



SCHOOL OF  
HAPPINESS

Елена Сидорова

# СЧАСТЛИВАЯ Я

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ И ЖИТЬ В ГАРМОНИИ

Елена Сидорова

**Счастливая Я. Как полюбить  
себя и жить в гармонии**

«Издательские решения»

**Сидорова Е. С.**

Счастливая Я. Как полюбить себя и жить в гармонии /  
Е. С. Сидорова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-989745-9

Знакомо состояние, когда хочется уснуть и не просыпаться, от всех спрятаться и больше не мучиться? Кризис «съел» всю целиком, и нет просвета?.. У вас в руках ценный сборник оживляющих сердце и душу практик, которые возвращают к полноценной жизни и дарят ощущение целостности. На примере личной трансформации автора вы научитесь возрождаться из пепла. Узнаете, как собрать себя по кусочкам и научиться сиять, помогая сперва себе, а затем другим людям. Прочтите книгу — и счастье настигнет вас!

ISBN 978-5-44-989745-9

© Сидорова Е. С.  
© Издательские решения

## Содержание

Слово автора	6
Благодарности	7
Глава 1	9
Практика прощения родителей	12
Глава 2	14
Глава 3	17
Глава 4	21
Рекомендации практикующего психолога: как говорить с ребёнком о родителе, который ушёл	23
Рекомендации практикующего психолога: как усилить контакт со своим Я	25
Глава 5	26
Практика от психолога:	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Счастливая Я**

## **Как полюбить себя и жить в гармонии**

**Елена Сергеевна Сидорова**

*Редактор* Зоя Константиновна Корниенко

*Иллюстратор* Дарья Михайловна Иманова

© Елена Сергеевна Сидорова, 2020

© Дарья Михайловна Иманова, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-4498-9745-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Слово автора

Когда я только задумывала написать книгу, мною овладевали страх, тревога и стеснение. Открыть самые потайные дверцы своего сердца и души, согласиться, бывает нелегко. Честность делает человека уязвимым.

Мой писательский путь начинался с ведения авторского блога, затем колонки, позднее – публикация статей. Писала их сотни. Мои глубинные знания, подкреплённые личным жизненным опытом, рвались наружу. Я понимала, что мне есть чем делиться.

На свои публикации регулярно получала многочисленные отзывы, письма и благодарности от читателей. Понимала, что люди находят во мне поддержку и некую надежду.

Именно вы, мои дорогие, способствовали рождению данной книги. Я перестала бояться и приняла решение искренне поделиться историями из собственной жизни, которые порой были далеко не простыми.

Дотронуться до сердца каждого, кто читает данные страницы – моя главная идея. Вы можете много раз узнать себя, ощутить отголоски схожих переживаний и даже поплакать со мной в унисон. Через предложенные в книге практики вам будет легче проживать болезненные этапы, проходить через страх перемен, преодолевать ощущение одиночества и беспомощности.

Знайте, как бы вам ни было трудно в данный момент, вы не одни. В вас скрыт огромный потенциал и умение любить. Стоит лишь познакомиться с собой настоящим, признать своё право быть, задышать полной грудью и открыться этому миру.

А теперь – приглашаю в увлекательное путешествие по страницам книги, которую я написала для вас...

## Благодарности

Могла ли я когда-либо раньше представить, что смогу простить своих родителей? А спустя годы написать книгу и первым делом выразить им сердечную благодарность?..

На страницах этой книги вас, дорогие мои читатели, ждёт история трансформации человеческих чувств – от обид, детских травм и жалости к себе до полного принятия жизни и наслаждения счастьем бытия.

Только теперь, будучи мамой троих взрослых детей, практикующим педагогом-психологом, помогающим раскрывать человеческие сердца, излечивать душевные раны, я могу искренне признаться в любви моей маме, смириться с отсутствием в моей жизни папы, отпустить и простить себя, принять всё, что было, и стать абсолютно счастливым человеком. Прделана огромная работа над собой. И она того стоила.

На личном примере хочу показать вам, как исцелиться самой и стать светом, к которому потянутся другие люди. Как пройти через все трудности, поверить в себя и стать счастливой женщиной, получающей удовольствие от каждого дня.

Мне стал понятен смысл выражения «самодостаточная личность», когда я научилась ей быть. Понадобилось сорок лет жизни, чтобы перестать искать своё счастье и любовь во внешнем мире. Получилось найти его в себе!

Всё, что нам нужно, уже есть внутри нас.

Теперь помогаю другим пройти свой путь, чтобы стать счастливыми и ответственными за своё счастье.

Благодарю тебя, мамочка, ты мой первый и лучший учитель. Именно ты во многом способствовала моему непрекращающемуся поиску ответов на вопросы, тем самым побуждая к безостановочному личностному развитию. Я спешила жить, боялась не успеть или опоздать, поэтому бежала быстрее многих и приходила раньше других.

Благодарю моих замечательных детей: старшего сына Евгения, дочь Анастасию и младшего сына Андрея.

Я самая счастливая мама, реализовавшая свой материнский потенциал. Гордо смотрю на них, красивых и успешных, каждое утро тихо благословляю каждого и во всём поддерживаю.

У меня есть собственные секреты воспитания, главный из которых – любовь. Поэтому хорошо получается найти подход к любому подростку! Для меня вы самые понятные, искренние и любопытные, слушающие и дружелюбные.

