

Виктория Морена

Путешествие
в глубину



Виктория Морена

Путешествие в глубину

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69435325

ISBN 9785006010604

Аннотация

Через душевные терзания, через боль от предательства, через серый быт, который, как спрут, хотел задушить меня, началась моя история. Я убегала. Заполняла пустоту людьми, событиями, эмоциями, звуками. Лишь бы не наедине с собой. Только бы не чувствовать эту боль. Никогда. Нет. Но я здесь. Пишу эти строки для женщин. Для каждой из нас. Можно ли потерять себя, а потом снова обрести? Да! Как? Это вы узнаете на страницах книги. Приятного путешествия в глубину себя.

Содержание

Введение	5
Как эта книга будет помогать?	8
Об авторе	11
Раздел СЕПАРАЦИЯ	20
Глава 1. Внутренний ребёнок	20
Практика	23
Глава 2. Сепарация	28
Глава 3. Монада	33
Практика	35
Глава 4. Ответственность	37
Практика	43
Глава 5. Мужская часть	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Путешествие в глубину

Виктория Морена

Редактор Ксения Михалкина

Дизайнер обложки Инна Северина

© Виктория Морена, 2023

ISBN 978-5-0060-1060-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

— У нас с тобой мало общего... Я не знаю, как быть...

— Если ты выбираешь? Выбирай второй вариант! — ответила я.

Дверь захлопнулась. Тишина. Это отвратительное чувство пустоты, которое ещё долгие годы исподтишка впивалось в те минуты, когда я оставалась одна. Время предательски стояло на месте. Тускло. Будто кто-то приглушил свет. Едва различая силуэты, я шла на ощупь. Холодно. Больно. Страшно. Не верю. Так не бывает. Только не со мной. Сил не было даже идти. Слезы внезапными приступами душили в неподходящих местах. Сон три часа в сутки. Минус 10 килограммов. Прошло три месяца. «Так нельзя! — что-то здоровое и явно сильное кричало во мне. — Я не позволю тебе так поступать с собой!» На следующий день я сидела в кабинете у психолога.

— Что бы ты хотела получить от меня?

— Мне нужен волшебный пендель.

Так началась моя история. Через душевные терзания, через пустоту, боль от предательства, через серый быт, который, как спрут, хотел задушить меня. Я убегала. Заполняла

пустоту людьми, событиями, эмоциями, звуками. Лишь бы не наедине с собой. Только не чувствовать эту боль. Никогда. Нет. Внутренний голос твердил: «Иди дальше». Но куда? «Иди, потом узнаешь». Поверила ему и пошла...

«Чтобы случилось что-то новое – отпусти старое». Известная фраза, но порой такая невыполнимая. Как же воплотить её в жизнь? Спрашиваешь себя, но сидишь на месте (на попе ровно), сидишь ждёшь принца, который-то это и сделает.

Вообще я уверена, что перед тем, как открыть эти страницы, вы уже читали много книг с советами от знатоков. Мол, делай вот так – и будет тебе счастье. И ведь правда понимаешь, что если делать, то счастье появится. Как с зарядкой. Вот вы знаете, что если делать каждый день зарядку, то тело будет себя лучше чувствовать и энергия появится? Знаете. И я знаю, и все знают... Вот только знать и делать – разные вещи.

Нас воспитывали зависимыми, нас учили прятаться, но именно это мешает нам найти опору в самих себе, внутри. Сначала женщина зависит от родителей, а потом от мужа. Зачем ей эта ваша самостоятельность?

А в нас полно силы и энергии. Правда полно. Невероятно много! Однако, лишь коснувшись её, мы теряемся и пугаемся, по-быстрому встраиваясь в привычный сценарий зависимой жизни. Тут понятней, тут проще.

Боимся выйти из известного круга семья-дом-семья, потому что не знаем себя. Точнее, никогда и не пытались узнать. И только последний век женщины стали выходить из своего привычного, сложенного за миллионы лет сценария, стали искать себя и узнавать. А кто я? А какая я? А я точно этого хочу? А мои ли это мысли? Я сейчас здесь, потому что пришла сама или меня привели?

Эта книга – знакомство с собой. Какая я? Что я люблю? Что я могу? Вопросов будет много. Это моя история, мой путь. Путь трансформаций, который я прошла, а теперь рассматриваю и объясняю с точки зрения практикующего психолога. Будто я поставила напротив себя стул, посадила на него прежнюю Вику и разбираю её жизнь на кусочки. Прошлое на приеме у психолога.

Я подскажу вам, какие упражнения и практики помогут выйти из тупиковых ситуаций, найти гармонию и опору внутри себя. Это всё для вас. Ведь чаще всего к психологии обращаются не ради развлечения, а ради поиска ответов, когда нам плохо. Задавайте вопросы мне, задавайте вопросы этой книге, задавайте вопросы той Вике. Приветствуются фразы «Что вообще происходит?», ведь это будет означать, что вы начали анализировать поступки. Я ваша ориентир, ваше зеркало, ваша лучшая подруга, ваше свидание с самой собой. Эти страницы созданы с целью вскрыть вашу сущность, а через кого именно вы будете её вскрывать – посмотрим.

Как эта книга будет помогать?

Через упражнения, через практики, сделав которые вы глубже узнаете себя, больше окунётесь в самопознание. Обязательно случатся инсайты – у каждой от своего упражнения, ведь единой пилули для всех нет. «Сделай это упражнение, и твоя жизнь наладится» – это только громкие заголовки для привлечения внимания. Всё индивидуально и по внутренней готовности.

Я не знаю, на каком именно вы сейчас моменте, насколько хорошо понимаете происходящее в жизни, какие у вас были травмы, как смотрите на мир сейчас. Не знаю, как вы выглядите, и не знаю, в каком городе живёте. Но если вы просто прочитаете эту книгу и выполните все практики – будет хорошая прокачка на пути к познанию себя. Это я знаю наверняка.

Просто сделайте первый шаг.

Эта книга и есть первый шаг.

Вы, скорее всего, уже поняли, что просто мотивация и визуализация не работают. Нельзя закрыть глаза на пятнадцать минут, представить богатого мужчину, открыть глаза и направиться к нему в объятия.

Сколько раз я слышала:

– Я поставила цель. Визуализировала, визуализировала, визуализировала... а ничего не происходит.

– А что ты делала на пути к цели? – закономерно спрашиваю я.

– Визуализировала же.

