

То есть анализирую не только вербальный, но и невербальный посыл.

Ведь понятие счастья у каждого свое. Для кого-то важно самореализоваться в социуме, получить признание, а для кого-то – построить гармоничные отношения в семье. В любом из этих сценариев не может быть понятий «плохо» или «хорошо». Моя задача в том, чтобы помочь разобраться: каков он – твой жизненный путь? Что именно делает тебя счастливой? Итак, кто же такие родители в жизни ребенка?

Это проводники. От того, как ведут себя родители, что они транслируют, как живут, что делают, зависит дальнейшая жизнь его. Вместе с рождением в определенной семье он получает некую призму, через которую будет смотреть на мир.

До определенного возраста – примерно до семи лет – ребенок видит жизнь исключительно глазами родителей. Если родители – обиженные жизнью, ущербные люди, которые бесконечно злятся и страдают комплексом жертвы, ребенок растет таким же.

Кстати, когда мы поработаем с твоим детством, с тем, как поступали с тобой близкие, когда ты была маленькой, ты одновременно прокачаешь и свои материнские навыки.

Готова? Продолжим!

ГЛАВА 1 СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ

Мама – образец того, какой может и должна быть женщина. Когда девочка видит свою маму, она понимает и принимает ближайший к ней вариант женской судьбы.

Она может быть невыносимой или легкой, истеричной или комфортной, бессильной или наполненной энергией – в любом случае для дочери она единственная. Если мама конкурирующая, способная не растить, а самоутверждаться за счет ребенка, тебе будет невыносима дружба с девочками. Потому что женщины для тебя небезопасны, они ранящие и жестокие. Дочери таких мам выбирают дружбу с мальчишками.

Или наоборот, мама инфантильная, вышла замуж очень рано и всю жизнь прожила у папы за спиной. Она не работала, а только готовила, убирала и «была красивой». В этом случае девочке мало верится в то, что женщина способна чего-то достичь, сделать карьеру, самореализоваться в профессиональной сфере. Как правило, дочерям таких

мам светят две крайности: либо они становятся такими же домохозяйками, и вариант выйти на работу означает стать «плохой мамой» – либо уходят в антисценарий (о нем мы подробнее поговорим позже) и становятся карьеристками, делают все, что угодно, только чтобы не быть такой, как мама.

Любая девочка ассоциирует себя с мамой. Каждая из нас в детстве надевала мамины туфли на каблучках и мазала губы маминой помадой. Так дочка примеряет на себя образ взрослой женщины, тот образ, который она примет, когда вырастет. Возможно, это был генерал в юбке, который отдавал приказы, был строгим и не пользовался косметикой. Или наоборот, мама была нежной и теплой, по вечерам вязала крючком под пластинки со сказками или вышивала картины крестиком. Но какой бы она ни была, каждая девочка в детстве мечтает стать такой же.

Конечно, идеальное воспитание – это когда ребенок получает историю с открытым концом. Когда ему рассказали, как в жизни бывает, а он сам принял решение, как ему жить. Но так воспитываются единицы.

В подавляющем большинстве каждая из нас получает в детстве какие-то жесткие установки. Например, что женщина должна быть независима, и «Боже тебя упаси брать у мужчины деньги, сегодня он есть, а завтра ушел к любовнице, и что ты будешь делать?»

Или еще более страшное утверждение: «Большие женщины созданы для работы, а маленькие – для любви. Что же ты будешь, как мужик работать? Сиди дома, цветочки поливай, фильмы смотри. Ты не рождена для больших свершений!»

Самый частый запрос, который я получаю: «Помогите себя найти! Я не знаю, какая я, не знаю, чего хочу». Так вот: дальнейшая работа в рамках этой книги позволит тебе найти ответы на эти вопросы. В результате ты сепарируешься от родителей, нейтрализуешь полученные от них установки, которые мешают понять себя и стать счастливой. После этого ты сможешь строить свою жизнь исходя из собственных желаний, а не из попыток кому-то что-то доказать.

Так или иначе, мы действуем в рамках собственной зоны комфорта. Принимаем решения, на основании которых предполагаем развитие событий. Поэтому, если твоя мама, например, выбрала зависеть от мужчины, вместо того чтобы обеспечивать себя самостоятельно, для

тебя этот сценарий станет наиболее удобным. Скорее всего, ты понимаешь, как все будет, а значит, сможешь контролировать процесс. Но с такой установкой тебе будет невыносимо искать работу.

