установки из детства, она будет каждый раз повторять эту модель поведения. Возникнет страх отношений, девушка прекратит доверять мужчинам, считая, что все они поголовно изменяют, пока не поймет – проблема в ней самой. Но к тому моменту уже будет выть от одиночества.

Да, у родителей свои причины для определенного типа поведения. Но дети все вбирают, как губка, и не всегда способны справиться с ношей, которую на них возлагают. Она становится для них сущим наказанием, бесконечным внутренним конфликтом и отказом от себя настоящего.

«Кто я?» Надо спросить у мамы!

Если хотите со стороны увидеть, как родители ломают своих детей, как люди занимают бесконечным самообманом, как регалии и статус становятся важнее любви, рекомендую посмотреть старый фильм «Жизнь на Мапл Драйв». Случается, что дети мстят родителям, заставляя их осознать свою сломанную жизнь. Но любовь начинается с принятия!

Эмоциональная зависимость от матери

До трех лет ребенок находится в атмосфере матери, но иногда зависимость сохраняется на долгие годы (и в 50 и в 60 лет!), несмотря на то, что человек живет в другом городе или даже стране, зарабатывает деньги и занимает высокое положение в обществе. Почему так происходит? Чаще всего родители ведут себя дисфункционально: ребенок с рождения получает критику, неадекватные эмоции (ласка – крик), упреки, запугивания. Его значимость обесценивают, постоянно ограничивая: этого не делай, это не трогай, здесь опасно. И у маленького человека формируется тревожное состояние. Ведь родитель для него – определенный показатель адекватности и любви.

В итоге у ребенка развивается ожидание опасности, он начинает волноваться: «Если я сделаю так, то как отреагирует моя мама/папа?» Он уже не сможет жить свободно, развиваться, пробовать, ощущать. Такие дети быстро учатся лгать, чтобы их не ругали, не критиковали, не играли с ними в молчанку. А ведь родители сами запустили этот процесс, всеми силами показывали: нам не нужна твоя правда.

В спокойной адекватной семье у ребенка нет страха и зависимости от мнения родителей.

Встречали ли вы когда-нибудь людей, которые постоянно врут? Даже там, где это бессмысленно? Вы думаете, им делать нечего? Или их цель – вас обмануть? Нет! Такая модель поведения формировалась годами и защищала ребенка от чрезмерной строгости и критики родителей. В какой-то момент малыш понял: «Если я расскажу историю немного иначе, приукрашу, добавлю вину другого человека, недоскажу здесь и преувеличу там, то папа или мама не будут меня ругать».

Среди моих знакомых есть люди, которым уже около 60 лет, и они состоявшиеся личности, но лгут бесконечно, наивно полагая, что этого никто не понимает. А я вижу маленького, запуганного папиной или маминой реакцией ребенка, который привык защищать себя именно так.

Еще одна причина зависимости – мама (особенно на постсоветском пространстве) все делает за ребенка. У нее много забот, нет времени ждать, пока малыш сам завяжет шнурки или съест суп. Уверена, многим знакома фраза: «Дай сюда! Вот как надо». И мама все решала за мгновение! Соответственно, вовремя не происходит автономия ребенка, он развивается в том направлении, которое удобно матери, теряет свою индивидуальность и способность думать собственной головой.

Когда родители внушают чувство вины за не сложившуюся личную жизнь, они рожают у детей зависимость.

Допустим, парню или девушке пора покидать родительский дом, чтобы жить отдельно, поступить в университет и так далее. И тут следуют фразы: «А как же я останусь одна? Я тебе всю жизнь посвятила». Тем самым на ребенка перекладывается вина и ответственность за то, что мама вовремя не занялась собой.

Одна моя клиентка, которой уже 50 лет, рассказала, что когда она добивается успеха, то думает так: «Больше всего я хотела бы, чтобы моя мама увидела, как я живу, и меня похва-

лила». Но это еще цветочки! Гораздо хуже, когда мама манипулирует чувством вины вплоть до того, что звонит и сообщает: «Я открыла окно и стою на подоконнике...».

На самом деле у каждой второй матери найдется пара-тройка способов привязать к себе ребенка. Не обязательно жестких. Часто мамы делают это неосознанно, но некоторые специально подпитывают зависимость детей. Если хотите на примере увидеть, как матери могут держать в ежовых рукавицах своих дочерей, посмотрите фильм «Белый Олеандр».

Мальчики чаще стараются доказать папе: «Я не лох, я все могу!»

Особенно ярко это выражено в семьях, где отцы занимают крутые должности или достигли определенных высот в карьере. Чтобы быть не хуже, чем отец, сын всю жизнь за ним тянется и догоняет. Если в семье более властная мать, то именно ей сыновья будут доказывать свою состоятельность, заслуживать похвалу, знаки одобрения, по крупицам собирать любовь. Таким образом многие люди всю жизнь тратят на то, чтобы доказать родителям свою «пригодность» или признают провал и больше не контактируют с ними, не желая слушать вечное «ты – неудачник».

Зависимость от мнения мамы и папы ведет к любовной зависимости в будущем.

То, что человек не получил от родителей, он переносит в личные отношения или еще хуже – не может их завести вообще. Теперь он ожидает одобрения от партнера вместо того, чтобы похвалить самого себя.

Часто родители считают, что «все не то» или «всего мало», чего бы вы не достигли. В итоге с ними не всегда получается наладить отношения. Но это не значит, что вы не можете жить, как хотите, или обязаны соответствовать их требованиям. У вас своя жизнь. Но очень многие мои клиенты попросту не понимают, как избавиться от родительского ярма. Если вы разорвете отношения, это будет бегство, но не избавление. Научитесь жить своим умом, хватит ждать одобрения, изучайте себя. Поймите, чего хотите именно вы!

8 из 10 человек приходят ко мне на консультацию со словами: «Я не знаю, чего хочу! Кто я? Что я люблю?»

Да, черт побери, у вас серьезные проблемы с самоидентификацией! Срочно анализируем прошлое и разделяем базовую комплектацию и родительские настройки. Только после того, как вы пройдете процесс сепарации от родителей, нейтрализуете семейные установки, мешающие жить, сможете построить свое счастье. Как это сделать? Начнем прямо сейчас!

Практическое задание 1

На листе бумаги нарисуйте линию жизни от рождения до сегодняшнего дня.

Отметьте на ней контрольные точки: самые запомнившиеся НЕГАТИВНЫЕ события, связанные с отцом и матерью.

Разложите каждое событие на **чувства и эмоции**, которые вы испытывали в тот момент, и **факты** произошедшего без учета эмоциональной стороны.

Например: «Я получила в школе двойку, был жуткий скандал. Папа сказал: „Ты плохо старалась“. Эмоционально я услышала: „Ты плохая! Теперь я тебя не люблю!“»

После анализа напишите список выводов.

Или: «Папа часто на меня кричал, и я сделала вывод, что такое отношение к детям – это нормально».

На обратной стороне листа сделайте то же самое, но перечисляйте все ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ события. Таким образом вы получите два списка выводов.

Выводы, которые вы сделали, и есть ваши подсознательные установки из прошлого. На их основе вы строите свое будущее.

Для того чтобы вам было легче определить негативные установки, приведу в пример список, который я составила на основе записей моих клиентов:

- «Если делать, то делать все идеально».
- «За все надо платить».
- «Все мужчины изменяют».
- «Занятия спортом бессмысленны – у нас генетика такая».
- «Деньги – это тяжелый труд».
- «Нам так не жить».
- «Разводиться нельзя, это грех».
- «Деньги портят людей».
- «Деньги – зло. Иметь деньги стыдно».
- «Деньги обсуждают и желают только меркантильные сучки».
- «Деньги зарабатываются тяжело и долго, но быстро исчезают».
- «Брать у кого-то деньги за услугу – это плохо».
- «Отдай последнее, если тебя просят. Ты же не жадина».
- «Людей бесят твои достижения».
- «Носить яркую одежду – плохо. Так делают только легкодоступные женщины».
- «Ты не должна выделяться из толпы».
- «Ты должна всегда блистать умом».
- «Все дела по дому обязана выполнять женщина».
- «Писать мужчине первой – плохо».
- «Отношения с женщиной должен выстраивать мужчина».
- «Если у меня нет денег, я никто».
- «Любовь – это в первую очередь жертва».
- «Обидели – терпи, будь выше этого!»
- «Умей ставить интересы другого превыше своих».
- «Твои начинания должны нравиться твоему партнеру».
- «Просить помощи стыдно».
- «Если он уйдет, то я останусь одна и буду никому не нужна».
- «Если откажу, буду плохой».
- «Если не сделаю, как хотят другие, то меня не будут любить».

Проработав свою линию жизни и установки, вы поймете, какое влияние оказало ваше детство на все последующие годы. Человек как капуста – многослоен. Каждый слой скрывает что-то важное. Иногда можно наладить жизнь, вскрыв поверхностный слой. Но в большинстве случаев нужно дойти до глубинных.

Пора понять: нет стопроцентно плохих людей. Ваши родители не виноваты в том, что они передали вам свои установки, это их жизнь, и они вырастили и воспитали вас, как могли.

Ваша история – уникальная и неповторимая. Однако причина происходящего пи...ца в ней всегда одна – ваше прошлое. Рано или поздно жизнь заставит выйти из него. Произойдет

это по вашему собственному желанию либо же через катастрофу – решать только вам. Чем раньше вы примете уроки судьбы и осознаете, для чего была нужна та или иная ситуация, тем раньше начнете жить так, как хотите вы.