Подростки уважительно и нежно называют меня «magic women» – «волшебная женщина».

Благодарю свою замечательную бабушку Татьяну за её тепло, свет и добро. Она мой ангел-хранитель, идеал среди всех других. Бабушка ушла накануне своих девяноста. Каждый раз, когда мы встречались, я, стоя на коленях, целовала её нежные сухие ручки...

Благодарю своего второго мужа за великодушие и мудрость. Он для меня является Человеком с большой буквы!

## Глава 1

~.~

### Нежеланный ребёнок имеет право на жизнь...



Какая молодая женщина не мечтает о любви? Вырасти поскорее, встретить ЕГО, покинуть отчий дом. У неё-то будет всё иначе, чем у родителей. Свадьба, дети и долгая счастливая жизнь...

Мечтала об этом и моя мама.

В двадцать три года она встретила моего папу. Красивый высокий мужчина, единственный сын интеллигентных родителей, закончивший консерваторию по классу фортепиано. Играл на торжествах и корпоративных мероприятиях. Зарабатывал этим на хлеб.

Была свадьба в Тольятти, и платье, и гости. Только вот прожили они совсем недолго. Папа ушёл к другой. Оставил маму на шестом месяце беременности.

Бабушка рассказывала, что мама хотела умереть. Проплакала оставшиеся три месяца до моего появления и даже думала покончить с собой. Её было не утешить. Спасла нас с мамой только бабушкина любовь и мудрость.

Об отце я ничего не знала лет до десяти. Тема в семье была под запретом. Любое воспоминание о прожитом времени вызывало у мамы неприязнь и боль.

Папа Серёжа меня удочерил. Из этого устроили торжественное событие. Помню момент, когда моя первая учительница Зоя Семёновна перед всеми родителями и учениками пожимала руку новоиспечённому отцу, выражая благодарность за благородный поступок.

Мне же это мероприятие казалось странным. Не было папы, и вдруг появился.

Что меня по-настоящему радовало, так это смена фамилии: я была Бородина, а стала Дубяга. В тот год мы проходили Лермонтова, а «Бородино» учили наизусть. Боялась, что мальчишки будут дразнить и хихикать. Смена фамилии пришлась как нельзя кстати.

С семи лет я на всё лето уезжала в деревню к бабушке и дедушке. Они меня всегда ждали и любя звали Алёнкой. Я стала расспрашивать у бабушки о своём отце. Мне хотелось знать как можно больше. Детское ли это было любопытство или зов крови, не знаю... Но мне год от года становился всё более интересен вопрос о моих корнях. У мамы спрашивать боялась: она часто была раздражённой и жёсткой. (Теперь уже понимаю причину такого поведения – мама была несчастной и постоянно усталой). Мне регулярно влетало от неё. До сих пор помню её тяжёлые руки и истеричные крики. Иногда, ругаясь на меня, она бросала: «Вся в отца, такая же...»

Я рыдала и думала: «Какой он, мой отец, где он? Почему не живёт с нами? Почему не ищет меня и не защищает от мамы?»

Только у бабушки я могла хоть как-то получить ответы на свои вопросы и сопоставить информацию.

Когда мне исполнилось тринадцать, в строжайшем секрете от мамы бабушка достала с печки узелок и показала фотографии отца. Она их берегла. Это были свадебные снимки моих родителей. Я тогда была счастлива до мурашек, въедаясь глазами в то, что мне разрешили увидеть. Дрожь пробирала меня до костей.

Каждый день рассматривала карточки. Вглядывалась в черты лица мужчины, родного мне по крови. Тогда, в то самое лето, у меня зародилась мысль, с которой я жила следующие десять лет: «Вырасту, выйду замуж, рожу сына и отца своего найду!»

Такая вот наивная детская мечта, ведущая меня во взрослую жизнь...

Чего я ждала? Наверное, «прости» и «люблю».

Но об этом в следующих главах.

Будучи нежеланным ребёнком, которого ещё до появления на свет бросил отец и всё детство была мать, я прошла долгий путь принятия и прощения своих родителей. На это ушли десятилетия! Уже в сознательном возрасте выплакала ведро слёз по каждому из них. Профессию психолога тоже выбрала неслучайно: мне было необходимо разобраться в природе человеческих чувств, эмоций и поступков. Я верила, что только после этого смогу стать по-настоящему счастливой.

Долгое время ходила на психотерапию. И каждый раз фраза «идём в детство» вызывала во мне сильное сопротивление. Я не могла принять то, что пережила до семнадцати лет (потом выиграла конкурс красоты и сбежала замуж).

Мне постоянно подсознательно хотелось доказать своё право на жизнь. Старалась быть очень хорошей девочкой и полезной в хозяйстве. Но, как ни старалась, мне всё равно прилетало от мамы.

С тринадцати лет я уже вносила свой вклад в семейный бюджет. Подрабатывала нянечкой в яслях на каникулах, собирала вишню в саду, носила её на рынок.

Мне казалось, что любовь необходимо заслужить. Она так просто не даётся. Для этого необходимо быть как можно лучше.

Только в сорок пришла к тому, чтобы жить собственными желаниями. Перестала искать любовь. Отпала надобность быть для всех хорошей.

Я позволила себе просто БЫТЬ.