– То есть ничего. А на ничего ничего и не происходит.

Почему не появился желаемый результат? Всё просто: ваш страх мешает ему прийти в жизнь. Страх вылезти из болота мнимой стабильности. Страх уволиться с нелюбимой работы. Страх начать развивать свой бизнес. Страх нанять няню и показаться плохой мамой. Страх сказать мужу «хватит». Страх назначить цену за свои услуги. Страх сепарироваться от родителей. Страх взять билет в один конец. Страх послать деспотичного начальника. Страх, страх, страх.

И в борьбе со страхом важно понять, что, начиная новое дело, мы ничего не теряем, а только приобретаем. Даже если ничего не получится, мы как минимум поймём, что это не наше, а как максимум – начнём действовать в непривычных для нас рамках.

Перестаньте думать, контролировать, копаться, мешкать, убегать. Что-то пошло не так? Проживите свои эмоции по этому поводу. И действуйте дальше. Если хотите изменений в своей жизни – шагайте в страх. Если хотите стабильности – оставайтесь на месте, а новое пусть случается с другими.

Я всегда за движение!

Кто со мной?



Наведите камеру на QR-код, чтобы посмотреть видео-приветствие от автора.

Об авторе

Виктория Морена

– Практикующий психолог

– Сертифицированный коуч

– Сертифицированный гештальт-терапевт

– Автор трансформационных курсов и вебинаров

– В психологии с 2013 года

– Получила более 20 сертификатов в разных специализациях

циях

– Провела 3000+ консультаций

– 500+ учениц по всему миру

– 150 000 подписчиков в ТикТок и более 30 000 подписчиков в других социальных сетях

А про что сама история в этой книге? Про путь из семейных стабильных грёз в неизвестность развода, через боль и разочарование – в стабильное успешное настоящее. Звучит как трейлер к мелодраме? Звучит как трейлер к мелодраме. Но меня это не смущает. Я знаю, что информация воспринимается лучше всего через эмоции. А эмоций будет много.

На этих страницах – терапевтическая история про мою жизнь, мою боль и про то, как я нашла выход. Я буду максимально откровенна с вами, чтобы вы могли быть откровенны с собой. Чтобы, опираясь на мои неуверенные шаги в са-

мом начале, вы смогли проложить понятный путь. Ведь идти за другим не так страшно, правда? А страх – зачастую главное препятствие.

Кстати, со своими страхами вы тоже познакомитесь на этих страницах. Расскажу про наши с ними отношения: как я их лелеяла, защищала, а потом признала их существование, поняла, зачем они нужны, где они враги, а где помощники. Да-да, вы не ослышались, страх – это не всегда плохо. Это инструмент, которым просто надо научиться пользоваться.

Кроме страха, есть и другие неоднозначные персонажи этой книги: чужое мнение, ложные установки, привычки, воспитание, отношения с родителями. Знаю, знаю, про родителей слышали сто раз – это в какой-то мере заезженная тема, но без неё никак. Ну серьёзно, никак. Иногда я буду говорить с вами о вещах почти всем известных. Но без фундамента мы далеко не уйдем.

Надеюсь, что вы уже заметили: книгу я пишу не заумными терминами, а простыми словами. Для вас. Для лёгкости. Для простоты. Она может восприниматься как художественное произведение. Сухие факты – это ведь так сухо! Что толку от умных фраз, если они не идут внутрь, не трогают душу? А про эмоции я уже говорила – для меня это важно.

На этом этапе пора сказать про скептицизм. Я вспоминаю

ту себя, неопытную и уставшую, в депрессивном состоянии, истерзанную внутри после развода, предвзято относящуюся к психологии и психологам: «Я не дура ходить к психологам, станет легче – и уйду из терапии». Легче стало, но вопросов появилось ещё больше. Я поняла, что не знаю себя от слова совсем... Поэтому скептикам – «привет, оставайтесь, вы удивитесь!»

Логичным будет начать наше знакомство с моего появления в поле психологии. Как я здесь оказалась? И почему здесь?

По первому образованию я экономист. Папа хотел, чтобы я стала «серьёзным человеком», а я хотела поступать в театральный. Выступала на сцене с младших классов, и это у меня здорово получалось, но... сепарация у меня произошла намного позже. Был бизнес с бывшим мужем, были три года декрета. После декрета, когда я поняла, что дело близится к разводу, решила достать свой диплом экономиста и устроила себя в «Ауди-центр Минеральные Воды», в финансово-кредитный отдел.

У меня была чистая трудовая книжка, я ничего не помнила, да и не знала с института. Сама не знаю, как я смогла пройти собеседование, думаю, мои горящие глаза помогли. Очень хотела САМА устроить себя на работу. И я смогла.

Поработала там 9 месяцев, уволилась. Потому что мне было скучно. Отчёты, таблицы, выполнять чьи-то планы, за ко-

торые мне платили копейки. Не моё. Но я понимала, что в работе мне очень нравится общаться с людьми. Это был мой конёк, ведь я обожала болтать с клиентами. Интересно? На какую профессию это похоже?

После развода я впервые пошла к психологу. Мне помогла наша работа. Мне стало интересно, как это работает. Решила пойти учиться психологии. И знаете, меня настолько затянула эта тема, настолько было интересно, что я могла неделями напролёт учиться, семь дней в неделю без выходных и праздников. Как маленький ребёнок, которого запустили в парк аттракционов, и он должен до закрытия успеть показаться на всех каруселях.

Я решила получить второе образование. Психологом становиться не собиралась – я себя пошла лечить. А в конце первого курса ко мне обратилась девушка и сказала, что хочет именно ко мне на консультацию. Я взяла, ну а потом ещё и ещё... Собственно, клиенты и затянули меня в практику!

Но не всё так гладко складывалось. Стабильно раз в неделю я собиралась оставить это тяжкое дело – психологию – и заняться бизнесом. Зачем мне нужна эта психология, ведь это тяжело. И в тот период я открыла продуктовый магазин. Сделала это сама! Мне важно было почувствовать свою силу. Магазин стал приносить прибыль сразу, но я уже тогда была глубоко погружена в психологию и поняла, что это не моё. Опять. И дальше продолжила учиться и работать в психоло-

гии.