Отношения с отцом

Многие думают, что роль отца в семье и воспитании детей не такая значительная, как у матери. Такой себе актер второго плана, которого интересует лишь рыбалка, пиво и бизнес. Но это не так. Когда ребенок переходит порог четырехлетнего возраста, именно отец должен завершить сепарацию от матери, дать направление в жизни, научить самостоятельности и самостоятельности. Поэтому очень важно, чтобы в детстве отец брал ребенка на руки, играл, обнимал, гулял и т. д. В теории отец – это опора, к нему дети должны обращаться за помощью.

На практике на нашем постсоветском пространстве к отцам либо не обращаются (не доверяют, боятся, стыдно), либо его вообще нет. В итоге огромное количество женщин живет в состоянии жертвенности: «Я тебя вырастила этими вот руками!» и полной авторитарности: «Узнаю – убью!»

Если роль отца была незначительной или игнорировалась, то созависимость с матерью остается навсегда. Для того чтобы человек стал полноценным в жизни (и тем более в отношениях), он должен видеть партнерские отношения в семье.

Когда они строятся по принципу доминанты, вся ответственность лежит на матери, значит, в будущем такая же проблема повторится. Девочка будет пребывать в состоянии жертвенности, мальчик может вырастет инфантильным и будет перекладывать всю ответственность на женщину. Кстати, да, это особенно важно для мужского пола. Если у мальчика была авторитарная мать, которая его подавляла, то он всю жизнь проживет так, чтобы доказать отцу, что он не чмо.

Несколько слов о типах отцов. Деструктивно-самоутверждающийся, избивающий, морально насилующий – это отец-тиран. Вся семья его боится, каждый день проходит в ожидании скандала или побоев. Мать выступает в роли жертвы. Девочка в такой семье растет с повышенной тревожностью, ненавистью к мужчинам, чувством страха и жалости к матери и в то же время злости. Ведь именно мать допустила такую ситуацию – не разводится и терпит. Повзрослев, девочка подсознательно может выбрать себе в партнеры такого же тирана, потому что ей знакома любовь с насилием.

Именно так происходило с одной из моих клиенток: папа ее избивал, первый муж избивал, второй муж избивал. Самое интересное, что такая женщина сама вызывает в мужчине агрессию, а вот хорошие мальчики – это не ее история. В итоге она становится жертвой, как и ее мать, или наоборот – шарахается от мужчин и полностью отказывается от отношений.

Разрушающая модель поведения приводит к отсутствию доверия, подсознательному желанию «замочить» любого мужика, быть сильнейшей из сильнейших.

Это верная дорога к одиночеству! Пример жизни с психически неуравновешенным отцом – детство певицы Рианны. Родилась она в бедной семье, работала с ранних лет в лавке отца, пока он отлеживался в гамаке. Чуть позже отец потерял работу, начал пить и устраивать скандалы. Думаю, уже в тот момент маленькая Рианна пообещала себе, что ее никогда не постигнет нищета. Но при этом любовь в ее понимании была в очень искаженном виде, о чем свидетельствуют ее отношения с Крисом Брауном. Он зверски ее избил, после чего она умудрилась к нему вернуться. Это не удивительно – вспомните отца Рианны. Каким может быть образ мужчины в глазах девочки, если отец сам предложил десятилетней Рианне мари-

хуану? В этом заключалась их очень странная близость: она ему пела, он плакал, пропуская стаканчик за стаканчиком и накуривая свою дочь. А ведь это было чистой воды использование ребенка. Изменяющий, пьющий, накуренный романтик – вот такие парни впоследствии будут нравиться Рианне. Измены отца заложили бесконечное чувство недоверия, контроля, подозрения. С этой моделью поведения Рианна и входит в отношения. Девочка выросла, но взрослой и сознательной не стала.

Частой бывает ситуация, когда отца нет вообще. Это очень грустная история о бесконечном ожидании чуда: «Отец придет и увидит, какая я чудесная. Он помнит обо мне, просто у него что-то случилось». Ведь как ребенок может поверить, понять, что он не нужен, что его бросили? Однако чуда не происходит, отец не приходит. Повзрослев, девушки находят мужчин старше себя, часто женатых. Отношения выстраиваются по вертикали «ребенок – родитель», восполняя недостаток отцовской любви. Их связь долгая, крепкая, абсолютно зависимая, и, скорее всего, женщина так и останется одна, родив себе ребенка. Ведь она привыкла, что даже при формальном наличии отца его присутствие никак не ощущается.

Разберем для примера ситуацию Анджелины Джоли. Конечно, очень сложно оценивать что-либо без достоверной информации. Но, судя по картине из детства Анджелины, можно предположить, почему ее личная жизнь не сложилась. Отец постоянно изменял матери и ушел из семьи, когда ей исполнился год. Мать отказалась от своей мечты стать актрисой и занялась воспитанием детей. Джоли была эксцентричной и социопатической, подверженной психоэмоциональным расстройствам, что наложило свой отпечаток. Судя по ее увлечению ножами в юности, девушка страдала от внутренней агрессии. Об этом же говорит и количество татуировок на ее теле, которые она то удаляет, то набивает вновь. Думаю, это вызвано непростыми отношениями с мамой, пожертвовавшей своей карьерой. А предательство и уход отца сказался на ее отношениях с мужчинами. Попытки самоубийства, наркотики, беспорядочная половая жизнь, истеричность – все это создает портрет полного неприятия и нелюбви к себе. Что может быть хуже? Как человек с таким неприятием может полюбить кого-то другого? Предполагаю, что ввиду проблемных взаимоотношений с отцом, Джоли входила в отношения не как взрослая сознательная женщина, а как ребенок с серьезной душевной травмой от мужского предательства. Кстати, ее увлечение благотворительностью и усыновлением детей говорит, скорее, о компенсации комплекса нужности и признания. Возможно, даже об искуплении вины за непристойное детство. И здесь опять вырисовывается невозможность принятия себя. Но, к сожалению, все, что происходило в личной жизни Анджелины Джоли, было заложено ее жизненной программой и стало следствием детской травмы. Аналогичные проблемы часто встречаются у многих женщин.

Если отец – бесхарактерный подкаблучник, «ни рыба, ни мясо», который без контроля жены и шагу не ступит, то девочка привыкает к такой модели отношений. С возрастом она перестанет проявлять слабость, начнет тянуть все на себе. Подсознательно будет думать, что мужика надо контролировать, опекать, обеспечивать: «Да он без меня даже суп не разогреет!»

Вдобавок произойдет «передоз» мужских черт характера. В партнеры она выберет мужчину, который не способен защитить, подставить надежное плечо, взять ситуацию в свои руки. Для такой девушки мужчина – это большой ребенок. Сильные же особи ее пугают. И плевать, что она сознательно устает от своего партнера, она подсознательно продолжит выбирать таких же. Попадись ей парень с хорошим стержнем, она все равно превратит его в подкаблучника и подавит его инициативу к действиям.

Многие считают, что мужчины не любят сильных женщин. На самом деле они не любят властных женщин!

Да, это разные вещи. Сильная женщина – это женщина, которая способна справляться с жизненными ситуациями. Такая и нужна для долгих отношений. А вот властная – подавляющая, навязывающая, принуждающая к игре с ней – это уже другая история. В корне проблемы она столкнется с:

- желанием контролировать всех, все и везде (будто за глотку держит, ей богу!);
- страхами («счастливая» обладательница фрустрации, так как ожидания властной женщины не совпадают с возможностями, ею управляют боязнь неопределенности, незнания будущего, потери контроля);
- властвованием (страх настолько завладевает человеком, что единственное спасение – вернуть полный контроль над обстоятельствами).

Чтобы справиться с властвованием, следует рассмотреть ситуацию со всех сторон. Из чего состоит страх, какую почву он имеет, насколько совпадает с реальностью? Чем детальнее и чаще вы будете рассматривать его, тем меньшей будет сила его влияния на вас. Разберите реакцию собственноручно, прислушайтесь к ритму сердца, запишите мысли, перестаньте прятаться за бесконечным контролем. Попробуйте свой страх на вкус!

Отец-герой тоже не лучшим образом влияет на будущие отношения девочки. Если папа с детства проявляет чрезмерную заботу, сдувает пылинки и называет принцессой, то он становится нерушимым идеалом, даже кумиром. Девочка вырастет и будет искать совершенного во всех отношениях мужчину, такого, как ее папа. Вот только беда в том, что она такого не найдет. И ее накроет постоянное разочарование в других мужчинах, ведь переплюнуть отца-героя нереально! Он – самый безупречный на свете! Девушка рискует остаться одинокой, но с глубочайшей связью с отцом. В этом случае важно распределить роли, понять, что папа – это папа, а спутник жизни – совсем другой человек. Следует работать над принятием мужчин, их недостатков и слабостей, разобрать роль отца, найти различия в отношениях любовных и родительских.

У одной из моих клиенток как раз был отец-герой. Он ее обожал, защищал, пылинки сдувал. Отец умер, и девушка вот уже четыре года не может смириться с утратой. Рядом с мужем она не чувствует себя как за каменной стеной. Вместе с отцом ушла защита, любовь, поддержка, понимание, чувство принадлежности, уверенности в себе, как в женщине... Представляете, сколько всего она потеряла? Часто с такими суперпапами девочки не взрослеют: отец все решал, а тут – о, боже! – надо думать своей головой. И ей сложно найти себя в жизни, научиться быть взрослой, культивировать в себе все то, что ушло с отцом.

