

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Глава 1. Знакомство с собой	6
Глава 2. Прошлое: пересмотр жизненных событий	32
Глава 3. Корректируем настройки психики	94
Глава 4. Настоящее	116
Глава 5. Будущее	132
Напоследок	140
Об авторе	141

ПРЕДИСЛОВИЕ

С каким бы запросом ни обратился к психологу человек, речь все равно пойдет о его отношениях с самим собой. В них корень всех остальных сложностей. Как только внутри устанавливается мир и дружба, налаживается жизнь. А потому тема этой книги — отношение к себе, надеюсь, любимому.

Представь, что где-то на чердаке валяется давно заброшенный ящик со всякими-разными вещами: какие-то из них — совсем как новые, а какие-то лежат глубоко или покрыты пылью. Это ящик твоего бессознательного. Все, что когда-либо происходило с тобой, оказывается в его недрах: реальные события, фантазии, страхи, влечения, мысли, заблуждения. Все, что было тобой воспринято, — там. Огромное множество этих вещей никогда не будет востребовано и не всплывет в твоём сознании, а какие-то ты время от времени достаешь. Но что бы ни лежало в сундучке бессознательного, оно никуда не денется и будет так или иначе на тебя влиять.

Мы заглянем в это хранилище и рассмотрим его содержимое, наведем порядок, стряхнем пыль со старого, что-то переложим поближе, а что-то спрячем поглубже.

Один из основных принципов психологии: если не можешь изменить ситуацию, поменяй отношение к ней. Это действительно дельный совет. На страницах книги мы обсудим различные инструменты, которые помогут придерживаться этого принципа.

Я позволила себе обращение на «ты», чтобы быть ближе к читателю и создать ощущение уютной беседы, словно на маленькой кухоньке в свете абажура. Прежде всего это нужно мне, ведь в книге я раскрываю

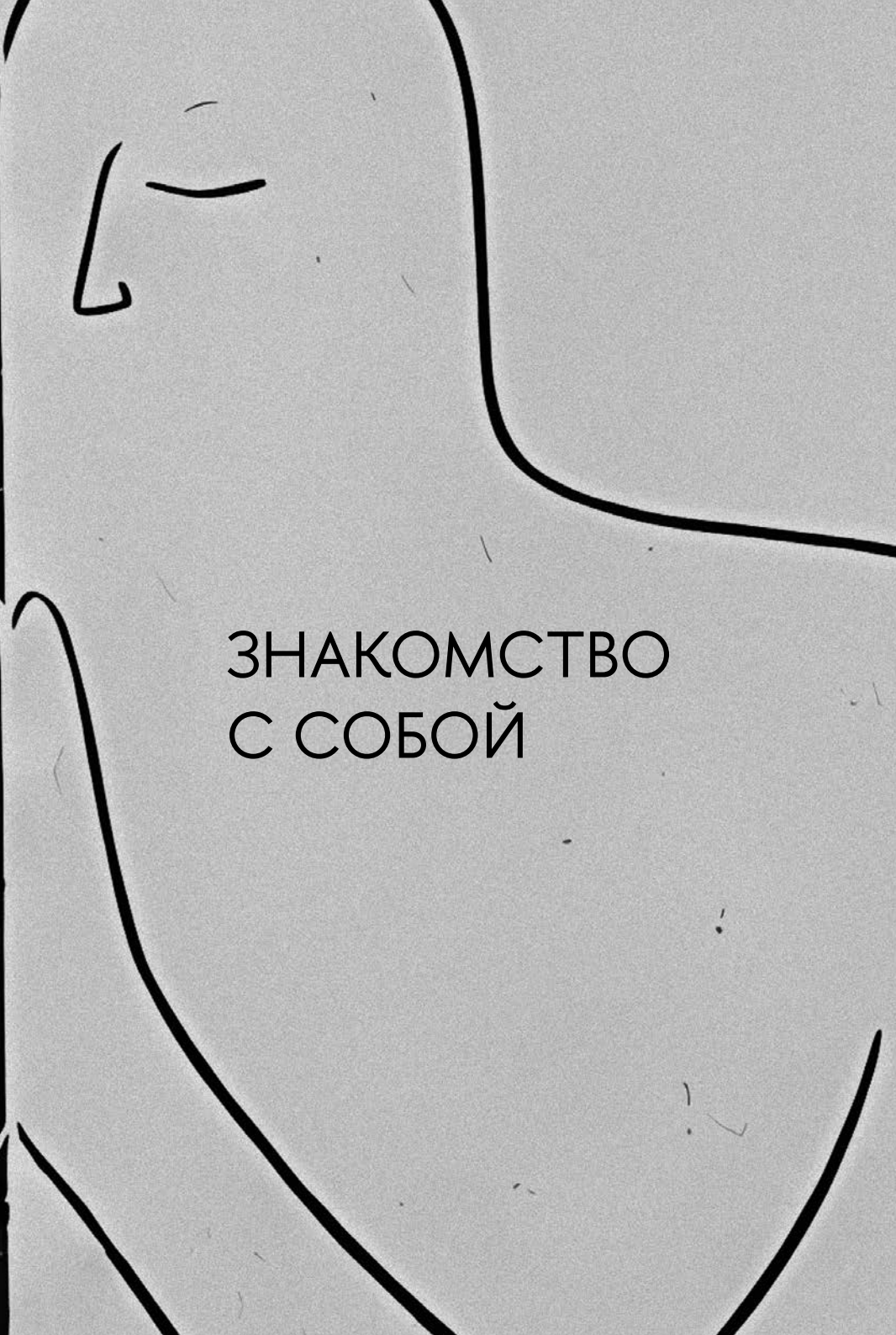
немало личных историй, чего никогда не делаю в частной практике. Иногда привожу случаи пациентов, соблюдая необходимые правила конфиденциальности, что-то публикую с разрешения. Страницы этой книги наполнены практическими упражнениями и наглядными примерами, чтобы психологические конструкторы воспринимались легко и понятно. Будет действительно полезно работать с блокнотом и ручкой, выполнять все предложенные задания. Оговорюсь: тех, кто приходит в психотерапию, я называю пациентами. Именно так принято в психоанализе, к которому я тяготею в работе. Еще точнее было бы сказать «анализанты», но такое обозначение совсем уж чуждо российской аудитории. «Клиенты» же отсылают нас в сферу услуг. Юридически, возможно, это так, но по смыслу наша работа все же ближе к медицинской помощи. Однако слово «пациенты» тоже несет в себе нежелательный смысл, направляет в область болезней, чего совсем не хотелось бы. Так что здесь я буду говорить «клиенты».