Я хотела, чтобы работа приносила мне удовольствие, чтобы я могла свободно перемещаться в любую точку мира и самой распоряжаться своим временем. Свобода – одна из четырёх моих базовых ценностей: семья, благополучие, свобода, саморазвитие. Постепенно моя частная практика увеличивалась. Работа приносила удовлетворение, и я сама распоряжалась временем. Мне всё нравилось, только я была привязана к месту. Консультации проводила в Пятигорске и в Ессентуках. И тогда я поняла: мне нужно полностью перейти в онлайн-формат, чтобы быть ещё свободнее.

Месяцев через девять после моего осознания у меня выстрелил ТикТок, и весь трафик пошёл оттуда. А это люди из разных точек мира! Сошлись все звёзды! Мне нравится то, что я делаю, я сама распоряжаюсь временем и не привязана к месту! Легко ли мне это далось? НЕТ! Сто раз, а может, и больше я хотела бросить психологию, я не верила, что смогу зарабатывать на этом, не верила, что смогу работать онлайн – где я возьму столько клиентов?

Каждый раз, когда я хотела уйти, меня возвращали клиенты. Они звонили, писали, потому что им кто-то меня рекомендовал. Это и останавливало меня. Помогали слова моего терапевта: из таких метаящихся, сомневающих, как ты, и получаются лучшие психологи.

Это было долгое, интересное, насыщенное, непростое

обучение вместе с тренингами и другими психологическими мероприятиями. Я натянула лыжи и встала в колею психолога. Взяла треккинговые палки и отправилась в долгий путь.

Найдя новый ответ, я бежала к следующим вопросам. Всё глубже и глубже в себя. Распутывая узелки боли, затыков, находя ответы на мучающие вопросы, неожиданно удивлялась. Как я могла забыть, что я другая? Мне ведь это совсем не нравится, а я тяну эту лабуду через всю жизнь.

Активный период обучения начался в 2013 году и длился до 2020 года. Внутри и уже снаружи в жизни бурлили разные процессы, мне даже начало казаться, что они никогда не прекратятся – трансформации, осознания, инсайты, озарения. Это время моего суперактивного личностного роста. Естественно, это тоже трудно назвать здоровым поведением, во всём должен быть баланс. О балансе мы тоже будем много говорить.

В какой-то момент у меня просто начала съезжать крыша от самокопания в психологии. Забавно – родители мне часто говорили: «Если Вика захочет – на гору вскочит». Так, в общем, и случилось: я сбегала в горы, когда не вывозила слишком большой вагон психических процессов.

Горы – особая часть меня. Вы будете часто слышать метафору про восхождение в этой книге. Эта книга – одна сплошная метафора! Как человек преодолевает лес, горные реки, тяжёлую ношу походного рюкзака, ограниченное ко-

личество воды, надоедливых мошек на пути к вершине, чтобы получить удовольствие от того, что Я СМОГЛА, Я МОЛОДЕЦ. Так же человек преодолевает предательства, сплетни, дискомфорт, ограниченность в действиях, жажду свободы в жизни. У каждого из нас свой пик, и мы до него обязательно дойдём. Давайте только запасёмся поддержкой, удовольствием и маршрутной картой.

Горы подарили мне баланс. Я стала чаще путешествовать и убрала фанатичное отношение к учёбе. Ко мне в гости заглянула лёгкость.

Это период, когда я научилась правильно ставить цели и достигать их. Не просто абстрактные рассуждения «Мне хотелось бы...» под шум любимого сериала, а именно цель. Вот я, вот я к ней иду, вот мои шаги, вот сокращение дистанции, вот этот сладкий момент.

На своём примере я покажу, как ставить цели, чтобы они исполнялись, как выбирать реальные пути достижения задуманного – это архиважное умение. Это основа жизни. Это основа жизни в развитии.

Время такого активного познания себя в психологии называется МОНАДА. Это когда ребёнок уже выходит из семьи, когда заканчивает школу, идёт на работу, в университет, ищет себя. Этот период монады я проскочила, так как сразу из родительской семьи прыгнула в отношения. Помните, в начале говорила? Сначала мы под опекой роди-

телей, а потом мужа, какая уж тут самостоятельность... Появился ребёнок, и я этот период догнать никак не могла. Пришлось проживать его в диаде – об этом я ещё подробно расскажу дальше.

Я не была каким-то исключением, скорее наоборот. 90% женщин проскакивают период монады. Они не знакомы с собой.

Я работаю в основном с женщинами и понимаю: мало кто может похвастаться идеальными знаниями себя. А ведь это совершенно другое качество жизни... Вы знаете себя, знаете свои цели, знаете свои сильные стороны и свои слабые стороны, знаете все свои потаённые желания и страхи изнутри. Это такой кайф – понимать свой глубокий внутренний мир и возможности.

Вот здесь и появляется внутренняя сила!

Эта внутренняя сила делает женщину свободной. Вам не нужно цепляться за отношения. Вы в эти отношения пришли не из дефицита, не из потребности зацепиться за мужчину, хоть какого-то мужчину... Вы пришли в отношения из наполненности. Вам есть чем делиться с миром, с мужчиной, с детьми, с семьёй, с кем угодно. Совсем другое качество!

Вам не обязательно следовать каждому моему указанию и каждой букве в этой книге. Я лишь даю вам почву для выращивания своего собственного я. Мы же разные: разные ха-

рактологические особенности, разный темперамент, разные исходные данные, разные вкусы и т. д. Но вот этот путь познания один для всех. Он архиважен для любого человека, для любой женщины, для любого тебя.

Я надеюсь, что смогла вас замотивировать на дальнейшие страницы. Мы начинаем. Мы начинаем!

Раздел СЕПАРАЦИЯ

Глава 1. Внутренний ребёнок

Знакомство с собой неизбежно приводит нас в детские мечты – все мы родом из детства, от этого не спрячешься.

С самого детства я была мечтательной и верила в волшебство. Представляла, как найду магическую палочку и смогу быть настоящей волшебницей. Много конфет. Никакой школы. И полная свобода действий.

На удивление, эта мечта меня радовала и вдохновляла. Но даже когда я стала взрослой женщиной, мало что изменилось. Конечно, о ковре-самолете и волшебной палочке я сейчас не мечтаю, но до сих пор верю в чудо и воплощаю свои мечты в жизнь. И что самое важное – не стесняюсь об этом говорить.

Я разрешила себе быть собой. Даже если для кого-то это непонятно. Искренне верю в свои мечты и иду к ним. И как тогда, в детстве, это окрыляет меня и вдохновляет. Заряжает энергией.