Наконец-то простила родителей и взяла на себя ответственность за свои чувства по отношению к ним. Благодарю свою мамочку за то, что она подарила мне жизнь и вырастила меня. Знаю, что бабушка с дедом уговаривали её отдать меня на воспитание. Тогда бы я выросла в деревне. Но мама забрала меня с собой, когда вышла замуж и переехала в другой город. Благодаря своей маме я научилась прощать и стала той, что теперь помогает людям раскрывать сердца и изживать обиды.

А уже после этого обрела свободу!

## Практика прощения родителей

### Пишите!

Пишите много, постоянно, лучше перед сном. Или ранним утром, когда суeta дня вас ещё не поглотила. Рассказываете листу бумаги о своих чувствах и переживаниях, тревогах и обидах. Пишите всё, что проживаете в настоящий момент. Важно слышать и осознавать свои эмоции, из них складывается состояние, в котором вы проживаете день за днем. А состояние рождает нашу действительность. Представьте, что наш мозг – это компьютер. Ему иногда требуется перезагрузка и обновление оперативной памяти, чистка и профилактика. «Выгружая» старые мысли из сознания на лист бумаги, вы освобождаете место для новых.

### Напишите письмо своим родителям

Сначала маме, а затем отцу. Письма отправлять не нужно. Это работа для вас. Пишите до тех пор, пока не исчезнут негативные эмоции. Результатом практики должно стать спокойное и тихое чувство благодарности к людям, которые подарили вам жизнь.

Я понимаю, что детство бывает таким сложным, что во взрослом возрасте ни о каком прощении даже думать не хочется. Любое воспоминание уже вызывает боль. Вы имеете право не прощать. Ваши чувства принадлежат только вам. Вопрос лишь в том, насколько они мешают жить в настоящем. Во взрослом возрасте не нужно никому ничего доказывать и тем более кого-то наказывать. Опыт сам по себе нейтрален. Принимая ответственность за собственные переживания, мы наделяем его смыслом. Раскрывая сердце, идём к любви.

Уделите написанию письма не менее 40 минут. Позаботьтесь, чтобы вас ничто не отвлекло. Если нахлынут эмоции, проживайте их. Это важно. Не прячьте слёзы, позвольте им выйти. Через слёзы нервная система сбрасывает излишнее напряжение. Взамен приходит освобождение.

Пишите столько писем, сколько требуют ваши воспоминания.

Письма порвите или сожгите.

Безоценочно наблюдайте за любыми изменениями, позвольте им просто быть...

Я прощала своих родителей достаточно долго, пока полностью не приняла всё, что со мной было. Теперь, внутренне повзрослев, испытываю искреннюю благодарность. Они дали мне лучшее, на что были способны в этой жизни. Любили, как умели.

### Упражнение «СТУЛ»

Посадите мысленно на стул перед собой свою мать. Закройте глаза и представьте её образ как можно детальнее. Как выглядит мама: во что она одета, какая у неё причёска, взгляд, поза. Вот она сидит напротив и готова вас выслушать.

Не открывая глаз, говорите то, что не сказали раньше. То, что мешает вам общаться: обиды, претензии, злость, ненависть. Любая эмоция имеет право на существование. Не анализируйте сейчас, плохо это или хорошо. Позвольте всему быть.

Когда выскажете то, что наболело, подышите глубоко и пересядьте на стул, где только что «сидела» ваша родительница. Закройте глаза и представьте себя в его роли. Наблюдайте за своими чувствами: что происходит с вами, как меняется внутреннее восприятие ситуации. Проживайте всё, что будет с вами происходить.

Затем снова возвращайтесь на свой стул.

Такую же практику проделайте с отцом.

Для нашего сознания нет времени и нет разницы, происходит это в реальном мире или в мире воображаемом. Важно лишь наше восприятие и отношение к ситуации.

Замечательное средство, исцеляющее детские травмы – психотерапия. Я сама прошла длительный курс и сейчас веду частную практику в детско-родительских отношениях. На моих глазах происходит исцеление души, как родительской, так и детской.

## Глава 2

~.~

### Личная история моего взросления



В школу я пошла в шесть лет, сперва догоняя, а затем обгоняя сверстников. Спешила жить, боялась чего-то не успеть... Чем только не занималась в детстве: фортепиано и волейбол, танцы и плавание, макраме и вязание...

Являясь по сути своей исследователем, испытываю жажду знаний. Мне важно пробовать, искать, учиться, постоянно развиваться, расти и передавать знания людям. Это стало моим привычным состоянием, моей философией.

Когда исполнилось шестнадцать, жизнь круто изменилась – или её изменила я сама. Студенческие заботы, новые друзья, увлечения.

Однажды утром мне на глаза попало газетное объявление о наборе участниц от шестнадцати до двадцати одного года на «Мисс Южно-Уральская красавица-95».

Я позвонила по указанному номеру, выяснила условия набора и решила – это мой шанс!

– Мама, мне нужно тридцать рублей на взнос. Я буду участвовать в конкурсе красоты!

– Денег нет, – был ответ. Неудивительно, в нашей семье их постоянно не хватало. – Попробуй занять у соседей, с полочки отдам! – добавила она.

Пулей выскочив из дома, я пустилась на поиски нужной суммы. Обежала несколько домов, прежде чем достигла цели.

Сразу же поехала на кастинг. Успешно прошла его и попала в число 120 участниц конкурса. Начались тренировки и репетиции. Сам процесс подготовки настолько увлек меня, что победа перестала быть самоцелью. Участие уже было для меня подарком: искренне наслаждалась атмосферой и общением с девушками.