Это книга о тебе. Ты окунешься в воспоминания о давно прошедшем, исследуешь свое настоящее и обеспечишь задел на будущее. По элементам разберешь свой жизненный путь, а потом соберешь его в качественно другую картинку. Очень надеюсь, что эта книга станет для тебя исцеляющей.

Ну что ж, в добрый путь!

1.



An abstract line drawing of a human face, rendered in black outlines on a light gray background. The drawing is minimalist, focusing on the basic shapes of the head, jawline, and facial features. The eyes are represented by simple curved lines, and the mouth is a small, slightly open curve. The overall style is graphic and modern.

ЗНАКОМСТВО
С СОБОЙ

1.1. ТРИ СЛОВА О СЕБЕ

Плавное погружение в крепкую любовь к самому себе мы начнем прямо сейчас с интересного и быстрого задания.

Представь, что смотришь на свою фотографию, будто бы сделанную только что. Это ты как есть. Фото показывает тебя в той же позе и одежде, в которой ты сейчас. Словно кто-то подловил тебя за прочтением этих строк. Взгляни на себя со стороны. Насколько хорошо ты с собой знаком?

Вопрос звучит глупо, ведь кто, как не ты, знает о тебе все. Поверь, к последним страницам книги это знание расширится.

Очень важно сделать такой шаг к себе — познакомиться. Да, ты живешь с собой много лет, сколько себя помнишь. Однако присмотреться, углубиться, обратить взгляд вовнутрь всегда полезно, и зачастую это влечет за собой удивительные открытия. В чередке рутинных дел и бешено мелькающих будней, уверена, ты давно по-настоящему о себе не думал.

О нет, речь не о массажах, кремах, салонах красоты и отпуске. Я говорю именно о *тебе*.

В моей копилке всяких волшебных психологических штучек есть очень простой экспресс-тест. Я называю его «Три слова о себе». Предлагаю его пройти.

Задание элементарное. Ответь на вопрос: если бы о тебе можно было сказать только три слова, какие

это были бы слова? Не читай дальше. Остановись. Запиши, что получилось.

Часто возникают сомнения:

1. А что писать? Что другие обо мне думают или что я думаю о себе?
2. Использовать прилагательные или существительные?
3. Описать положительные или отрицательные качества?

Поясняю:

1. Важно написать именно то, что думаешь о себе *ты*.
2. Подойдут прилагательные, существительные, хоть наречия. Как тебе угодно!
3. А вот это уже тебе решать.

Давай проанализируем то, что у тебя получилось.

» Есть ли среди этих трех слов отрицательные характеристики?

Если оценки позитивны или нейтральны, то мы идем дальше. А если ты все-таки написал что-то не очень приятное о себе вроде «ленивый», «неуклюжий», «забывчивая» и тому подобное, давай разбираться.

Нужно было назвать всего три слова! Почему же ты предпочел сказать что-то негативное о себе в таких ограниченных условиях?