Говорят, наши детские мечты – это то, что близко нашей душе. То, в чём она может расти и развиваться. Ведь то, что ты делаешь с желанием, придаёт тебе силы и веру. А то, что делаешь из «надо», то, что не хочется делать, – опустошает.

В какой-то жизненный момент я перестала мечтать. Мне казалось, что я выросла из этой роли и мне «нельзя быть такой». Какой? Нельзя быть собой – это неправильно.

Нужно быть взрослой, строгой, классной женой, заботливой матерью, первоклассной любовницей, отменным поваром, верной подругой, генеральной уборщицей. Разбираться во всех видах приправы карри, следить за футбольным матчем, здороваться с соседями по лестничной площадке и знать имена всех их детей, делать модный френч на пальцах ног и таскать с собой ежедневник «6 минут». Вы ещё не утомились от этого всего?

Я – да. В какой-то момент – ДА.

Помните фильм «Клятва»? Там главная героиня ударилась головой во время аварии и очнулась в больнице с только частично восстановленной памятью. И вот она сидит за столом с кипой старых фотографий и пытается понять: а в какой же момент эти воспоминания обрываются?

Так и у меня. Я сижу за старыми фото и думаю: а в какой момент я перестала верить в себя и свои мечты? Когда произошла моя авария?

Детские впечатления и природный темперамент влияют на то, что мы чувствуем, что мы способны испытывать, и на то, каких именно эмоций нам не хватает. На всё это оказывают влияние наши установки. **Установка** – это глубоко

укоренённое убеждение, которое выражается в отношении к самому себе или в межличностных отношениях.

Согласитесь, что почти все убеждения возникли в первые годы жизни, когда ребёнок взаимодействовал с родителями. Что вы думали о себе, когда были ребёнком? Я молодец и всё могу? Или – что-то во мне не так? К сожалению, дети усваивают и положительные, и отрицательные установки, они просто не умеют их фильтровать.

Нас любят, понимают, хвалят, обращают на нас внимание – «я молодец».

Нас отвергают, не слушают, критикуют, постоянно хотят изменить – «со мной что-то не так».

Первая установка делает нас сильнее, вторая – слабее. Стефани Шталь в своей книге разделяет два внутренних ребёнка: первый – солнечный, второй – сумрачный. И с каждым из них нужно найти общий язык. Каждого важно понять. Почему мы поступаем так или иначе? Потому что сейчас взял верх сумрачный и включил агрессию, обиду. Солнечный ребёнок – это олицетворение наших положительных впечатлений и добрых чувств. Он берет верх над спонтанностью, жизненной энергией, радостью, тягой к приключениям.

Познакомьтесь со своим внутренним ребёнком. Пусть солнечному будет больше места в вашей жизни, а сумрачный

успокоится и найдет опору, исцелит себя. Именно исцелением себя и своего антимечтательного настроения на жизнь я и начала заниматься. Разбудите внутреннего ребёнка, чтобы появилась энергия, интерес к жизни, чтобы появилось хобби, а с ним и удовлетворение от жизни.

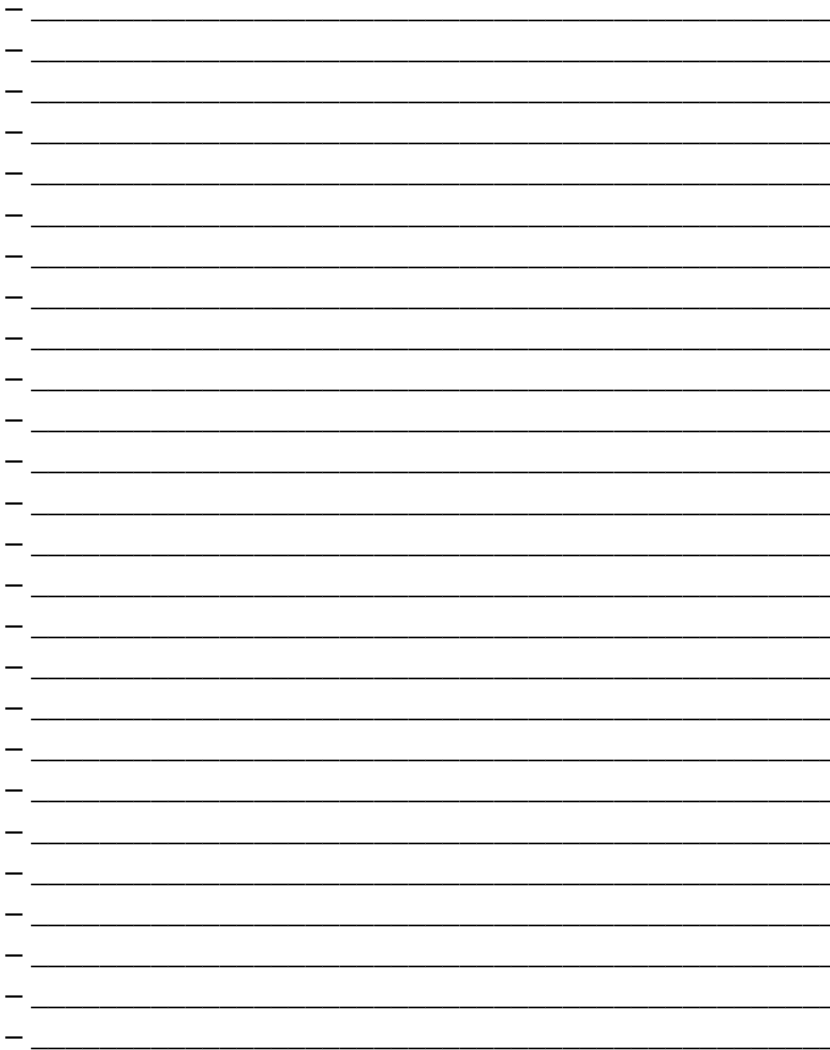
Ниже я дам вам практики, которые помогут вспомнить, кем вы хотели стать, без навязанных социумом желаний и стереотипов. Например, девочка была очень творческая, но стала работать в банке. Она подавила в себе внутреннего ребёнка. Вспомнив про себя эту часть внутреннего ребёнка, вы преображаетесь. Я, например, раскрыла в себе тягу к исследованиям. Помните, как в детстве мы бродили по полям, гуляли и познавали мир? Открыв это в себе, я транслирую это миру.

Практика

Исцеление внутреннего ребёнка.