Однако на полуфинале конкурса, проходившего на сцене ЦДС Челябинска, меня всё же выбрали в двадчатку финалисток. Предстояло потрудиться ещё месяц, после чего на той же самой сцене жюри и зрители определят победительницу.

Я уже была счастлива! Кто бы мог подумать, что обычная семнадцатилетняя девчонка, которая стесняется собственной внешности и роста, выйдет на сцену, претендуя на корону королевы красоты!

В апреле 1995 года, в свои семнадцать – я выиграла! Абсолютно не думая о том, как выгляжу, стояла на подиуме и редела от счастья. Тушь текла по моим пылающим щекам. Не слышала слов ведущего, не видела камеры оператора... Время словно остановилось.

Собрала три главных номинации: Мисс зрительских симпатий (за меня проголосовало большинство зрителей в зале), Мисс Супермодель-95 и главный титул – Мисс Южного Урала. Мне предстояла поездка в Москву на конкурс «Мисс Россия-95».

После пережитого на сцене опыта поверила в свою привлекательность, хоть и с трудом. Королевой себя никогда не чувствовала.

До победы никто мне даже не говорил, что я симпатичная. В семье было не принято. Мой младший брат после конкурса сказал маме:

– Надо же, а я и не думал, что Лена у нас красивая...

Ранее у меня не возникало желания посмотреть в зеркало, а уход за собой сводился к минимуму: зубы почистить, умыться да причесаться. Помню своё удивление, когда однажды увидела своё отражение: как отросли мои волосы! Мне исполнилось тринадцать. Всю начальную школу мама стригла меня под мальчика – у неё не было времени меня заплетать. Длинные волосы требовали заботы, а маме было не до этого. Работа заведующей детского сада, быт и маленький брат отнимали все её время.

Сегодня детские воспоминания о том, что, комплексуя из-за высокого роста, всюду и при любом случае я приседала, чтобы казаться ниже, вызывают во мне улыбку. На физкультуре стояла в самом начале линейки. В 6 классе меня выбрали в школьную команду по волейболу, куда отказывалась ходить из-за тонких и нежных пальцев. Было крайне больно ловить и отбивать мяч.

В подростковом возрасте со своими 178 сантиметрами я была похожа на худую каланчу. Переживала, когда оказывалась выше всех на общих фотографиях. А уж когда я в очередной раз перерастала партнёра по бальным танцам... Слез было море. Пять лет тренировок закончились разочарованием: паркет так и остался несбыточной мечтой.

Зато... Попробовать себя в региональном, а затем во всероссийском конкурсе красоты было в самый раз.

Победа открыла мне двери в новую жизнь. Я могла стать успешной моделью и работать в Европе.

После конкурса «Мисс Россия-95», который проходил 13 января 1996 года в концертном зале гостиницы «Космос», мне поступало множество предложений о переезде в столицу и работе на съёмках. Летала в Милан и Будапешт. Часто бывала в Москве, но холодный мегаполис пугал меня, и каждый раз я возвращалась домой, к маме.

Всё изменила любовь.

В то время я уже познакомилась со своим мужем, будущим отцом моих детей – Жени и Насти. Иван (имя изменено) был старше на двадцать один год. Окружив меня заботой и вниманием, он был готов на всё.

А мне только того и нужно было. Не зная мужской защиты и нежности, без остатка отдавалась первым чувствам, приняв их за ту самую любовь, о которой снимают фильмы и пишут книги. Мы поженились в мой день рождения – мне исполнилось девятнадцать.

Прожили восемь лет. Вместе с прекрасным были и сложности: понятия не имела, кто я и чего хочу... Муж решал абсолютно всё, не желая признавать моё взросление. От меня требовалась полная покорность. «Мы будем вместе ровно столько, сколько ты будешь меня слушаться», – говорил он. И я старалась быть хорошей, удобной, покладистой. Пока мне не исполнилось двадцать пять и я не выросла.

Принимая за настоящую любовь первые сильные юношеские переживания, мы можем ошибаться. По факту своего рождения каждый ребёнок имеет право на безусловную любовь своих родителей. Но не все её познают и получают в достаточном количестве. Отсюда – вечные поиски любви вовне и привязка ко всему, что кажется на неё похожим. Парадокс в том, что когда мы вступаем в отношения из желания наполнить свою внутреннюю пустоту за счёт другого человека, то истощаемся ещё больше. Прежде чем мы будем способны построить счастливые отношения, нам нужно самим стать счастливыми. Подобное притягивает подобное. Только человек, который находится в состоянии гармонии и изобилия, способен притянуть в свою жизнь такого же – счастливого – партнёра. Счастье – внутри. Важно найти и разбудить этот источник. Один из критериев психологической зрелости – осознание ответственности за собственное счастье.

## Глава 3

~.~

### Сбежать! История раннего замужества



Когда в родительском доме царят мир, уважение, любовь, взаимопонимание и поддержка, дети вырасти не спешат. Им хочется наслаждаться домашним очагом и безусловной любовью как можно дольше. Продлить счастливое детство!

Но, впитывая любовь мамы и папы, чадо всё же вырастет – с чувством защищённости, доверия к миру, здоровой степенью разборчивости в людях и самодостаточностью.