Как показывает практика, тому есть две причины.

1. Ты действительно не очень хорошего мнения о себе. Вполне вероятно, за этой характеристикой скрывается пониженная или неустойчивая самооценка, неуверенность в себе, комплексы, которые тебя тяготят. Количество отрицательных оценок говорит о степени негативного отношения к себе. Одно такое сло-

вечко — повод задуматься. Два — друг, пора что-то делать! Три? На твоём месте я давно сидела бы в кабинете у психолога. Но, честно говоря, не помню такого примера, чтобы человек описывал себя исключительно негативно.

2. Возможно, тебе не хочется очень уж сильно себя расхваливать. В нашем обществе и правда принято подсмеиваться над теми, кто хвастается и выпячивает какие-то свои качества. «Надо быть скромнее», — слышат многие из нас ещё с пеленок. Те, кто придерживаются такой позиции, предпочитают отвечать на этот вопрос в социально приемлемых рамках: мол, я, конечно, хорош, но и вполне осведомлен о своих минусах и знаю, над чем стоит поработать.

Интересно, какой вариант твой?

- » **Какие слова ты использовал в описании себя: прилагательные, существительные или, может, какое-то емкое предложение из трех слов?**

Примерно в 80% случаев люди описывают себя прилагательными. Например, «веселая, приятная, ответственная». А вот использование других частей речи — это уже заявочка на оригинальность личности, креативность, нестандартность. Так, возможны комбинации: «коты, солнце, море», «самая непоседливая девчонка» или «случайно выживший пацан».

- » **Теперь давай обратимся к содержательной составляющей.**

Если очень внимательно всмотреться, то можно увидеть направленность личности. Например, «веселая, яркая, эмоциональная»: здесь чувствуется компанейскость, стремление к социальным контактам, к дружественному и легкому времяпрепровождению.

«Эмпатичная, заботливая, добрая»: это тоже направленность на людей, но присутствует и склонность к душевной близости, узкому кругу общения, прочным связям. Такой человек, как правило, хороший друг.

«Глубокая, чувственная, эмоциональная»: такой набор говорит о внутренней направленности, интровертированности, о важности внутреннего мира для этого человека.

«Умный, прагматик, надежный»: в этом случае очевидно, что человек полагается на интеллект.

«Неординарная, красивая, харизматичная»: такому человеку важно произвести впечатление на окружающих. Скорее всего, девушка осознает себя через внешность.

«Исполнительный, ответственный, пунктуальный»: это тот случай, когда к человеку прирастает профессиональная маска. Такой ответ отлично вписался бы в формат резюме, он нередко является признаком трудоголизма и концентрации на работе. Если это твой случай, притормози. Что еще есть в твоей жизни, кроме совещаний, дедлайнов, презентаций и плана продаж? Думаю, спустя почти полторы сотни страниц ты выберешь другие три слова о себе.

Ориентируясь на эти примеры, ты сможешь определить и свою направленность. Вполне вероятно, что твои слова говорят о значимости разных сфер жизни — и это отличный здоровый вариант.

Но это еще не все, что можно почерпнуть из задания.

» **Уложился ли ты в три слова?**

Это моя любимая и неочевидная часть анализа. Если ты сумел соблюсти условия задания, идем дальше. Однако бывают случаи, когда человеку мало трех

слов. Он продолжает описывать себя или объясняет, почему выбрал те или иные эпитеты.

Но мы живем в социальных рамках и ограничениях. Так или иначе, каждый подчиняется правилам и законам. А те, кто с трудом вписываются в рамки задания, в основном хуже адаптируются в обществе и на работе, им сложнее соблюдать нормы и правила. Посмотри, насколько это относится к тебе?

После первичного знакомства хорошо бы расширить представление о себе. Самое время обратиться с таким же вопросом к своему окружению. Спроси, какими тремя словами могут охарактеризовать тебя близкие, друзья, коллеги. Поверь, это очень увлекательный эксперимент. Столько нового о себе узнаешь! И точно удивишься.

Конечно, ты — это не только три слова. И даже не полный список описательных характеристик. Каждый из нас соткан из гораздо более тонких нюансов. Человек — словно небоскреб, где помимо огромного количества этажей есть еще и несколько уровней подземного паркинга, несущие железобетонные опоры, много-много квартир, комнат, а еще жители и посетители, и даже маленький горшочек с кактусом на подоконнике 1237-й квартиры — неотъемлемая часть конкретного небоскреба. Так же и с нами, людьми: очень много деталей дополняют образ нашей личности.

1.2. СЕМЕЙНЫЙ МИФ

Один из наименее очевидных, но очень мощных аспектов, влияющих на тебя, — семейный миф. Он словно лимфатическая система: большинство из нас понятия не имеют, как она работает, но ее важность для жизнедеятельности организма трудно переоценить.