Упражнение 1

Напишите 30 вещей (список из 30 пунктов) – то, что вы любили в детстве, что вам нравилось. Кажется, что это очень много и невозможно вспомнить столько? На самом деле возможно, просто на это потребуется больше времени. Часто люди забывают, что им нравилось на самом деле.



Исцеление внутреннего ребёнка.

Упражнение 2

Луиза Хей советует найти свои детские фотографии (до 5—6 лет). Рассмотрите их внимательно. Как вы выглядите на этих фотографиях – счастливыми или нет? Установите с малышом на фото контакт. Спросите, почему он не улыбается или выглядит испуганным. Поговорите с ребёнком на каждой фотографии. Скажите, как сильно вы его любите, какой он симпатичный, какой он замечательный. Пусть он почувствует себя защищённым и любимым.

Исцеление внутреннего ребёнка.

Упражнение 3

Сядьте удобно, закройте глаза и представьте своего внутреннего ребёнка. Если вы никогда не общались с ним до этого, вам, возможно, будет трудно его представить и установить контакт. Не сдавайтесь, пробуйте, пока не получится. Скажите ему, что хотите поговорить с ним, увидеть его.

Попросите у него прощения за то, что столько лет его игнорировали, ругали. Скажите, что хотите наверстать упу-

ценное время, хотите сделать его счастливым. Спросите, что ему нужно для счастья, что ему нужно от вас.

У вас могут появиться слёзы. Не пугайтесь, это нормально, проживите эти чувства. Уделяйте хотя бы несколько минут в день общению с вашим внутренним ребёнком, и ваша жизнь станет гораздо лучше.

Исцеление внутреннего ребёнка.

Упражнение 4 – добаюкивание

Упражнение создано для довербальной травмы. Такой травмой может быть холодная мать, не готовая к материнству. Если отец пил или погиб – ребёнок рождается, а мать в него не включена. Ребёнок это чувствует, и у него формируется дефицит тепла. У многих была эта история, и многие её не помнят, блокируют.

Когда становится грустно, «холодно», нужно взять свою любимую вещь, скрутить её в виде ляльки и баюкать! Говорить ей те слова, которые самой хочется услышать: «Ты у меня самая любимая, самая нужная, у тебя всё получится», – таким образом проговаривая всё то, что нам не сказали и чего нам так не хватает.

Я не даю универсальных советов: сделайте это, и будет вам счастье. Нет, я помогаю достать все ответы самим из себя. Только так можно достигнуть результата.

Конечно, вы можете посмотреть на практические задания, устно поотвечать, но НИКАКОГО эффекта не будет! А вы же ради него и читаете эту книгу. Эффект появится, если начнёте действовать! Поэтому берите ручку, бумагу и пишите. Сделайте практики письменно.

Глава 2. Сепарация

Сейчас, когда в мою голову загружен мозг опытного психолога, я понимаю, что в идеале история должна была начаться с сепарации. Давайте с вами нырнём сначала в теорию, а потом разберём по полочкам мой развод и меня вместе с ним.

Сепарация – процесс отделения от значимых близких (взросление). Чаще всего это родители, но если в воспитании принимали участие другие люди (бабушки, дедушки, тёти, дяди или ещё кто-то), то это отделение и от них.

Впервые человек сепарируется, отделяется физически от мамы в момент рождения, когда перерезают пуповину. Далее периоды сепарации происходят во многом психологически.

Когда ребёнок **начинает ползать**, он всё больше и больше отдаляется от мамы, но смотрит или периодически подползает проверить, тут ли она. Видит, что мама рядом, и ползёт дальше. То есть весь последующий период и есть сепарация.

Следующий этап начинается в **1—1,5 года**, когда ребёнок начинает ходить.

Затем наступает **период «я сам»**, когда он многое мо-

жет делать самостоятельно. Ребёнку кажется, что он взрослый и со всем справится сам.

Далее он идёт в школу – это **период так называемой социализации**. Начинает общаться с другими детьми, видит, что у других детей по-другому, что бывают другие семьи. Ребёнок общается со своими сверстниками, видит разные возможности общения и взаимодействия с людьми.

Одним из главнейших этапов сепарации является **подростковый период**. Почему именно он? Это связано с тем, что если этот период не прожит, то многие люди зависают в нём надолго, а порой и на всю жизнь. До подросткового периода дети видят мир глазами своих родителей, так, как они его преподносят. А гормональные изменения выбивают ребёнка из привычной среды. Задача подросткового периода – обесценить мир, в котором он жил, мир «глазами родителей», разрушить привычный мир и построить новый. Но в этом месте родители мало кому это разрешают, они подавляют все порывы. В этом месте многие и зависают.

Эта неотсепарированность, непрожитый пубертатный период может длиться и 50, и 60 лет. Вроде люди взрослые, родителей, может, уже и в живых нет, но человек продолжает с ними вести внутренний диалог. Что-то себе не разрешает или за что-то себя ругает, то есть пользуется установками, которые взял у родителей и так и не смог разрушить. И продолжает в этой детской позиции оставаться. Знакомо?

Пример, как давать свободу ребёнку

Я своему сыну давала выбор условно. В возрасте 2–3 лет он кричал: «Я сам хочу одеваться». Я давала на выбор 2–3 пары колготок, 2 пары штанишек, которые подходили по сезону, и он думал, что делает выбор самостоятельно. Свобода и границы. Детям нужны границы. Так они чувствуют опору и себя в безопасности.

В 6–7 лет сын перестал ходить со мной за ручку. Я спросила почему. «Неудобно, мам». На самом деле я поняла, что мой малыш подросток) «Мужчины» не ходят с мамами за ручку

В 10 лет (ранний пубертат) сын захотел покрасить волосы в чёрный. У него был светло-русый цвет волос. Я очень испугалась. Поговорила с коллегами, со своим психологом. Получила поддержку и понимание. Поговорила с сыном и объяснила, что мы не одни и среда, в которой мы живём, может это не поддерживать. Всё равно выбираешь покрасить? «Да». Помогла покрасить. Выдержала конфронтацию от других взрослых. Зато теперь у него есть сформированный опыт, что ему это не нужно.

И чем больше таких непройденных этапов, тем сложнее в дальнейшем строить свою самостоятельную жизнь.

Психологически взрослый человек живёт отдельно от родителей, финансово себя обеспечивает, не зависит от мнения родителей. Он может с ними поделиться, они могут быть не согласны, но это не влияет на его выбор, то есть у человека полностью пройдена сепарация.