Отцы-трудоголики – тоже не редкость. Всю жизнь он отдает работе, а дома бывает номинально. В будущем дочь выберет мужчину, который будет обеспечивать материально, но его никогда не будет рядом. Все силы и внимание – работе, а семья – где-то там, далеко и вторично. Девушка будет злиться, страдать, но по факту – это лишь ее выбор. Кстати, отец-трудоголик – эмоционально холодный отец. Он тоже не балует, не проявляет чувств, будто его нет. А дочь привыкает, что такое отношение – норма. Она страдает от заниженной самооценки, нелюбви к себе. И если появится мужчина, готовый носить ее на руках, то девушка воспримет его как лицемера и продолжит искать такого, как отец – эмоционально холодного, которому надо доказывать любовь, быть достойной его. Вот такой повторяющийся жизненный сценарий

– привлечение отстраненных мужчин в свою жизнь. Вы лезете к нему с любовью, а мужчина со временем убегает. Почему? А кому понравится нездоровое стремление «залюбить до смерти»?

Одна моя клиентка была настолько зависима от похвалы и признания своим партнером, что этот факт делал всю ее жизнь: похвалил – она в хорошем настроении, ничего не сказал – жизнь теряет краски. Однако партнера она как раз выбрала такого, который не похвалит!

Жизнь дает нам человека (не только партнера, но и ребенка), благодаря которому мы должны закрыть свою детскую травму. Если этого не происходит, мы передаем ее дальше, следующему поколению.

Таким образом, выбор моей клиентки был подсознательным. Такой мужчина пришел в ее жизнь, чтобы научить ее жить независимо от реакции и признания партнера. Именно над этим мы с ней работали. И за весьма короткий срок добились хороших результатов. Теперь она умеет хвалить себя сама, а это важное умение.

Еще один пример. Клиентка – девятнадцатилетняя девушка. Отец ушел из семьи. Ее мать – истеричка, однако вышла замуж за другого мужчину, который успешно заменил девушке отца: милый, вежливый, покупал подарки. В итоге произошла подмена понятий – с 13 лет моя клиентка спит со своим отчимом. Она не может разорвать эти отношения, ведь отчим играет роль заботливого отца, которого у нее не было, и одновременно роль любовника.

Если отец ушел из семьи, то у девочки формируется страх – ее обязательно бросят.

Обычной будет ситуация начать раннюю половую жизнь, выбирать взрослых партнеров, заменяющих папу. Ее главная фобия – быть преданной, покинутой, обделенной мужским вниманием. Налицо диагноз – неуверенность в себе, нулевая самооценка, потеря личности. Она может первой заканчивать отношения, чтобы ее не бросили. Такие девочки нередко становятся жертвами эскорта, взрослых мужчин и потребительского отношения. Ведь способность ценить себя напрочь утрачивается или даже не формируется вовсе.

Обиды прошлого

«Входить в новые отношения с горечью прошлых обид – это все равно, что наливать свежее молоко в кувшин со скисшим».

С какой гордостью и высокомерием люди произносят фразу: «Я его/ее никогда не прощу!» и чувствуют себя при этом сильными. Прямо клан Сопрано, не иначе. На самом деле так перекрываются жизненные потоки и возможности. Человек не прощает и навсегда увядает в прошлом. Я уже не говорю о том, какой процент людей никогда не прощают себя!

Прощение – это ваш мощнейший инструмент для увеличения потенциала. Перестаньте копить обиды, и это откроет вам дорогу в будущее. Если вы хотите освободиться от эмоционального и ментального рабства, развивать свое внутреннее Я, просто научите себя прощать! Да, сперва будет сложно отпустить эмоции. Но только задумайтесь: ваше состояние контролирует обидчик. Вы вручаете ему счастье, благополучие, свободу, самореализацию прямо в руки! С обидами нужно как можно раньше покончить. Но прощение – это осознанный выбор. Сделайте его прямо сейчас.

Основная задача для всех, кто мучается от следов прошлого в своей жизни, кто не может отпустить обиды – осознать, что именно вас преследует.

Горечь и жажда мести убивают жизненную энергию, сосредотачивая все силы на другом человеке. Эти негативные эмоции вредят вам больше, чем тому, кого вы не прощаете. В интернете можно найти результаты исследований, которые доказали, что обида и ненависть вызывают заметные изменения в физическом здоровье человека – от повышенного артериального давления и уровня стресса до снижения иммунной защиты и рака. Мой совет однозначен – прощайте!

Есть хорошая притча по этому поводу.

Однажды ученик пришел к учителю и спросил: «Ты такой мудрый, скажи, почему говорят, что обида мешает человеку жить?» Учитель дал ему прозрачный пакет, картофель и сказал: «Если ты на кого-нибудь обидишься, возьми картофелину, напиши на ней имя этого человека, брось в пакет и всегда носи с собой. И добавляй картофелину с именем каждый раз, когда кем-то недоволен». Прошло время, ученик появился вновь и пожаловался, что пакет стал слишком тяжелым: «Я не могу больше тащить эту ношу». К тому же старые картофелины начали портиться, прорастать, гнить, заражать плесенью другие картофелины. От них исходил зловонный запах, который невозможно было выносить. «То же самое происходит в твоей душе», – сказал учитель.

Сразу это незаметно, но обиды копят, прорастают, гниют внутри людей, заражая ненавистью других. Появляется привычка обижаться. А привычки формируют ваш характер и во многом даже судьбу!

Как же поступить с эмоциями, которые возникают? Все дело в вашем собственном осознанном выборе – отпустить чувства, независимо от того, что сделали или не сделали вам другие люди, или гнить, как пакет с картофелем.

«Дорога проложена, но ты можешь идти по ней или не идти... а можешь проложить новую».

Ли Кэрролл, «Крайон. Путешествие домой»

Рекомендую прочитать этот роман-притчу. Он на многое откроет вам глаза. Ведь часто кажется, что вы до сих пор прикованы родительскими оковами без права выбора. И уже подросшие дети в сознательном возрасте винят родителей в своих жизненных проблемах. И копят обиды до самой их смерти.

Одна моя очень близкая знакомая как-то призналась: «Ты знаешь, Даша, когда моя мама умерла, мне стало легче жить». Страшно, но правда. Иногда в это очень сложно поверить, что такие чувства могут быть по отношению к самому близкому человеку. Правда в том, что именно материнская любовь может как дать жизнь, так и отравить ее. Но у вашей мамы (у ее мамы и так далее) было свое детство. Мамы жили в своей эпохе, поглощали знания в институте семьи своих родителей и так же страдали от непонимания. В их время (особенно тех, кто прошел школу «совка») не было такого количества литературы по психологии, тренингов по личностному росту, тренингов по материнскому искусству, всего того, что помогает современному человеку. Они создавали семью по тем знаниям, которые получили от своих матерей. Это то, что называют «семейным роком», передачей по наследству одних и тех же установок, негатива, предубеждений и т. д. Но нужно относиться к этому с пониманием и уважением.

Я видела огромное количество взрослых самодостаточных женщин, которые начинали нервничать и покрываться пятнами при виде своей матери. Они придумывали какие-то оправдания, где они были и с кем, почему у них дома оказалась пачка сигарет, а в холодильнике нет борща. Взрослые женщины, давно не зависящие от своих матерей, оправдываются за потраченные деньги, за поездку на отдых: «Сколько можно ездить, ты только о себе и думаешь, ты живешь для себя!», за поход в ночной клуб: «Ты же мать!»

Я, кстати, никогда не могла понять, а для кого, собственно говоря, я должна жить? В какой-то момент я поймала себя на мысли, что не могу сказать маме, что иду на маникюр. Боюсь услышать в ответ что-то вроде: «Зачем тебе это нужно? Можно не хуже и самой сделать. Ты бездумно тратишь деньги». И ты, взрослый человек, начинаешь глупо оправдываться, как будто ты собираешься совершить преступление. А преступления нет! Ты просто живешь своей жизнью и делаешь то, что является нормой – ухаживаешь за собой. В этот момент я и поняла, насколько велика моя зависимость от поощрения или критики мамы. И сказала себе: «Стоп! Так больше не будет! Я не делаю ничего плохого! Я поступаю так, как хочу! И мне не нужно, чтобы меня в этом понимали или поощряли!»

Чем больше разница поколений, тем больше расстояние в понимании друг друга. Но даже сквозь призму недопонимания дети все равно перенимают установки родителей. И так до бесконечности, пока кто-то из нового поколения не разорвет этот порочный круг.

Однажды я заехала к моей маме в гриппозном состоянии с желанием получить долю заботы. Иногда хочется, чтобы и нас, взрослых, кто-то пожалел, правда? Моя мама в привычной ей манере контролера и наставника задала мне вопрос, сопровождающий меня всю жизнь, когда я заболела: «Даша, ну где ты могла простудиться? Это все потому, что ты плохо одеваешься!». Примерно через час, когда мы с мамой выходили из дома, она закашляла прямо возле комнаты бабушки (которой на тот момент было 82 года), и оттуда раздался голос: «Люба, ты

постоянно болеешь! Это все из-за того, что ты плохо одеваешься и ходишь в легком пальто». Вот вам и ответ. Копирка, что тут скажешь.