А вот если в семье нездоровая атмосфера, частые конфликты, чрезмерный контроль, отсутствует понимание, поддержка, любовь – то ребёнок желает побыстрее выпорхнуть из гнезда и начать самостоятельную жизнь. Молодая девушка может выйти замуж за первого мужчину, который появится на её пути, нередко попадая из одной клетки в другую.

В моём случае побег замуж случился в восемнадцать лет. И в девятнадцать у меня родился сын Женя.

Муж был в то время состоятельным деловым и достаточно известным человеком в Челябинске. 90-е наложили на него свой отпечаток брутальности, цинизма и скептицизма. Никаких полутонов: либо чёрное, либо белое. Всё чётко, конкретно, по существу.

Он знал, чего хочет. Когда мы встретились, у него было всё, кроме семьи и детей. В период наших романтических отношений я часто летала в Москву, пробовала себя в модельном бизнесе. Параллельно училась в институте и сдавала сессии.

– Я тебя люблю! Выходи за меня! Роди мне лебедёнка, а потом лебёдушку, – сказал будущий муж, встречая меня в аэропорту. – Но только вот со всей этой модельной историей завязывай! Моя жена по подиуму ходить не будет!

– Я тоже тебя люблю.

15 февраля 1997 года, в мой девятнадцатый день рождения, мы расписались. Без свадьбы и пышного торжества – так настоял жених. У меня всё было впервые, у него – нет. Проглотила, без вариантов... Был семейный ужин. И то отмечали больше мой день рождения, нежели бракосочетание.

Жили в полном достатке: была няня, уборщица, повар, водитель и даже охранники. Довольно часто супруг отправлял нас с ребёнком отдыхать к морю. Мама летала с нами. Помогала с сыном и по возможности была рядом, заменяя мне подруг. Я была тогда юная, красивая, наивная, без жизненного опыта... Непуганый воробей, как любил выражаться Иван. А моя мама уже птица стреляная, взрослая – человек боевой и потому надёжный. С ней, по его мнению, я была в безопасности.

Лишь сейчас понимаю, что за всей этой псевдозаботой скрывалась жажда контролировать целиком и полностью мою жизнь, мысли, желания... Ни о каком доверии речь не шла. Он был не готов рассматривать меня как равного партнёра.

В первую очередь это сказывалось на моём круге общения, который ограничивался родными, а также людьми намного старше меня из среды супруга. Подруг-ровесниц у меня почти не было, за исключением тех, кто прошёл «фильтр безопасности». Их я в буквальном смысле отвоёвывала. Мой супруг создавал себе определённую зону комфорта путём тотального контроля.

Мне все это не нравилось, однако... приходилось мириться.

Помню, как однажды вечером на набережной Лимассола увидела молодую парочку беззаботно целующихся на пляже. Меня накрыло волной грусти: до чего хотелось точно так же прожить свою молодость! Хотелось романтики, лёгкости, приключений... Но вместо этого я вечно гуляла с коляской – в компании сынульки и мамы.

Мужу было неинтересно отдыхать с нами, он предпочитал работать в России и жить привычным размеренным темпом. В его чёткое расписание, безупречный расчёт во всём семейный отдых с памперсами и кормёжками малыша не вписывался. А романтика, лёгкость и импульсивность – тем более.

В такие моменты я чувствовала себя абсолютно несчастной. Словно проживаю чужую жизнь.

От всех печалей меня отвлекало материнство. Оно занимало большую часть моего времени, отчасти компенсируя отсутствие обычных супружеских радостей. В свои девятнадцать быть мамой я только училась. Девчушка с хвостиком, наивная и добрая, мечтающая о любви,

выливала её на своего младенца. Многие знакомые, глядя на нас с сыном, умиляясь, говорили: «Ребёнок с ребёнком на руках».

Всё, что можно было делать с малышом – делала: играла, читала, занималась динамической гимнастикой и плаванием (с самых первых дней жизни – дома у нас был бассейн), музыкой, рисованием, мелкой моторикой и конструированием.

Бесконечно наслаждаясь материнством, вместе с Женой росла я сама. Было ощущение, будто проживала своё несуществующее идеальное детство. Согласитесь, нам подсознательно хочется дать своим детям то, чего не было у нас самих.

Когда мои сверстники гудели на дискотеках, я посвящала себя семье, параллельно заканчивая институт.

В перерывах между парами успевала съездить домой покормить сына и вернуться на лекции. «Весёлая студенческая жизнь» закончилась, не успев начаться...

Всё было хорошо, пока во мне не стала проявляться женщина. Девчушка подросла, хотелось выражать собственное мнение, принимать самостоятельные решения, видеть уважение партнёра и быть примером для детей. Но в этих отношениях ни о каком равенстве мой муж и слышать не хотел. Он продолжал всё решать единогласно, авторитарно, напрочь не желая понимать, что всё меняется и *дети тоже вырастают*. Начались конфликты. Моя мама, наблюдая за поведением супруга и периодическими ссорами между нами, говорила:

«Самое ужасное начнётся, когда ты решишь от него уйти».

На последнем курсе института, после сдачи зимней сессии, родила дочь Настю.

Наш брак продержался после этого ещё три года, но отношения трещали по швам. Мы всё чаще ссорились, муж постоянно меня «воспитывал», подминая под себя. Последней каплей в чашу терпения была весть о внебрачном сыне. В июне 2004-го я ушла.