Сепарация состоит из трёх этапов:

- **Физическая** – когда человек живёт отдельно.
- **Финансовая** – он сам себя полностью обеспечивает.
- **Психологическая** – самая важная сепарация. Его взгляды, мысли, мнение не зависят от значимых близких.

Чем опасно отсутствие психологической сепарации?

Можно жить отдельно, быть успешным, но если нет психологической сепарации, то человек не находит удовлетворения. Бессознательно он ещё что-то доказывает своим родителям, запрещает сам себе. «Я хочу, но внутренний запрет срывает». И часто непройденная сепарация проецируется на супруга.

Все эти незавершённые гештальты, непрожитые истории тянутся и разворачиваются в новой семье, стремясь к завершению. Поэтому ранние браки – это чаще всего желание сбегать из родительской семьи, желание отсепарироваться. Запросы, с которыми приходят: «Хочу развестись». Вот разведусь и найду «идеального». Такое бессознательное желание найти идеального родителя. А это невозможно, мы не вернёмся в детство и не изменим то, что там было. Поэтому даже развод не приносит удовлетворения, потому что сепарация так и не была пройдена! (Я не говорю про браки с зависимостью или абьюзом.)



Глава 3. Монада

Монада – от слова «один». Это тоже стадия сепарации, когда ребёнок достигает примерно 15—17 лет и уезжает из дома. Эти годы приходятся на учёбу в 9—11 классе, период студенчества. Монада – это когда ребёнок ещё не полностью один, не самостоятелен до конца, но уже отделяется, пробует жить самостоятельно. Продолжается период монады, когда человек заканчивает университет и устраивается на работу.

В развитии личности многие проскакивают период монады. Почему так происходит? Человек не уехал от родителей, когда учился. Проскочил монаду. Человек не прожил стадию монады и шагает из родительской семьи в отношения. Но он себя не знает. Девушка не знает, какая она, что она любит, чего хочет, о чём действительно мечтает. Потому что она сначала жила с родителями, потом была замужем, а какая она на самом деле?

Живёт пара, создаётся семья, рождаются дети, быт – сплошные проблемы, и некогда задумываться, кто я и что я. И наступает момент, когда дети уезжают из дома. Появляется синдром «опустевшего гнезда». В такой момент супруги понимают, что они друг друга не знают и себя не знают. Когда базовые потребности уже удовлетворены, цели (которые поставили вместе) уже достигнуты, взор падает внутрь себя.

Вы даже не представляете, насколько часто это бывает. Кризис среднего возраста усиливается синдромом «опустевшего гнезда».

Теперь, зная эту теорию, на свой развод я смотрю совершенно другими глазами.

Пока я жила в браке, я абсолютно не осознавала, что я себя не знаю, что какую-то сепарацию вообще надо проходить. Мне казалось, что у меня всё прекрасно в плане личности, я не думала, что у меня есть какие-то провалы, какие-то недочёты или пробелы где-то. Но у меня было ощущение, что при внешнем благополучии у меня пусто ватно внутри, как будто чего-то не хватает. Конечно, не хватало себя. Знакомства с собой. Но эти мысли я быстро отгоняла. У меня всё «окей». Я думаю, многие сейчас понимают меня. «А у меня что? У меня всё норм!»

А когда я попала на эмоциональное дно после развода, то поняла, что финансово зависима, что не могу сама организовывать свою жизнь. Я умела жить для мужа, для ребёнка. Но не для себя. Получается, что люди, не проживая стадию монады, не проживая сепарацию, встречаются как две половинки, а не как два полноценных и целых человек. Люди не целостные, люди как костыли друг для друга. Недостающие элементы. Из таких костылей получаются созависимые отношения, то есть здоровые отношения невозможны, когда встречаются два психологически неполноценных чело-

века.

Я, как и многие из вас, жила сказками про вторую половинку. Цитатами из ВКонтакте и других социальных сетей, где кружили мысли: «Где-то в мире ходит твоя половинка, и нужно её найти». Серьёзно?

Поэтому зачем узнавать и наполнять себя, ведь в теории всю пустоту должен заполнить будущий муж! Я обнаружила свою психологическую незрелость, только когда осталась одна. Поняла, где я половинчатая. Что я не могу опираться на себя, мне сложно делать выбор. А почему сложно? Потому что за любой выбор ты несёшь ответственность. Может получиться, а может и не получиться – в любом случае это твоя ответственность. Не каждый готов с этим смириться и признать это.

Я вынуждена была брать ответственность за свою и не только свою жизнь, ведь я тогда была уже не одна, был ребёнок. Жизнь предполагает ошибки – это для меня было максимально сложно, ведь я носила гордый синдром отличницы. Делать выбор и признавать ошибки, если он оказался неправильным, – аду подобно.

Практика

Упражнение «Ценности»

Копните глубже и спросите себя: что для вас важно? Что

действительно имеет значение в вашей жизни? Успех, богатство, слава – всё это важно для вас? А может, вам важнее любовь, доверие, лидерство? Духовность, гармония, самодостаточность? На эти вопросы не может быть неправильно-го ответа. Ценности – призма, сквозь которую вы смотрите на мир, это ваша основа.

Упражнение

Возьмите лист формата А4, сложите его пополам, затем ещё и ещё, чтобы у вас получилось 16 квадратиков. Разрежьте по линии сгиба. На каждом листочке напишите ценности (любовь, дружба, семья, изобилие, здоровье, богатство и т. д). Когда напишете, уберите 4 ценности, менее важные для вас, затем ещё и ещё, пока не останется всего 4 ценности. Они и будут самыми важными для вас.

Понаблюдайте за своей жизнью. Насколько вы живёте из своих ценностей? Их знание очень влияет на качество жизни, на то, насколько счастливыми мы себя ощущаем. Когда мы не знаем своих ценностей, то в жизни нет удовлетворения, даже при внешне благоприятных обстоятельствах.

Глава 4. Ответственность

Сепарация – это ещё и про взятие ответственности за свою жизнь. Об этом, кстати, часто говорят: «Возьми ответственность за свою жизнь». Словами вроде понятно, а на практике – не всегда. Как это сделать-то? Ведь ответственность – это разрешить себе ошибаться, сбиваться с пути, делать неправильный выбор, но признавать, что там и тогда это был мой выбор.