Часто общение матери и дочери сводится к выяснению отношений, припоминанию давних обид и претензий. И это довольно просто объясняется. У каждой матери присутствуют свои ожидания от рождения ребенка, от того, кем станет, как будет ее любить, безукоризненно слушаться и вечно благодарить за потраченные силы, бессонные ночи и вложенные в обучение деньги. Но малыш рождается, растет, и тут женщина понимает – что-то пошло не так. Оказывается, ребенок не в курсе маминых ожиданий. Оказывается, он не хочет идти в консерваторию после того как родители оплатили музыкальную школу. Оказывается, у него может быть плохое настроение, «хотелки», свои очень серьезные переживания, драмы, комплексы! Оказывается, он – живой человек!

Но мать усердно передает свою модель поведения вместо того, чтобы изучить, в каком мире родился ее ребенок: какие сейчас ценности у молодежи, стремятся ли они к накопительству и покупке квартиры, кто для них авторитет, какую музыку они слушают? Может, стоит пойти на концерт вместе? И не читать нотации о том, как было в ее детстве. Но для того, чтобы начать мыслить такими категориями, нужно сначала набраться осознанности и пожить современной жизнью, жизнью ребенка, а не тащить упорно своих сына или дочь в собственное детство. Жизнь меняется, а с ней – шаблоны воспитания, взгляды, нравы.

Нечего лезть со своим уставом в чужой монастырь. Тем более, что на его месте давно построили ночной клуб.

Нужно с уважением относиться к выбору, интересам, правилам и ошибкам детей – они неизбежны. Но в этом их опыт, сила и знания. Каждый должен прожить свою жизнь, и никак иначе. Сколько людей бегут от взаимоотношений с родителями в любые другие отношения! Женщины выходят замуж, только бы уйти и обрести угол, сепарироваться от родителей. Мужчина выбирает не ту женщину. Но парадокс в том, что от себя не убежишь. Проблемы нужно решать. Чем больше убегаешь, тем больше натворишь бед! Ни о чем так не плачут взрослые люди на консультациях, как о своих взаимоотношениях с родителями. Обиды на них выгружают буквально тоннами! Дефицит тепла, любви, признания и понимания – если бы я могла скидывать их в одно место, то наполнила бы Гранд Каньон. Но самое печальное в том, что мы никого так не зеркалим, как своих родителей!

«Я такой важный индюк, что не могу позволить, чтобы кто-то поступал согласно своей природе, если она мне не нравится. Я такой важный индюк, что, если кто-то сказал или поступил не так, как я ожидал, я накажу его своей обидой. О, пусть видит, как это важно – моя обида, пусть он получит ее в качестве наказания за свой «проступок». Ведь я очень, очень важный индюк!»

Я не ценю свою жизнь. Я настолько не ценю свою жизнь, что мне не жаль тратить ее бесценное время на обиду. Я откажусь от минуты радости, от минуты счастья, от минуты игривости, я лучше отдам эту минуту своей обиде. И мне все равно, что эти частые минуты сложатся в часы, часы – в дни, дни – в недели, недели – в месяцы, а месяцы – в годы. Мне не жалко провести годы своей жизни в обиде – ведь я не ценю свою жизнь.

Я очень уязвим. Я настолько уязвим, что я вынужден охранять свою территорию и отзываться обидой на каждого, кто ее задел. Я повешу себе на лоб табличку: «Осторожно, злая собака», и пусть только кто-то

попробует ее не заметить! Я окружу свою уязвимость высокими стенами, и мне плевать, что через них не видно того, что происходит снаружи, зато моя уязвимость будет в безопасности.

Я сделаю из мухи слона. Я возьму эту полудохлую муху чужого ляпа, яотреагирую на нее своей обидой. Я не напишу в дневнике, как прекрасен мир, я напишу, как подло со мной поступили. Я не расскажу друзьям, как я их люблю, я полвечера посвящу тому, как сильно меня обидели. Мне придется влить в муху столько своих и чужих сил, чтобы она стала слоном. Ведь от мухи легко отмахнуться или даже не заметить, а от слона – нет. Поэтому я раздуваю мух до размеров слонов.

Я нищ. Я настолько нищ, что не могу найти в себе каплю великодушия, чтобы простить, каплю самоиронии, чтобы посмеяться, каплю щедрости, чтобы не заметить, каплю мудрости, чтобы не зацепиться, каплю любви, чтобы принять. У меня попросту нет этих капель, ведь я очень, очень ограничен и нищ».

«Мантра для обиженных», ОШО

Хотите быть счастливым – забудьте то, что вам говорили мама и папа. Не пытайтесь изменить их – меняйте свой подход к ситуации. Узнайте побольше об их детстве: какую дозу любви они получили от своих родителей, в каких условиях росли, какие комплексы их одолевали. Уверена, вы посмотрите на их жизнь под новым углом, возможно пожалеете и поймете, почему они воспитывали вас именно так, а не иначе. Отпустить обиды надо не потому, что «вы должны», а потому, что так для вас будет лучше. Ведь они культивируют боль, страх, отчаяние, гнев, ненависть – чувства, которые разъедают душу.

Прощение не подразумевает, что теперь вы – «тряпка», и не накладывает никаких обязательств. Просто вы это сделали – шаг через пропасть, и все! Дальше – новый маршрут.

В суматохе дней вы настолько привыкаете к незначительному дискомфорту, что уже не обращаете на него внимания. Но, когда человек приходит к психотерапевту, он уже не способен игнорировать то, что мешает ему жить изо дня в день. На меня обрушивается ураган «Катрин», состоящий из боли, проблем, обид и подозрений.

Именно поэтому я не работаю в каком-то одном направлении, а рассматриваю индивидуальную ситуацию клиента. Человек на консультации может проигрывать ситуации, якорить успех, ставить цели, делать десятки упражнений, материться и плакать. Смеяться и кричать! Применять астрологический прогноз, анализировать и переписывать жизнь «как я хочу». И самое главное – действовать, несмотря на слезы и боль. Мы можем пить чай и жевать бублики, рассуждать и предполагать. В моем кабинете можно все, чего нельзя в других местах! В этом особенность моей работы. Я на ходу придумываю упражнения и использую различные методики. Понимаю, принимаю, но не жалею!

Иногда клиенты детально описывают мне меры наказания, которые применяли к ним их родители. По рассказу одной из них, мама заставляла ее становиться на колени, поднимать руки вверх и читать книгу. Попробуйте сейчас проделать это. Как думаете, способен ли человек после такого унижения защищать себя в дальнейшем? Но я заставила клиентку снова пережить те жуткие чувства. Мы проиграли подобную ситуацию. Видели бы вы, сколько горечи и унижения было в ее глазах! Она заново училась вставать с колен и не позволять себя унижать, отстаивать свое мнение и разрешать себе выбирать!

Если вы мучаетесь незавершенным прошлым, то должны стать хозяином положения. Для этого простите обиды (не только на родителей, но и в целом), а жизненную энергию трансформируйте во что-то новое – цели, отношения, работа.

Обида – это детская эмоция, и для того чтобы избавиться от нее, нужно, чтобы «ребенок» повзрослел.

Практическое задание 2

Уединитесь, чтобы вам никто не мешал, и погрузитесь в воспоминания.

Составьте список всех тех людей, на которых вы все еще злитесь, с которыми, по вашему мнению, у вас «незавершенный гештальт».

В течение следующих 30 дней дополните ваш список. Для тех, кто умер или недоступен, напишите письмо о завершении, в котором будет все, что вы хотели бы высказать.

Напротив каждого имени укажите, за что вы обижаетесь или злитесь.

Перечитайте все несколько раз, постарайтесь поставить мысленно себя на место этого человека и представить, как бы вы поступили в той ситуации.

После того как вы ее мысленно проживете, напишите на этом же листе: «Я прощаю тебя! Ты больше не влияешь на мою жизнь и не наполняешь меня обидой. Дальше я иду своей дорогой без тебя!»

Ежедневно спрашивайте себя: «Насколько я удовлетворен(-а) своей жизнью? Нахожусь ли я в балансе?» Результат работы над вашими обидами имеет непосредственное отношение ко всем сферам жизни: успеху в делах, личным взаимоотношениям, отношениям с социумом, детьми. Живите сегодня, живите сейчас! Не допустите того, чтобы в старости вместо просмотра фотоальбома со счастливыми моментами, вы думали: «Как жаль, что тогда в школе я не дал сдачи!» или «Я так и не смогла его простить».

Жизненный сценарий

«Сценарий – это постоянно действующий жизненный план, созданный в детстве под воздействием родителей. Это психологическая сила, подталкивающая человека к его судьбе, независимо от того, сопротивляется ли он или подчиняется добровольно».

Эрик Берн

Несчастливый жизненный сценарий, как вы уже догадались, тоже исходит из прошлого. И чаще всего – из тех же отношений с родителями. Например, деструктивная семья, в которой папа бил маму, и для девушки запечатлелась установка «Насилие – это нормально». Или, наоборот, решила, что никогда не будет жить так, как мама. В итоге, как только намечаются отношения, она подсознательно их разрушает и отталкивает от себя мужчин.