Ко мне часто приходят на консультацию молодые женщины, которые находятся в отношениях с мужчинами старше себя на 15—20 лет. Зрелые партнёры притягательны, они умеют ухаживать, очаровывать и заботиться. Но нужно помнить, что любые отношения – это двустороннее взаимодействие, где у каждого есть свои потребности. И ответственность за отношения в семье должна делиться поровну. Однако на практике тот, у кого больше жизненного опыта, нередко стремится доминировать.

По моему мнению, когда есть существенная (более 10 лет) разница в возрасте между мужем и женой, то ни о каком равенстве жизненного опыта говорить нельзя. Вы выросли на разных плоскостях в разных культурах: каждые семь лет – новое поколение. Вы слушали разную музыку, смотрели разные фильмы, читали разную литературу, по-разному учились в школе и получали высшее образование, и у вас разные биологические ритмы, которые становятся очевидны с годами.

Вступая в брак с человеком намного старше или младше, нельзя рассчитывать, что он откажется от своего образа жизни и круга общения в угоду вашему и наоборот.

В моём случае супруг выбирал, с кем общаться. Круг беззаботных сверстников сменился средой высокопоставленных начальников и их жён. Помню в ярчайших подробностях одну из праздничных суббот. К нам в баню и на шашлыки приехали «большие» дядьки на своих мерседесах с административными номерами. Я была на втором этаже, играла и хихикала с новорождённым сыном.

– Лен, спустись, мне нужно твоё присутствие, – позвал муж. – Сейчас пообедаем, и идите с девчонками в баню, – сказал он, кивая в сторону женщин старше меня как минимум вдвое.

Сидя в парилке и слушая рассказы о возрастных изменениях, всяких недомоганиях, больных суставах, варикозных венах, увядающей коже... я чувствовала, как мне становится плохо от всего, что я слышу. Их выросшие дети уже далеко, а мой малыш наверху, с няней. Как же мне хотелось побыстрее сбежать!..

Когда проходит эйфория и чувства притупляются бытом, на первый план выходят те самые различия в привычках, образе жизни, уровне развития, мировоззрении, которые и составляют суть неравенства между супругами.

Помню, как мне говорилось:

– Я привык, чтобы чашка стояла тут, а в холодильнике было вот так. Отдыхать нужно здесь, ходить туда... И жить вместе мы будем до тех пор, пока ты делаешь, как я говорю.

Меня хватило на восемь лет. А дальше было самое страшное: развод, переезд с двумя маленькими детьми и злость со стороны бывшего мужа. После расставания мы прошли все негативные этапы – от ненависти и обид до полного отторжения друг друга. До сих пор он не смог простить. Мы не общаемся.

А вот для наших детей он остался хорошим отцом. У них есть связь и отношения.

В общем, пережив всё это на личном опыте, хочу сказать, что в неравном браке, несомненно, есть плюсы, но больше всё-таки минусов. Мне за иллюзию безопасности и любви в таком «союзе» пришлось заплатить слишком высокую цену...

Само явление подобного брака – уже отклонение от нормы. Как правило, этому предшествуют психологические травмы, берущие начало из детства. Например, желание девушки быть под защитой, занимать в семье инфантильную позицию, а у мужчины – доминировать, быть единственным авторитетом, продлить и прожить вторую молодость.

Чтобы сохранить союз, обоим придётся продолжать поддерживать выбранный сценарий – либо параллельно расти, признавая и принимая изменения.

## Глава 4

~.~

### Жажда любви.

#### Причины и последствия

*«Я так хочу любви, хочу чувствовать абсолютное безусловное принятие и нежность мамы и папы... Мечтаю, чтобы сильные отцовские руки укрыли меня от всех бед. И в моменты жизненных разочарований услышать слова: „Доченька, я с тобой! Твой папа рядом, ничего не бойся!“ Никогда я этого не слышала и вряд ли услышу. Как бы ни было грустно, пришлось принять данный факт, отгрустить и смириться...»*

*Из дневника автора, август 2004*

Когда ребёнок вырастает в неполной семье, его ждёт множество сложностей: низкая самооценка, желание заслужить любовь, комплекс отличника, чувство вины, чувство стыда и так далее.

Мы состоим из женского и мужского начал, которые берём от наших мамы и папы. Вырасти только с одним из родителей – всё равно что иметь половину тела. Чтобы вернуть себе целостность, необходимо «восстановить» своего *внутреннего* отсутствующего родителя. Лучше делать это со специалистом.

Иногда и в полных семьях бывают недолюбленные дети с теми же проблемами.

Детские травмы в любом случае придётся прожить «до доньшка». Если вы хотите обрести счастье, вам предстоит долгий путь залечивания ран и раскрытия сердца – возвращения себе способности любить и чувствовать.

Мне потребовалось на это сорок лет жизни.

Для родителей это не менее важно. Если они развелись, то первостепенная задача того, кто воспитывает теперь ребёнка – стать снова счастливым. Это моё твёрдое убеждение. Только счастливые мама или папа способны не просто заботиться, но учить радоваться жизни на личном примере. Мы делимся лишь тем, что есть у нас самих – будь то нужда или изобилие.

Если папа погиб или ушёл, маме желательно всё же рассказывать о нём своим детям. Образ второго родителя (даже если его нет физически рядом) необходим подрастающему человеку для гармоничного становления! Но при этом помните, что существуют возрастные особенности восприятия информации. Ребёнку лучше получать её соизмеримо возрасту – и притом в позитивном ключе. Поймите, что обида и боль принадлежат вам, и ответственность женщины – проработать эти травмы с психологом.