Могу поделиться собственной историей.

Я выросла в семье, где мама много трудилась. Она была очень независимой, часто ездила в командировки. И мне пришлось хорошенько поработать над тем, чтобы научиться принимать материальные блага от мужчин. Я нашла баланс. Сегодня я полностью независима в плане заработка, у меня есть мои «девочкиные» деньги, которые я трачу только на себя. Семью полностью обеспечивает муж. Эта ситуация устраивает и меня, и его.

Но, возможно, у тебя совершенно другой взгляд на жизнь. Тебе комфортно полностью зависеть от мужчины или, напротив, вести раздельный бюджет? В этом нет ничего плохого. Главное, чтобы ты понимала все возможные последствия, и тебя радовало нынешнее положение дел.

Если нет – разбираемся дальше.

Папа – первый мужчина в жизни женщины. То, как папа относится к девочке, очень сильно влияет на то, каких мужчин она будет выбирать в качестве партнеров.

Если папа был под каблучком у мамы, не принимал решений, выполнял роль домохозяйки, то стоит ли говорить о том, что у тебя всего два варианта развития событий: либо ты выберешь точно такого же мужчину (а если тебе попался недостаточно зависимый, прилагасшь максимум усилий, чтобы сделать из него домохозяйку) либо ищешь полностью противоположный своему отцу вариант. И тогда твой мужчина – почти наверняка тиран. А тирания – это не только про открытую агрессию и диктатуру. Порой тираны держат свою жертву мягкими лапками, и жертва даже не понимает, что с ней происходит.

Отвечу сразу на вопрос: «Бывает ли так, что у родителей отношения плохие, а у меня с моим мужем – хорошие?» Да, так бывает! Можешь поставить себе пятерку! Это говорит о том, что ты самостоятельно справилась с поставленной задачей и сама сформировала образ семьи, который тебя устраивает.

Итак, давай разберемся. Мы подошли к первому в нашей книге

упражнению. Наша психика устроена таким образом, что мы думаем о себе не совсем то, что есть на самом деле. Люди привыкли в нас видеть одно, а по факту логика нашего поведения совсем другая. Я предпочитаю работать с проективными методиками. Большинство практик в этой книге – именно такие.

Ты будешь описывать, придумывать и фантазировать. Вся работа будет происходить на подсознательном уровне. Готова?

Поехали.

Упражнение «Игрушка»

Для того чтобы серьезно проанализировать свое детство, есть отличная техника. Нужно вспомнить, какие у тебя были отношения с родителями. Каким был твой мир в возрасте до восьми лет? А теперь сядь и напиши историю своего детства глазами твоей любимой игрушки. Например:

«Привет, я медвежонок. Меня зовут Топтыжка. Я вижу перед собой девочку. Она веселая и улыбочивая. Они живут втроем – папа, мама и девочка. А еще у них есть любимая кошка. Родители о девочке очень заботятся. По выходным они ходят гулять в красивый парк или ездят в гости к бабушке. Мама обещает моей хозяйке маленькую сестричку».

Или другая история: «Я кукла Маша. Моя хозяйка – маленькая грустная девочка. Она грустит, потому что ее папа все время пропадает на работе, а ее маме всегда некогда. Мама бесконечно готовит кушать, стирает, гладит и моет полы. У моей хозяйки есть еще двое маленьких братиков, но она не очень любит с ними играть, потому что в свое время они отняли у нее маму.

За это моя маленькая хозяйка очень обижена на них. А еще у нее есть лучшая подружка». И так далее.

Как уже было сказано, это проективная методика, при помощи которой ты получаешь возможность взглянуть на свою жизнь со стороны. Сейчас на тебя посмотрит любимая игрушка, и ты получишь историю, рассказанную от ее лица. Теперь ты действительно сможешь увидеть то, чего не замечала раньше, осознать, что же на самом деле испытывала в детстве, что чувствовала.

Так как книга называется «Ты -- сама себе психолог», анализировать все результаты методик ты будешь самостоятельно, но с моей помощью.