Когда в семье авторитарная мама, которая подавляет отца, а девочке с детства было жаль его, то она вырастет и начнет жалеть всех мужчин. Даже если ей на пути попадет сильный мужчина, хотя это исключение, в основном, она уже подсознательно будет выбирать слабых и все равно возьмет мужские обязанности на себя. Мужчины рядом с ней будут сплошь слюнтяями, маменькиными сынками. И каждый раз она будет приходить к тому, что устала быть сильной, задавая себе вечный вопрос: «Ну почему мне встречаются такие козлы?!»

Если девушка каждый раз ведет себя как жертва и вступает отношения, где мужчина над ней издевается, нарушает ее личные границы, оскорбляет и даже бьет, это тоже ее жизненный сценарий.

Но необязательно доходить до мордобоя, чтобы сценарий был деструктивным. Как-то на консультацию ко мне пришла девушка. Ее боль заключалась в трех фразах: «Почему я встречаю одних мудаков? Все мужики козлы. Нормальные мужчины перевелись». История такова: она была безумно влюблена в парня, познакомились они еще в старших классах и встречались восемь лет. Никто не сомневался, что все закончится свадьбой. И это было весьма логично. Но жизнь внесла свои коррективы – он встретил другую и ушел.

Как вы думаете, это отразилось на бедной девушке? Бабочки в животе погибли, надежды и мечты разрушились. Она не могла поверить, что парень так с ней поступил! Ведь все ее счастье, безопасность и полнота существования были связаны с ним... По сути, она ощутила себя пустой без него. Много раз пыталась войти в отношения с другими, но никто не мог сравниться с ним. Она вновь и вновь возвращалась в прошлое, прокручивала ситуацию и мечтала, что все наладится.

Прошло много лет, прежде чем она вышла замуж. Но ее мысли и память сделали свое дело. Девушка «выедала» мужу мозги, выискивала в нем недостатки, сравнивала с другими мужчинами, провоцировала ссоры. А кто ищет, тот всегда найдет! После нескольких лет неудачных попыток примириться семья распалась. Последующие годы девушка провела в полном одиночестве, озлобленная и навеки возмущенная несправедливостью по отношению к ней: «За какие грехи мне попадают такие п...орасы?»

Почему так произошло? Она уже проходила этот сценарий, но в детстве. Ее мама не любила отца, а жила по принципу «стерпится – слюбится».

Нет, они не развелись, но общую атмосферу постоянного недовольства, ссор и дразг девочка ощущала. У мамы всегда было так: у подружки муж умнее, у соседки – хозяйственнее, а у сестры – перспективнее. И ее коронная фраза: «Ну почему я тогда за Димку из параллельной группы не вышла? Сейчас бы жила в шоколаде!» По факту у девушки, как и у ее мамы, идеал мужчины наспех слеплен из подручных средств. Он идеализирован в прошлом, а значит, уже не может допустить ошибки. Девушка подгоняет своих мужчин под несуществующие стандарты, а потом сама вытесняет их из своей жизни.

Отвечу на вопрос, с чем могут быть связаны деструктивные жизненные сценарии. В пять-шесть лет человек уже подсознательно знает, как будет разворачиваться его последующая жизненная программа. И чаще всего, это не то, чего он хотел бы сам. Как вы уже поняли, большинство сценариев рождаются из негативных установок родителей:

- сложные взаимоотношения с отцом, матерью или другими членами семьи;
- любовь воспринимается как боль и страдания;
- присутствует травма от предательства (например, отец ушел из семьи);
- позиция «я – жертва».

Причем такие установки от родителей – не всегда явные, например, из серии «Папа маму бил, поэтому меня тоже бьют. Для меня это норма». Часто установки скрытые – второстепенные линии происходящего в детстве могут составить слепок для вашего будущего жизненного сценария. Именно поэтому взрослый человек не понимает, почему он вроде мечтает о любви, а его не любит даже собственный кот. Почему попадают только «козлы» или «алкоголики». Почему он работает за десятерых, а повышают всех, кроме него. Мы – это полностью отражение нашего внутреннего мира!

Альберт Эйнштейн сказал однажды: «Самое важное для каждого из нас решение связано с тем, считать ли окружающий нас мир опасным или безопасным». Эта фраза абсолютно верна! Дети, которые выросли в поддерживающей, адекватной, любящей семье, относятся к миру дружелюбно. Они не боятся делать шаги, ошибаться, идти вперед, заводить знакомства, не ждут предательства и подвоха. У них нет бесконечных фрустраций и ожиданий потерь, неприятностей и безысходности. Такие дети знают, что мир создан для них, и идут туда уверенно, с улыбкой!

Дети, выросшие в критикующих, игнорирующих, подавляющих семьях, боятся вступать во взрослую жизнь. Каждый их шаг сопровождается тремя шагами назад. Они ожидают неприятностей, ищут на пути ненавистников, предателей. И, конечно, находят их!

«С каждым годом я все больше боюсь людей» – такую фразу я услышала от молодой девушки совсем недавно, не говоря уже о том, какое количество людей проживает жизнь как «премудрый пескарь».

Не самый лучший сценарий ждет детей, которых слишком балуют и закармливают заботой. Они часто бывают истеричными, так как на любую прихоть взрослый, словно обезумевший, бежит, жалеет и исполняет желания. А потом такой ребенок вырастает и думает, что весь мир ему должен. В итоге во взрослой жизни он теряет связь с реальностью и становится «потерянным». Ведь сам он так ничего и предпринял для своей жизни, а лишь ожидал получить блага на блюдечке с голубой каемочкой. Чтобы понять, на чем базируется несчастливый сце-

нарий, лучше всего обратиться за консультацией к психологу. Он качественно, а не поверхностно, поработает с прошлым и обнаружит определенный паттерн, который человек несет дальше в жизнь.

Важно помнить: сценарий – не приговор, его можно обжаловать и даже выиграть в борьбе с собой.

В коучинге есть вопрос: «На чем вы чаще всего застреваете?» Так вот 80 % людей застряли в собственных сценариях. И лишь в конце жизни человек осознает, что так и не поработал, не простил, не отпустил... А ведь негативные сценарии нужно рубить, как канаты от якоря, удерживающие ваше судно в порту. Невозможно жить в настоящем, если вы полны обид на прошлое. Вместо того чтобы приветствовать каждый новый опыт, познавать себя, вы увязли в нерешенных вопросах, как в Колесе Сансары. Прошлое крадет вашу жизненную энергию и занижает самооценку, лишает возможностей. Оно не дает сосредоточиться на том, как сделать ваше настоящее захватывающим приключением, запомнить каждый прожитый день, улыбки детей, смех друзей, прикосновения любимых людей. Вы уходите в отставку, считая себя ограниченным, недостойным и даже непривлекательным.

Худшее, что может сделать для себя человек – это жить по старому сценарию, пропуская жизнь мимо и обвиняя всех вокруг в своих бедах.

Когда в вашей жизни присутствуют события, которые повторяются с определенной цикличностью, ваша главная задача – выявить их и проработать. Спросите себя, что вас не устраивает. Возможно, вы не можете построить прочные отношения с мужчиной – все в определенный момент рушится. Или не можете найти работу, которая бы вам нравилась и приносила достойный доход. Или вы часто страдаете. Или вами пользуются. Как правило, вы ходите по замкнутому кругу, и как только разорвете его, сможете проложить новую дорогу.

Все сценарии основываются на генеративных паттернах – повторяющихся моделях поведения. В течение жизни мы собираем их огромное количество, тем более, что взять «готовую модель» намного проще, чем создавать самостоятельно. Существуют так называемые семейные паттерны – шаблоны, которые передаются по наследству – от бабушки – к вашей маме, от мамы – к вам, и вы передадите их дальше своим детям. Есть отличный способ выявить такой паттерн, сделав анализ по женской линии (для мужчины лучше делать анализ по мужской).

Практическое задание 3

| Как жила бабушка (ее поведение) | Как жила мама (ее поведение) | Как живу я (мое поведение) | Как я хочу жить (сейчас) |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| | | | |

1) В каждую из четырех колонок впишите минимум по шесть-семь пунктов.

2) В 1, 2, 3 колонке укажите, что между вами общего. Например: бабушка пахала, мама пахала, я пашу. Таким образом вы обнаружите причинно-следственные связи, которые хоть и не оправдывают, зато объясняют, почему сейчас вы живете не так, как хотели бы.

3) В последней колонке напишите, как хотите жить в настоящем времени, Как вы должны себя вести, начиная с этого момента, чтобы было так, как вы желаете. Именно от вашего «хочу» будут зависеть ваши действия.

Только не обвиняйте маму и бабушку во всех жизненных неудачах. Поверьте, каким бы вы себя хорошим не считали, ваши дети все равно найдут, с чем прийти к психологу.

Ваша мать такая – и другой она не может быть в силу своей природы. Вы ее не переделаете. Нужно лишь изменить свое отношение к ней. В своей жизни вы можете делать то, что хотите: не объяснять, не оправдываться перед мамой, а понимать, что в данный момент нужно именно вам. Не маме, папе, бабушке или другим родственникам или друзьям, а ВАМ! Для этого важно понимать себя: какие у ВАС ценности, как бы ВЫ поступили в этой ситуации, каково ВАШЕ мнение.