Об этом мало говорят и пишут, но когда начинается психологическое отделение, то всплывает много бессознательных моментов. Ведь это отделение от своей семьи. Возникает чувство вины, потому что семейная система всегда стремится к гомеостазу. Как бы мы ни бунтовали, нам важно быть похожими=принятыми. Здесь может возникнуть отрицание: «Нет! Я не как мама/папа». Хорошо. Не буду настаивать. Как мы, психологи, любим говорить: побудь с этим.

Пока всё спокойно, то всё нормально, но когда начинают отделяться, то вызывают резонанс. У человека, который отделяется, появляется чувство вины: «Я какая-то не такая, я плохая дочь, я не оправдала желания родителей» и прочее. Семейная система начинает злиться и сопротивляться – это нормальные процессы, это надо просто проживать. Также во время отделения может возникать тревога – **сепарационная тревога.**

Когда я приехала в свою квартиру, то умом понимала, что надо радоваться – это моя квартира, она обставлена, как я хочу, ремонт сделала сама. Понимала, что должна испытывать восторг, но вызывало это только апатию и депрессивное состояние. Это же ответственность ещё большая за себя, за сына, за своё пространство и бла-бла-бла.

Переезд совпал с началом моей психологической практики. Было слишком много нового, много ответственности. Эта тревога максимально проявлялась, когда я понимала, что есть только я. Я несу ответственность за себя и за сына. В этот момент я начинала двигаться в профессии. Это было страшно!

Сепарационная тревога проявлялась в виде бессонницы: я за ночь просыпалась 2—3 раза и не могла заснуть. Как-то пришла к своему психологу и говорю:

– Пропиши мне что-нибудь... какие-то лекарства, какое-то снотворное, чтобы я могла заснуть.

– Если я пропишу, то спать ты будешь, но причина не уйдёт. Давай разбираться.

После этого разговора мы начали глубоко копать. Почему просыпаюсь? С какими мыслями? И пришли к тому, что когда я просыпаюсь, то переживаю: где я заработаю денег, как я их заработаю, эффективна ли моя практика для кли-

ентов, как-то её мало. Все эти мысли об ответственности за себя и за ребёнка меня пробуждали. И только когда у меня выровнялся доход, я привыкла к новому месту и к тому, что теперь хозяйка здесь только я, – бессонница ушла.

Также во время сепарации имеет место феномен **лояльности к семейной системе**. Никому не выжить в одиночку. Каждому человеку нужна семья или замещающая её группа людей, нужны отношения. Человек прочно связан со своей семьёй. Неосознаваемый страх быть отвергнутым своей семьёй, потерять принадлежность к ней сильнее страха смерти. Несмотря на все ссоры, конфликты, претензии, обиды, разводы и потери близких, все члены семьи и рода связаны друг с другом прочной, невидимой, неосознаваемой связью.

Внутри каждого человека заложена информация о его роде, его семье, обо всех событиях, произошедших в прошлом. Все семейные ценности, убеждения, правила, объединяющие людей в семейные системы, находятся в бессознательном всех членов семьи. Некоторые правила и ценности нами осознаются, некоторые нет. Каждый человек обладает лояльностью к своей семье, к своему роду.

Лояльность – это неосознаваемая человеком верность порядкам и устоям, поступкам и проступкам, правилам и запретам, существующим в семейной системе. В основе лояльности, с одной стороны, лежит любовь

к членам своей семьи, с другой – страх потерять принадлежность к своей семье, то есть быть ею отвергнутым. Из лояльности каждый человек считает убеждения, правила и порядки своей семьи верными и правильными.

Карл Витакер, семейный психотерапевт, писал о лояльности следующее: «Почему невеста или жених не пытаются поменять свою собственную семью, откуда они вышли? Во-первых, они с младенчества усвоили, что лояльность к своей семье – вопрос жизни или смерти. Не будешь лоялен к своей семье – тебя не будут кормить. Если кусаешь грудь – умрёшь от голода. Позже эта установка становится не такой заметной, но очень прочно укоренившейся. Лояльность к семье придаёт достоверность твоему существованию: ты есть семья, её персонификация. Отречься от семьи – отречься от своей личности, своего тела. Чтобы сражаться против семьи, нужно встать на какую-то иную основу, вне семейного мира, а это невозможно».

На основании семейных ценностей, определяющих, что хорошо, а что плохо, человек делит людей на правых и виноватых, хороших и плохих. Делая свой выбор, принимая решения, мы всегда находимся под невидимым влиянием родовых правил. Мы словно заключены в определённые рамки, в плен наших убеждений. Человек не так свободен в своем выборе, решениях, действиях, как ему это порой кажется.

Пример лояльности 1

Клиентка жила с мамой, хотела уехать в мегаполис, там у неё была перспектива. Она училась там и после университета поработала пару лет, всё было хорошо, но было жаль маму, которая жила одна, и клиентка вернулась обратно в родной город. Она чувствовала себя в мегаполисе счастливой и реализованной, но из лояльности к маме («мама одна, ей плохо без меня, она мне всю жизнь посвятила») не могла выбрать свой путь.

Мы поработали с сепарацией — психологическим отделением. Она осознала свои желания, разрешила себе ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, делать выбор в пользу своей жизни и через месяц переехала жить в мегаполис. Её мама в своё время не уехала жить в большой город из лояльности к своей маме. Получается, что моя клиентка благодаря психотерапии прервала этот жертвенный круг.

Пример лояльности 2

В роду у нескольких поколений женщин не складываются взаимоотношения с мужчинами, они либо разводятся и больше не выходят замуж, либо часто меняют партнёров, либо одиноки, живут без мужчин, либо мужа уходят из жизни и т. д. Из лояльности каждая рождённая в этом роду женщина неосознанно будет разводиться, терять, выбирать не тех. На нее будет действовать программа несчастливой семейной жизни, женской судьбы, связанной с одиночеством.

Считается, что на человека влияют 7 поколений его предков, поэтому не имеет значения, жив предок или нет, лояльность всё равно сохраняет свою силу.

Пример лояльности 3

Часто клиенты рассказывают, что мать говорила: «Ты как отец». Ругала и отвергала отца, а по факту — часть ребёнка. Такое обесценивание бывшего супруга делает ребёнка расщеплённым, он учится считать часть себя недостойной.

В этой ситуации внешне невозможно проявить лояльность к отцу. И тогда ребёнок бессознательно изобретает другой способ выражения любви к отвергаемому родителю. Например, воспроизводит привычки отца, выбирает его профессию, болезнь его рода. Может запретить себе брать любовь от матери, избегать её.