Любой наш выбор, сознательный или бессознательный, зависит от особенностей нашей психики, нашего состояния и восприятия мира на конкретный момент времени. Если последствием выбора становится боль, наша задача – увидеть в этом возможность для личностного и духовного роста. Встреча с болью – своеобразный сигнал: в нашей жизни что-то не так. Мы способны менять действительность, если осознаём проблему.

Ошибка многих матерей заключается в том, что они пытаются вычеркнуть неуютного родственника из системы семьи, транслируя личную обиду на него. Если мать активно делится своей болью с собственным ребёнком, это приводит к тому, что он, по факту рождения любящий обоих родителей, вынужден выбирать между ними.

И за свой выбор платит как минимум чувством вины.

## **Рекомендации практикующего психолога: как говорить с ребёнком о родителе, который ушёл**

Старайтесь доброжелательно и спокойно объяснять детям перемены в семье. Например: «Мама и папа больше не вместе. Мы по-прежнему вас любим, вы самое дорогое, что у нас есть».

Задача мамы – в первую очередь помочь себе вернуть радость жизни, если таковая исчезла. И по возможности способствовать встречам с отцом, если это не несёт угрозы для ребёнка и отец сам стремится к этому. Пытаться насильно привлекать отца к воспитанию детей не стоит. Каждый из вас несёт свою ответственность. Какими бы ни были отношения между взрослыми, вас объединяет забота о ребёнке.

Но это в идеале... Бывает, что отец исчезает или по ряду причин избегает общения с детьми. Призывать его к ответственности или будить в нём совесть – не ваша задача. Лучше позаботьтесь, чтобы у ребёнка был перед глазами положительный пример кого-то, кто будет «вместо» второго родителя. В психологии это называется «фигура, заменяющая отца» – такой может быть дедушка, дядя, отчим; или «фигура, заменяющая мать» – бабушка, сестра, мачеха. По-настоящему ни мать, ни отца заменить невозможно, но в ваших силах хотя бы частично компенсировать её/его отсутствие.

Например, я знакома с одним вдовцом, папой троих детей. В качестве фигуры, заменяющей детям маму – добрая женщина, их няня. Она фактически член семьи: готовит детям еду, укладывает их спать, гуляет с ними, обучает... Таким образом отец позаботился о создании здоровой атмосферы.

В Германии воспитателями в детских садах работают как мужчины, так и женщины, и трудятся они посменно. Связано это с тем, что в современном обществе растёт количество разводов, и дети часто воспитываются одним родителем. Государство и социальная система оказывают меры поддержки подобным семьям.

Разведённые родители, к сожалению, бывают переполнены обидами, претензиями и чувством стыда. Совершая одну ошибку за другой, они забывают о ребёнке и его чувствах. На первый план выходят личные злость, агрессия, претензии и ненависть к партнёру.

Мой отец, в частности, представлялся мне монстром и безответственным уродом, заставившим страдать мою мать. Такой образ сложился у меня под её влиянием.

Когда мне было почти шесть лет, в нашу семью пришёл новый папа, папа Серёжа. Мама вышла замуж, и у меня вскоре появился брат Александр.

Своего родного отца я никогда не видела. Мои мечты поскорее вырасти и приехать в Тольятти, постучать в дверь и сказать «Здравствуй, папа» так и остались мечтами...

Детство я помню фрагментами. Лишь в студенческие годы узнаю о свойствах нашей психики – вытеснении и воспроизведении. Мы склонны забывать травмирующие нас события.

Мозг в целях выживания как бы вытесняет все то, что мешает нам *эволюционировать*.<sup>1</sup> Хотя сама травма при этом никуда не исчезает и является причиной наших страданий в дальнейшем.

Вы сами выбираете, что с этим делать. Можно утонуть в сожалениях и обидах, но лучше принять ответственность за происходящее. Счастье начинается с исцеления. Исцелиться мы способны только в состоянии осознанности и при наличии желания.

---

<sup>1</sup> Эволюционировать здесь – расти физически.

## **Рекомендации практикующего психолога: как усилить контакт со своим Я**

### **Фильтруйте информацию**

Вы уже не ребёнок, чтобы верить всему безоговорочно. Включайте разумное, конструктивное мышление. Доверяйте собственным ощущениям, а не голосам извне. Это и есть способность взрослого человека слышать своё истинное Я, признак психологической зрелости.

### **Возьмите за правило вести с собой внутренний диалог**

Задавайте себе вопросы, рассуждайте и дискутируйте до тех пор, пока не примете решение. Ощущайте и обращайтесь внимание на любые внутренние сигналы в теле: тревогу, страх, тепло, умиротворение... Именно телесные ощущения способны служить подсказкой к действиям.

Основные принципы здесь – честность и доверие!

### **Отсеивайте нежелательную или ненужную информацию из своей жизни**

Внимательно выбирайте то, что вы слушаете, читаете, смотрите. Каждый раз задавайте себе вопрос: «Зачем мне данная информация и что мне с ней делать?»

### **Если вы желаете изменить свою жизнь, но...**

...слабо верите в возможность это сделать – ищите примеры, подтверждающие, что это реально. Изучайте опыт успешных людей. И, как говорил Чехов, никогда не забывайте развивать у себя активное воображение. Умение подходить к решению проблем творчески может обеспечить вам позитивный настрой и жизнерадостность.