Семейный паттерн – не единственный, которым руководствуется человек. Иногда он сам создает пи...ц в собственной жизни. Например, незаметно для себя женщина инициирует ссоры с мужчиной, детьми, близкими. Ведь это единственный способ достучаться до них, получить яркие эмоции или даже просто пообщаться. А теперь представьте: что было бы, если весь негатив пропал? Уверена, многие чувствовали бы внутреннюю пустоту без ощущения себя жертвой или ярких эмоциональных всплесков. Печально, но во многом люди сами портят свою жизнь. Вот еще несколько примеров паттернов.

Насилие – это нормально. Была деструктивная семья: папа бил маму, и для детей такое поведение стало нормой.

Разрушение отношений. Девушка решила, что никогда не будет жить как мама. Поэтому не подпускает к себе мужчин осознанно, либо делает это подсознательно. То есть как только нормальный мужчина приближается к ней, она отталкивает его от себя всеми возможными способами.

Я – жертва. Девушка каждый раз ведет себя как жертва и вступает в отношения, где партнер над ней издевается, нарушает ее личные границы. Потом страдает, обещает, что это в последний раз, но повторяет сценарий снова.

На самом деле вариаций таких паттернов – вагон и маленькая тележка. Для того чтобы понять, на чем базируется ваш несчастливый сценарий, конечно, лучше обратиться за консультацией к психологу. Он качественно поработает с прошлым и обнаружит все вариации паттернов, которые вы скрываете в подсознании. Спорим, вы очень удивитесь, когда их раскроете? Предлагаю проработать поверхностные паттерны прямо сейчас.

Практическое задание 4

Возьмите свой ежедневник и письменно ответьте на вопросы:

Что включает вас?

Какие события являются для вас значимыми?

Как вы ощущаете?

Какое событие повторяется в вашей жизни?

Каким образом вы тратите деньги: на эмоциях, жалея потом о купленном, или сознательно?

Как вы ведете себя в отношениях: как взрослый человек или как родитель/ребенок?

Что зажигает вас: цель или процесс ее достижения?

Что мотивирует вас: быть нужной(-ым) себе или другому?

Вы чаще делаете то, что хотите, или то, чего хотят другие?

Пройдитесь мысленно по своей линии жизни, вспомните все моменты, которые давали вам сильный эмоциональный подъем. С чем они были связаны?

Какую роль вы выполняли? Что именно наполняло вас?

Когда вы сравните все события, то заметите соединяющую нить, проходящую сквозь них. Это и будет генеративный паттерн, который создает жизненный сценарий. Он может находиться как в ракурсе положительных ситуаций, так и негативных (выбивает вас каждый раз из колеи; приносит больше всего раздражения, печали, агрессии).

Проанализируйте свою линию жизни и те ситуации, которые в ней повторяются. Как вы себя ведете, что жизнь складывается именно таким образом? Что хорошего вы в итоге получаете? Например, женщина все время встречается с женатыми. Скорее всего, у нее есть страх отношений: на подсознательном уровне женщина выбирает мужчину, который не приведет к серьезному совместному будущему. Это игры подсознания, когда вы не понимаете, но делаете все на автомате.

Еще пример. Девушка выбирает тех, с кем отношения развиваются на расстоянии. Она делает это вполне осознанно: местным мужчинам «дает от ворот поворот», зато иностранцам включает зеленый свет. Покопавшись немного в ее прошлом, я обнаружила, что отец этой девушки ушел из семьи, а потом еще пару лет регулярно ходил туда-сюда. Отношения «папа-дочь» были неопределенными, хотя она очень любила отца и нуждалась в нем. Но у девочки сформировалась взаимосвязь – папа далеко, папа приходящий.

Генеративные паттерны касаются не только личной жизни, но и социальной. У меня был клиент социопат¹. Каждый раз, когда он попадал в новую компанию, то сторонился людей. Через время начинались проблемы во взаимоотношениях, ведь окружающие думали, что он плохо к ним относится. А парню просто было некомфортно в широком обществе. Причина такого поведения оказалась в том, что в детстве его постоянно оставляли одного дома. И он адаптировался, научился с этим жить!

Вышеупомянутые примеры – о выявлении генеративного паттерна, который проходит через всю жизнь и заставляет вас наступать на одни и те же грабли. А случается и так, что семья хорошая, любящая, откуда же тогда деструктивные паттерны? Отвечаю: вступают в роль приобретенные жизненные сценарии. Человеком управляет его неосознанность: он следует случайностям, вовремя не ставит цели, не определяет свои ценности, не выбирает лучшие образцы поведения для достижения желаемого.

¹ Психиатрическое расстройство личности, характеризующееся игнорированием социальных норм и крайне ограниченной способностью формировать привязанности.

И, вуаля! Если вы сами не знаете, чего хотите, то сразу найдется тот, кто будет для вас донором.

То есть в ваш сценарий включаются различные случайности, зависящие от других людей. Сама жизнь начнет корректировать ход событий, поскольку своего плана у человека нет. Таблеткой от такого деструктивного сценария будет осознанность – понять, что приемлемо именно для вас, какие ценности для вас важны. Может быть, вы мечтали реализоваться в семье, в наставничестве, в науке или творчестве? Когда человек не понимает своего предназначения, своей потребности, судьба руководит им и крутит во все стороны. Включаются посторонние люди, у которых свой жизненный сценарий, а вы его безоговорочно принимаете.

Как только вы проработаете свой сценарий, то люди и события из прошлого потеряют власть над вами. Они больше не будут обладать эмоциональным зарядом.

Завершение прошлого – необходимая процедура для удовлетворения своей жизнью здесь и сейчас! Словно загорается лампочка, и это говорит о готовности идти дальше не оглядываясь.

Установки и модели поведения

Кто вы, робот или живой человек? Думаю, мало кто задумывался о том, что осознанный разум задействуется нами лишь на 5 %. Во всем остальном, то есть на 95 %, мы состоим из заученных подсознательных программ. Каждый день выполняем одни и те же функции: чистим зубы, водим машину, заедаем свои потребности вкусняшками, переживаем о будущем, ругаемся, боимся, жалуемся, кого-то обвиняем, не верим в себя, ненавидим работу. И так изо дня в день. А как часто вы делаете что-то непривычное для себя? Вместо того чтобы по приходу домой совершать обыденные бытовые действия – ужин на скорую руку, ссоры с детьми по поводу уроков, ворчание на мужа, – вернитесь вечером довольной и скажите: «Мои дорогие и любимые, сегодня мы идем в ресторан! Или в кино! И пусть весь мир подождет!»

Это касается и мужчин: без повода принести своей женщине цветы или сказать ребенку: «Да ну их, эти уроки, давай просто поболтаем». А утром уйти на работу с зарядом позитива!

Бесконечный набор привычных для человека действий, которые даже не требуют мыслительной активности, приводят его жизнь в бессознательное состояние. Один сплошной рефлекс!

Я работаю с людьми и часто отмечаю, сколько раз человек повторяет одну и ту же заученную им фразу-установку. Например, «я так привык» или «а как по-другому?», или «если где-то хорошо, где-то будет хуже». И так проходит ваша жизнь! Вы живете зазубренными лозунгами, даже не пытаетесь выйти за рамки. Я снова задам вам вопрос: кто вы, робот или живой человек? Вы хотите быть любимым, богатым, счастливым, успешным? Скажу честно, это возможно! Но для того чтобы стать таким человеком, нужно создать свое новое Я, которое заживет совершенно другими мыслями и чувствами. Пока у вас в жизни все более или менее, вы не замечаете влияния своих пагубных убеждений. Они становятся заметными, когда наступает действительно сложный момент. Человек загнан в тупик, он говорит сакральное «Все, пи...ц!» вместо того чтобы активизировать все свои силы.

Есть три типа основных негативных убеждений, деструктивно влияющих на вашу жизнь. В первую очередь, это негатив, направленный на себя. Сюда относится жалость по отношению к себе, разрушающая самокритика и жертвенность. Вы думаете, почему это всегда происходит со мной? Но лишь преувеличиваете свое горе и фокусируетесь на нем. И это вместо того чтобы искать решение и менять свое поведение!

Второй тип плохих привычек – негатив по отношению к другим. Вы отдаете контроль за своей жизнью посторонним, живете мыслями об их жизни, успехах, злитесь и завидуете. Таким образом вы наделяете людей полномочиями и властью над вами, например, когда говорите: «Этот человек меня безумно раздражает!» или «Я не понимаю, почему ей все, а мне ничего?». Вся ваша энергия направлена не в вашу сторону. В итоге вы разрушаете себя, а неприятный вам человек становится сильнее. А ведь ваша реакция – в вашей власти!

Третий вид пагубных убеждений – о мире в целом. Многие думают: «Мир жесток по отношению ко мне». Вам кажется, что он вам что-то должен. Такая себе болезнь «непризнанного гения». Но чтобы получить от мира награду, нужно что-то отдать ему. Откажитесь от пагубных убеждений, и вы станете намного устойчивей!

Ваша жизнь начнет меняться с того момента, как вы замените зависть к более успешным людям на благодарность за то, что у вас уже есть.

Практическое задание 5

1. В течение недели записывайте негативные мысли – все, что связано с деньгами, отношением к жизни и к людям, к доверию касательно себя, своей внешности, возможностям. Мы живем на автомате, не слышим себя. Вы обалдеете, когда заметите, сколько негатива накопили за все время!

2. Следующий шаг – перепишите сценарий сложившегося мнения о себе и о своей жизни. Сделайте его таким, каким хотели бы видеть в реальности.