реализацией и не хотела серьёзных отношений. Все эти годы я занималась своим личностным ростом, проработкой своего негативного опыта. И когда я поняла, что готова к отношениям, я заметила, что у меня не получается их строить, а точнее оставаться в отношениях. Я всё делала, чтобы они завершились, иногда даже не начавшись, или находила мужчин, с которыми не построить близких отношений.

Я понимала, что с самооценкой у меня всё супер, все страхи, которые только можно представить, я проработала. Было ощущение, что есть что-то невидимое, что мешает мне встретить своего мужчину. Я пошла на семейные системные расстановки, и там было наглядно видно, что моя душа бессознательно выбрала путь моей покойной бабушки, которая была одинока. Я это увидела, осознала, что не хочу прожить в одиночестве всю жизнь, и на уровне души разрешила себе быть счастливой женщиной в браке. Через месяц я встретила своего будущего мужа

Например, вы отделяетесь, начинаете жить отдельно, психологически отдаляться, выстраивать границы с родителями, говорить «со мной так нельзя», начинаете жить, как хотите **ВЫ**, а не от вас что-то хотят, и т. д. С одной стороны, появляется больше уверенности в себе, сила и опора, а с другой стороны – вы начинаете чувствовать себя виноватой, думать, что вы какая-то не такая.

Пример лояльности 4

Семья живёт в одном укладе, и Наталья тоже так жила. Мама не позволяла себе покупать дорогие вещи, жить в удовольствие, тратила только «на нужное».

Наталья видит, что мама всё время работает, устаёт, жертвует собой, и в конце концов она начинает жить по-другому, не так, как ее родители. Находит хорошую работу, покупает дорогие вещи, ходит в рестораны. Логично, что Наталья должна радоваться, ведь она классно живёт, зарабатывает, путешествует. Должна... Но когда с ней происходит что-то хорошее, она чувствует вину.

Так выглядит лояльность к семейной системе. В этом месте надо признавать, что дети могут отличаться и жить по-другому, что они могут жить свою жизнь, даже если в семье кто-то себе этого не позволял.

Наша задача – научиться поблагодарить род, родителей за жизнь, которую они нам дали, за всё то, что в нас вложили, и **ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**. Можно проговорить: «Я не плохая дочь оттого, что живу по-другому, у меня больше возможностей и я больше себе позволяю. От этого я не перестаю любить родителей и быть им благодарной». Можно сделать что-то приятное для родителей, но не из чувства вины, как будто откупаясь, а из чувства благодарности. Попробуйте.

Практика

Упражнение, которое формирует привычку брать ответственность на себя. Для удобства я разделила его на шаги.

Шаг 1. Описать ситуацию, которая не нравится. Напри-

мер: «Мой мужчина не везёт меня на море, и деньги, которые можно было откладывать на поездку, он тратит на машину и развлечения».

Шаг 2. Написать или проговорить (кому как проще) максимальное количество действий, как в этой ситуации можно сделать себе лучше, чем сейчас. Не важно, будете ли вы их выполнять, на этом этапе об этом вообще не стоит задумываться. Просто составить список ТЕОРЕТИЧЕСКИ возможных вариантов, хотя бы штук десять, и всё. Например:

- Заработать на поездку самой.
- Найти другого мужчину.
- Поговорить с мужчиной без скандалов, договориться о компромиссах.
- Рассказать мужчине о своих переживаниях, о том, почему так хочется поехать на море именно с ним.
- Поставить ультиматум из разряда «или море, или сам себе ужины готовь».
- Переехать жить ближе к морю, чтобы было проще туда ездить.
- Просто не ездить на море, а найти для себя подходящие развлечения поблизости (указать какие).

Глава 5. Мужская часть

Моё первое восхождение произошло в 2015 году на гору Бештау. В голове стучала навязчивая мысль: «Она же нерельефно высокая, 1,4 километра над уровнем моря». Гора казалась такой высоченной и непостижимой, когда я смотрела сторис у знакомых, которые уже поднимались.

У меня тогда были отношения с мужчиной. Для меня он был олицетворением целеустремленности. И как-то я рассказала ему о своём желании подняться в горы.

– Давай пойдём вместе, – отреагировал он.

И мы пошли. Когда дошли до середины, до так называемой седловины, мне было максимально сложно.

– Всё, я больше не могу! – сказала я.

Но он не привык отступать!

– Нет! В смысле – мы вернёмся назад? Надо наверх подняться. Всё, Вик, собирайся.

Мы поднялись наверх, на эту вершину. Для меня это стало чем-то непостижимым. Я смогла подняться на вершину

самой высокой горы на КМВ (Кавказские Минеральные Воды). Именно тогда зародилась идея подняться на Эльбрус.

Мне говорили:

– Это бредовая идея!

– Ты не сможешь!

– Ты не альпинистка, ты ни разу не ходила в горы, у тебя совсем нет подготовки!

Но я поставила цель и хотела доказать, что смогу это сделать. В первую очередь себе, ведь я сама в себя не верила. В тот момент у меня активизировалось мужское начало. В каждом из нас есть и мужское, и женское. Долгое время в браке я растеряла эту опору на себя, уверенность и смелость.

Так в январе 2015 года я впервые поднялась на гору. Поставила себе цель – Эльбрус – и через год исполнила её. Я начала тренироваться, ходить на Бештау, подготавливать не только мышцы, но и сознание. То есть я не просто поставила цель и стала верить в высшие силы, а проходила регулярно физическую подготовку. Готовилась!

Меня отговаривали, мне никто не верил. Знакомые за глаза говорили, что туда поднимаются только профессионалы, что я не справлюсь. В день, когда я уже ехала в сторону Эльбруса, мне позвонил коллега:

– Вика, ты не понимаешь... Мы ходили на пик Калицкогого – это 3 800 метров, мы еле-еле поднялись. Ты точно не сможешь!

И как бы это ни было странно, сильное желание родилось из неверия. Я знала, что есть внутри эта сила, но я уже забыла, как ей пользоваться. Я будто клешнями что-то вытаскивала из себя. Что-то, что давно заперла за тремя замками.

Когда поднималась на новую вершину, вспоминала про свои достижения. Про свою целеустремлённость в юношеские годы. Про свою силу. Про свой дух. Поднимались мы ночью, я плакала от того, как было тяжело. Кислорода не хватало. Зачем я это делаю? Почему я опять за какими-то достижениями иду? С одной стороны, хотелось почувствовать эту силу, а с другой...

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.