Пока я не углубилась в мир психологии, даже не видела взаимосвязи прошлого с настоящим. Неосознанно бежала в новую жизнь – хотелось «по-другому», без криков и насилия. Но как это сделать, не понимала.

Ещё одним свойством человеческой психики является воспроизведение знакомых сценариев. Много лет под воздействием среды у нас формируется определённое – устойчивое – мышление и поведение. Оно становится для нас естественным, комфортным. Мы так живём – день за днём воспроизводим то, к чему привыкли, пока однажды не наступит кризис. Свойство человеческой природы таково, что на перемены мы обычно решаемся лишь под воздействием потери, травмы или болезни. Когда жизненные обстоятельства вынуждают нас остановиться и взглянуть на то, кто мы есть: как мы живём и куда идём; что знаем и во что верим, чем дорожим и чего по-настоящему хотим.

Так было и со мной. Теперь я знаю: меняться можно через боль и страдания, а можно добровольно, испытывая радость и вдохновение. Выбор есть!

## Глава 5

~.~

### Встреча с отцом



Как я уже рассказывала вам, дорогие читатели, моя детская мечта была – вырасти, выйти замуж, родить сына и увидеть отца.

Всё так и случилось, кроме последнего.

По иронии судьбы мой муж назвал нашего сына Женькой. Именно так звали моего папу.

Мужу не составило труда, пользуясь дружескими связями в прокуратуре города, разыскать родственника – по дате рождения. Через пару дней листок с телефоном и адресом был у меня на руках.

«Не волнуйся, я с ним поговорю, скажу, что нам ничего от него не нужно, объясню всё сам, – предложил супруг, беспокоясь за моё эмоциональное состояние. – А потом передам тебе трубку».

Как же было волнительно тогда! Я ждала этого дня долгих девятнадцать лет, столько раз представляя нашу с отцом встречу. Что я скажу, что услышу от него?..

«Лена, зачем тебе это? – спрашивала мама. – Ничего, кроме разочарования, ты не получишь».

Желание было сильнее меня. Пусть буду сожалеть, но это уже потом.

А сейчас... «Алло?»

Мы проговорили час. Удивление, стыд, смущение были в голосе незнакомого для меня мужчины. Он поинтересовался про маму, извинился передо мной за расставание с ней. Сложно сказать, искренне или формально. Хочется верить, что «прости» звучало из сердца.

Упомянул о бабушке, которая ушла в мир иной шесть лет назад. Её не знала, но сердце моё дрогнуло.

А затем, всё последующее время нашего диалога, рассказывал о моей сестре Ольге, которая младше меня всего лишь на полгода.

Грустно, ужасно грустно слышать, как твой родной по крови человек взахлёб говорит о дочери, но не о тебе – о другой. Какая она умная и талантливая, чем увлечена...

Звук на другом конце провода для меня превратился в гул. Перед глазами всё поплыло.

Я потеряла контакт с реальностью. Мне хотелось плакать.

Под конец разговора мы обменялись адресами, договорились быть на связи. И всё! Больше никогда я не слышала папу. Мы так и не встретились. Отцовская любовь для меня осталась чем-то эфемерным...

Пропасть, которую я сумела путём долгой работы в терапии восполнить самостоятельно. Я бы могла страдать по этому поводу всю жизнь, но предпочла принять всё как есть и помочь самой себе. До сих пор, наблюдая за отцами, которые нежно возьмётся со своими дочерьми, я умиляюсь и испытываю тихую грусть. Мне бы тоже хотелось...

Тогда сразу же после телефонного разговора начала строчить письмо. Написала о своём детстве и юности, о своих успехах. Моя внутренняя девочка жаждала внимания, она изо всех сил старалась доказать своё право на любовь. «Смотри! – кричала она сквозь года и километры, разделяющие нас, – твоя дочь красивая, умная, хорошая! Очень хорошая! Она заслуживает твоей любви, ну или хотя бы каплю внимания и несколько добрых слов».

В ответ лишь глухая тишина.

Для своих мемуаров купила конверт А3. Распечатала множество фотографий из разных периодов жизни. Мне хотелось верить, что папа будет смотреть на снимки и жалеть, что не был рядом все эти годы. Господи, какая же я была наивная. Сколько во мне было переживаний, иллюзий, печали, мечтаний!

Прошла неделя, месяц, два...

Пока в один день меня не осенило:

«Я ему не нужна! Ни единого звонка, слова, строчки после нашего разговора... Тишина. Громкая, красноречивая тишина».

Неужели мама была права и мужчина, который не вырастил ребёнка, ничего к нему не испытывает?

...В жизни бывают разные ситуации, нет единых правил для всех. Конечно же, всё индивидуально! Кто-то вырастил ребёнка, а затем исчез и не вспоминает, кто-то наоборот. Сколько отцов, столько и вариантов. У всех свои травмы. Важно то, как мы с ними живём. Важно то, умеем ли мы справиться с ними и открыться навстречу счастливому будущему и любви.

## **Практика от психолога: инициация Внутреннего мужчины**

Каждая из нас имеет свой внутренний образ мужчины. Формируется он из нескольких составляющих: фигура папы или того, кто заменял в детстве отца; мамины слова, установки и высказывания о мужчинах (папе) из детства; наш личный опыт.

## **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.