3. Действуйте! Мало представить себя богатым. Ваше тело, ваши чувства, эмоции, мысли должны излучать богатство. Ваши поступки, поведение, походка должны соответствовать образу богатого человека. Мало представить себя любимым – чувство уверенности, удовлетворенности, успешности и счастья приходят из любви к себе. Самый главный секрет – полная трансформация своих мыслей и эмоций. Новые результаты требуют вашего нового Я!

Изо дня в день человек, жизнью которого руководят определенные установки и модели поведения, совершает идентичные ошибки и попадает в «жизненную ловушку». Как бы вы ни старались, что бы ни делали – ситуация не меняется.

Напротив, она становится все пагубней, пока не достигнет апогея, пока вы не осознаете, что привычные для пути решения не работают. Таких подсознательных ловушек полно, и у каждого они свои.

«Если я буду один, я достигну больших результатов».

«Я не имею права на ошибку».

«Если я признаюсь в любви, я покажу свою слабость и буду должен».

«Меня интересует только результат».

«Если я сделаю то, что хочу, я буду наказан».

«Пустить в свою жизнь женщину, дать ей власть надо мной – это подразумевает унижение».

«Если я буду делать то, чего хотят другие, меня будут любить».

«Лучше меня никто не сделает».

«Если я не буду делать так, как хочет мужчина, я буду одинока».

«Если не подавляю я, подавят меня».

Именно такие установки являются негативной мотивацией, препятствующей успешному развитию как в бизнесе, так и в личной жизни! Когда вы поймете, что сегодня счастливы, то завтра обязательно захотите это повторить. Отважьтесь посмотреть своим страхам в глаза, сделайте то, на что в детстве не хватало духу, станьте лицом к лицу с опытом прошлой жизни, как Майк Тайсон на ринге. Ну же, пора выиграть этот поединок! Помните фразу: «Если хотите получить то, что никогда не получали, делайте то, что никогда не делали»? Это ваши шаги к свободе и развитию. К познанию себя настоящего!

Повторяющаяся модель поведения каждый раз ведет к одному и тому же результату. Хочешь другого результата – измени свое поведение!

Чтобы покинуть замкнутый круг, вам необходимо произвести трансформацию личности – избавиться от альтер эго, стать самим собой, распознать свои сильные и слабые стороны,

свою уникальность, возможности и желания. Трансформация себя означает готовность выйти из себя старого, взгляд со стороны, прохождение всех этапов очистки своего Я, переход на новый уровень осознания.

Нет понятия «надо». Есть завуалированное понятие «хочет кто-то другой».

Разрешите себе жить с самим собой в гармонии, покончите наконец с внутренними конфликтами, страхами, обидами, бесконечным чувством вины и погоней за совершенством. Вы никогда уже не вернетесь к прежнему себе! Да, будет нелегко, но не все так эпично, как кажется. Это путь не одного дня, а ежедневная работа над собой. Но она того стоит! На выходе человек обретает свободу во всех смыслах этого слова, гармонию и вкус жизни.

Шесть этапов вашей трансформации

1. Пройти через все зоны страха.
2. Прийти к осознанию реальных причин неудач.
3. Прожить заново обиды и трансформировать их в благодарность.
4. Научиться слушать и слышать себя (свои чувства, интуицию).
5. Войти в гармоничные отношения со своими внутренними «Ребенок – взрослый – родитель».
6. Научиться брать ответственность за свою жизнь, не обвиняя окружающих.

Оглянитесь! Все вокруг вас – это ваша же проекция изнутри. Вы лично создаете эту реальность – своими мыслями, убеждениями, установками, эмоциями, которые излучаете, верой в худшее или лучшее. И для изменения этих проекций нужно изъять свое старое нутро и заменить новым. Представьте себе на минуту, что прошлое, которое формирует целый набор негативных установок, это своего рода «чертик». Он сидит у вас на плече и постоянно предохраняет от всякого рода проблем, не дает возможности избавиться от него и освободить себя. Этот «чертик» выполняет функцию интерпретера и предохранителя, загоняя вас в состояние страха, самобичевания зависимости, нерешительности. Он будет с вами всю жизнь, если вы его не изгоните, и продолжит порождать чувство неудовлетворенности. Научитесь блокировать своего «господина», не слышать его, ведь у него нет ничего общего с реальной жизнью. Да, вы не можете знать, что произойдет в будущем. А вот то, как вы его интерпретируете, зависит от «чертика».

Есть ваши осознанные желания, и есть набор установок. Пока не разделите их, не получите возможности реализовать мечты.

В этом случае очень помогают правильные вопросы к себе. Например, «Что не дает мне сбросить вес?» или «Почему мне так важно, чтобы ничего не менялось?». Научитесь отвечать честно, и вы получите ключ к решению проблемы.

Одна моя знакомая призналась: начать зарабатывать ей не давал страх. Она думала, что если у нее появятся деньги, то муж перестанет ее содержать. И ей все придется решать за свой счет. Странно? Возможно, сначала это кажется глупостью. Но наше подсознание так не думает! У него – своя программа. Алгоритм изменений здесь такой: «честный вопрос» – «честный ответ» – «принятие ответа и осознание» – «разрешение себе быть другим» – «действие».

Когда я решила выйти на определенный уровень своей карьеры, заработка, статуса и уровня жизни, мне пришлось два месяца посвятить глубочайшей трансформации. Я полностью отказалась от работы, выпала из учебы, да и из жизни в целом. Я анализировала, плакала, кричала, возмущалась, обижалась и жалела себя. Я дала себе ровно два месяца на все! И вскоре начала получать первые результаты. Важно каждую ступень своего развития прорабатывать как самостоятельно, так и с коучами и психологами. Я так и сделала, несмотря на то, что сама психолог. Ведь знаю, что после рывка вперед происходит большой откат назад. Поделюсь с вами установками, которые я победила на пути к достижению целей.

1. Семь раз отмерь, один отрежь.
Сейчас я моментально ловлю все знаки, предложения и тут же запускаю в действие.
2. Будь скромнее, не высовывайся – сглазят.
3. Люди не любят успешных.

4. Тебе никто не заплатит такие деньги.

5. Не летай в облаках, спустишься на землю. Будь проще!

А у меня цели большие! Очень большие! И мне это нравится. И самое главное, что Вселенная меня слышит.

6. О личном нужно молчать.

Но именно благодаря моим жизненным примерам мне клиенты и доверяют.

7. Ты тратишь ненормальные деньги на тренинги. Лучше бы накапливала капитал.

А я вкладываю в свой мозг. С ним я всегда заработаю.

8. Чем выше взлетаешь, тем больше проблем.

9. Если я откажусь от единоразовых консультаций, я останусь без денег.

10. Никто не захочет работать за такие деньги.

11. Я недостаточно дипломирована, сертифицирована, умна, хороша.

Мы постоянно прогнозируем свое будущее на основании прошлого, а значит, своих страхов. Есть ли в этом смысл? Нет. Ведь именно такие прогнозы тормозят всю вашу деятельность. «Зачем делать, если все будет как всегда?» – так говорят про себя многие и не дают себе шанса. А ведь жизнь преподносит сюрпризы, ситуация может сложиться совсем иначе.

Будьте гибкими! Не теряйте возможности из-за своих же негативных прогнозов. Вы расстраиваетесь заранее, вместо того чтобы взять все хорошее, что получится в итоге.

Вот секрет, как блокировать личные негативные прогнозы: признайте ваше неумение жить «здесь и сейчас». Иногда прошлое становится невыносимым грузом, хочется бежать и забыть все. Но, к сожалению, от себя не убежишь. Не прогнозируйте неудачи, исходя из прошлых страхов. Примите все то дерьмо, которое было в жизни, как неотъемлемую ее часть, и скажите прошлому: «Давай, до свидания!»

Вселенная даст вам свежую энергию только тогда, когда вы четко заявите: «Я готова идти в новую жизнь! Я принимаю все, что было, но оставляю за спиной!». И начинайте писать свою историю с чистого листа. Кстати, именно так называется мой авторский онлайн-курс: «Жизнь с чистого листа». Он для тех, кто готов идти в новую жизнь, кто готов работать над собой, кто готов к безумным переменам вопреки страху. В курсе столько упражнений, действий, проработок и анализов, что после первой консультации люди подавлены и плачут: «Даша, это жесть! Я не думал, что это так тяжело! Работа над собой высасывает все эмоциональные ресурсы!». А как же!

Вы годами живете неразлучно со своим прошлым, следуете его установкам, и когда сталкиваетесь с ним лицом к лицу, оно дает вам оглушающую пощечину.

Мозг контролирует каждое ваше действие. Да, именно мозг, не вы! И в тот момент, когда вам вздумалось измениться, это не произойдет по щелчку. Это тяжелая работа, но игра стоит свеч! Начать писать свою историю с чистого листа невозможно, пока человек не способен принять перемены. А вот когда он без сожаления оставит свой «чемодан без ручки», все силы мира помогут. Главное, не сопротивляться, а принимать это с интересом и благодарностью. «Хочешь быть счастливым – будь. Откройся для этого и принимай». Вот несколько советов для того, чтобы начать жить уже сегодня.

1. Отыщите негативный прогноз в ваших мыслях. Осознайте, что он – лишь ваша фантазия, вы не можете знать, как будет.

2. Планируйте только те вещи, которые можно воплотить в реальность здесь и сейчас. Есть то, что зависит от вас, и то, что не зависит. Делайте все возможное, в остальном полагайтесь на судьбу.

3. Примите решение действовать!

4. Начните доверять жизни, людям, себе.

5. Откажитесь от оценочных суждений. Рассматривайте предстоящую ситуацию как факт.

6. Живите настоящим, действуйте в настоящем.

7. Возьмите привычку не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня, и даже прямо сейчас!

8. Моделируйте свое будущее, рисуйте его, чувствуйте, визуализируйте, прописывайте. Делайте это так, как будто вы уже в нем! Если вы хотите быть счастливым, почувствуйте себя таковым уже сегодня!

Если вы не живете так, как хотите, то будете жить так, как этого хотят другие. Только вам выбирать, другого пути нет.

У меня есть клиенты, которые на каждое предложение о действии, отвечают так: «Я бы пошла на работу, но...», «Я бы спросила, но...», «Я бы не брала трубку, но...».

Модель «да, но нет» – оправдание любого бездействия.

«Я бы пошел на работу, но как же я оставлю маму одну».

«Я бы пошла учиться, но это очень дорого».

«Я бы сделала так, как вы говорите, но у меня нет времени».

Это волшебное «но» является серьезным тормозом на пути к развитию. Если вы отследили такую модель поведения у себя, то нужно установить, что скрывается за вашим «да, но нет», какое ограничивающее убеждение вас тормозит. Почему вы все еще сидите, сложа руки, и ничего не делаете? Что держит вас там, где оставаться уже не хочется? Но самое главное, что вы делаете для того, чтобы это изменить?

Убеждения – это ваши мысли, которые вы осознанно или подсознательно сделали законом жизни.

Чтобы пройти трансформацию, нужен глубокий анализ чувств, мыслей, поступков и реакций. Проанализируйте, насколько они соответствуют реальности. Действительно ли вы в жизненной ловушке или же это ваше убеждение?

Практическое задание 6

Заполняйте таблицу на протяжении одной-двух недель. Удерживайте высокую концентрацию на своем поведении, мыслях, поступках, реакциях.

| Мысли, эмоции и реакции, которые повторяются чаще всего. | Оцените, как они влияют на ваше настроение и действия. |
|--|--|
| | |

Чем внимательнее вы отнесетесь к этому процессу, тем быстрее вас покинут деструктивные состояния, а значит, начнутся желанные перемены. Со старыми установками невозможно создать новую жизнь!

Не тратьте свое время на то, на что не в силах повлиять – на пережевывание негатива, конфликты, выяснение отношений и доказательства своей точки зрения. И не оправдывайте себя, что это надо «для дела». Отпускайте ненужное во Вселенную, пусть сама разбирается. Больно смотреть, как женщины делают все для других или просто ради того, чтобы их любили и ценили. В них глубоко засела пагубная установка: «Если я буду делать то, что я хочу, значит, я плохая мать/жена/дочь». Но!

Когда вы родились, вы не знали о жизненных правилах своих родителей и окружения. Вы делали то, что вам хотелось, что казалось интересным, познавали мир.

У вас было огромное количество потребностей и «хотелок», при этом в детстве вы не подозревали, что хорошо, а что плохо. И тут вступили в ход родительские модели воспитания и поведения: манипуляции, карательные меры, возможно, даже физическое насилие, родительское тихое предательское молчание, которое хуже любого наказания. И ребенок понимает: «Если я сделаю так, как я хочу, я расстрою самых близких мне людей». И вы делали все в угоду взрослым. В дальнейшем это становится привычной моделью, с каждым днем все больше закрывая истинные желания и потребности. В какой-то момент все это превращается в неосознанную боль в принятии себя, своей роли в жизни, выборе партнера, предназначения, барьер в развитии. Вы понимаете: «Я точно знаю, чего хотят другие! А чего хочу я?».

Выдыхаем. Обновляемся. Начинаем все заново.

Шаг 1. Ваша жизнь – ваша ответственность!

Хватит играть в игру «Да, но нет», «А вот если бы...» и прочие причины и аргументы. Станьте автором своей жизни. Перестаньте смотреть на других, сравнивать себя с ними. Проще всего свалить ответственность на кого-то, но это совсем не взрослая позиция. Только вам решать, кем вам быть, с кем и как вам жить.

Шаг 2. Познайте себя.

Задумывались ли вы в потоке суматохи дней, чего на самом деле хотите? Что представляют истинные ценности именно для вас? Строили ли вы планы с учетом любимых занятий и увлечений? В чем состоит ваш особый дар? Используете ли вы его на полную?

Каждый человек таит в себе несметные богатства талантов и возможностей. Но далеко не каждый раскрывает их в себе. Только ваши собственные установки, страхи и фильтры не дают вам увидеть это. Задумывались ли вы, какой жизнью хотели бы жить? Каждому дается шанс изменить ее, так почему бы не воспользоваться им? Начните прямо сейчас, сегодня. Пусть эти изменения вольются по чуть-чуть, не сразу и не кардинально. Но позвольте себе роскошь жить своей жизнью!

Шаг 3. Осознанная жизнь – жизнь в настоящем моменте.

Есть только один способ жить полноценно и счастливо – это жить сегодня и сейчас. Без «если бы», «может быть, тогда бы», «а вот вдруг». Большую часть жизни мы проводим в прошлом, переживая, анализируя, обижаясь на то, что было тогда, пропуская то, что происходит сейчас. Мы решаем и боимся за будущее, которого тоже еще нет. А сегодняшний день про-

пускаем! Интересно, если подсчитать, сколько времени человек живет в настоящем, что получится? Боюсь, что вы разочаруетесь. Пробуйте на вкус настоящее, смакуйте его как лучшее из ароматных вин или кусочек вкуснейшего пирога. Любите себя в настоящем безусловно!

Шаг 4. Очищайте прошлое. Принимайте его!

Оставьте только самое лучшее, а плохое отпустите навсегда. Завершите его во имя будущего и настоящего. Закройте все начатые разговоры, незаконченные дела, обиды, отношения. Все это крадет жизненную энергию и тянет назад, лежит на душе, как балласт! Можете что-то изменить – меняйте. Не можете – примите это как данность и идите дальше!

Шаг 5. Живите сердцем!

Научитесь выключать болезненное эго хоть на минуту. Почувствуйте себя, услышьте свой внутренний голос... Он всегда говорит вам правду. Только нужно научиться его слушать и понимать. Сделайте то, чего вам по-настоящему хочется, а не то, что вы должны/принято/обычно делаете. Создайте свои жизненные правила! Получайте удовольствие по принципу 80/20. Да, иногда придется делать то, что не хочется, но пусть этого будет лишь 20 %.

Шаг 6. Проанализируйте, чего вы хотите. Поймите свои желания!

Найдите свою жизненную миссию, свой смысл. Представьте себя через 10, 20, 40 лет. Нарисуйте себе картинку вашего счастливого будущего и шаг за шагом идите к нему. Самое главное, не ожидайте исполнения, а получайте удовольствие от путешествия. Создайте фокус на целях и двигайтесь к ним день за днем. Верьте в себя. Верьте в свою эксклюзивность!

Шаг 7. Обогащите себя и усиливайте свои достоинства и энергию ежедневно.

Вспомните, о чем мечтали? Развивайтесь! Развитие – это лучший двигатель и мотиватор. Учитесь, чему давно хотели научиться, пробуйте все, что интересно. Поглощайте знания и приобретайте навыки. Это даст вам невероятный заряд уверенности, сил и энергии. Не думайте о мнении окружающих, думайте о себе. Окружение не проживет за вас вашу жизнь, а вот испортить может. Общайтесь с людьми, которые приносят вам положительные эмоции и верят в вас. Это придаст вам сил. Найдите занятие, которое будет вас вдохновлять. Любите себя! Балуйте! Радуйте! Мечтайте!

И самое главное, здоровый человек не позволяет ситуации руководить своей жизнью. Он примет ее по факту и пойдет дальше, учитывая прошлое как урок и опыт.

«Бывшие», развод, измены, и почему не срослись прошлые отношения

«Я догадываюсь, что причины, по которым я вышла замуж, были совершенно неправильны. Просто пора уже было это делать. Все мои подруги и друзья уже поженились».

Карл Роджерс, «Брак и его альтернативы»

Почему мы живем не с теми, с кем хотелось бы? Да, поговорим о выборе мужчин. Чем вы руководствуетесь? Почему из тысячи вы выбираете того, кто потом вас совсем не устраивает? Сознательно каждая женщина хотела бы заботливого, честного, любящего, щедрого, ласкового, состоятельного, защитника с чувством юмора, инициативного и все остального, что присуще идеалу. Но в какой-то момент что-то идет не так... Кто-то из женщин получает эмоционально холодного, эгоистичного, трусливого или безынициативного партнера. Кого-то он постоянно бьет, не понятно, почему. А кому-то изменяет. Некоторые женщины всю жизнь притягивают только женатых или альфонсов. Но самое частое, женщины просто обожают спасать мужиков от алкоголизма, неудач, начальников, депрессий, приворотов любовницы, ворчливых и скандальных жен, друзей и тому подобного. Я и сама страдала этой темой, пока не осознала – выходит ерунда. Отношения созданы для счастья, но почему женщина так часто плачет и страдает?

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.