Так же и семейный миф. Он не бросается в глаза. Ты не думаешь о нем за чашечкой кофе в рабочий перерыв или стоя в пробке под «Европу Плюс». Он просто есть и влияет на твои убеждения, поведение и способ реагирования. Если угодно, семейный миф — это ткань, из которой ты соткан. Некая легенда, которую можно уместить в одну фразу и которая склеивает, объединяет членов одной семьи.

В какой-то семье миф может звучать как «нам закон не писан» (пример скорее отрицательный, но встречающийся). Соответственно, все родственники отличаются склонностью к риску, дерзостью и провокационным поведением по отношению к органам власти.

Семья с мифом «мы спортсмены» декларирует здоровый образ жизни. Все представители рода в разных поколениях активно занимались физическими нагрузками. Девушки и юноши вступают в брак с теми, кто разделяет эти взгляды (при этом в семье избранника или избранницы может быть другой миф).

Откуда он берется и как формируется? Семейный миф — красная нить всех историй, которые ты

слышал о своих предках. Это лейтмотив, звучащий каждый раз, когда твои родные говорят о семье.

Вспомни, какие истории вместо сказок рассказывала на ночь бабушка. Чем делилась мама, замешивая тесто для пирожков. Чем хвастался отец, провожая в школу.

В каждой семье есть свои любимые, ходовые истории, всплывающие в разговоре при любом удобном случае. Как прадед немецкого солдата напугал, как племянку всем селом в город снаряжали в педагогический поступать, как тетка по грибы пошла и три дня по лесу блуждала...

Вспомни и запиши хотя бы кратко популярные семейные истории. Перечитай несколько раз, присмотришься и найди в них что-то общее. Может, их характер и настроение подскажут, какой в твоей семье миф, в каком нарративе ты воспитывался.

Нарратив — это осмысленное **изложение событий**. Не просто набор фактов, а история, где действующие лица могут даже отличаться от реальных, если так необходимо для интерпретации событий.

Этому будет посвящен целый раздел книги, потому что нарратив — мощный инструмент. Если знать, как им пользоваться, можно многое поменять в своей жизни.

Миф моей семьи звучит как «наша жизнь — преодоление». Корнями он уходит в военное прошлое, непростое у каждой советской семьи. Мне много рассказывали о бабушкином тяжелом детстве: она ежедневно проходила по десять километров до школы и обратно, а летом полола грядки наравне с взрослыми, чтобы немного заработать, в то время как старшие братья-сестры были кто на войне, кто на учебе, а кто на хозяйстве.

Подобные истории наверняка найдутся и у тебя, но важно, под каким соусом это преподносится.

Я знаю семью, где с подобным прошлым сформировался совсем другой миф: его можно уложить во фразу «женщина в семье главная, все на женских плечах».

Я очень удивилась, услышав, как моя родная сестра в общей компании рассказывает о нашем тяжелом детстве. Странно, ведь мне оно совсем не казалось таковым. Но именно в тот момент в голове что-то щелкнуло, как открывшийся кодовый замок, как будто пазл сложился, и я осознала, что мы транслируем друг другу из поколения в поколение.

Мне сразу припомнились папины истории о непростой службе в воинской части. О том, как им с другом удалось купить ГАЗ-66 на двоих, о том, как он подрабатывал грузчиком и развозил мороженое в магазины, когда задерживали зарплату.

Я осознала, что и в моих историях сквозит мотив преодоления. И наконец призналась себе, что теряю интерес, когда все хорошо и не нужно справляться с трудностями. Думаю, во многом из-за этого я люблю восхождения, преодоление в самом прямом смысле. И вполне вероятно, что семейный миф повлиял на мой выбор профессии, ведь разобраться в сложных судьбах клиентов — задачка со звездочкой.

Для чего нужно знать свой семейный миф? Это одна из граней твоей личности. То, что связывает тебя с корнями, с родом, с семьей. Такое знание укрепляет человека, как фундамент — здание. Это одна из точек опоры, мощная и непоколебимая. Вот она — связь поколений. Ты не один. Вас много. Твоих много.

Может быть и так, что никто не рассказывал тебе подобные истории. А может, ты никогда и не знал свою биологическую семью. Как быть в этом случае, расскажу далее.

Если с мифом пока сложновато, вспомни любимые слова своих родных, то, что передавалось тебе как

мудрость при каждом удобном случае. Мне, например, в качестве наследия от отца досталась присказка «если опаздываешь — выходи за два дня» (и сам папа очень организованный, пунктуальный и ответственный человек), от мамы — «язык до Киева доведет» (она открытая, общительная, великолепный продавец от природы: однажды чуть не продала помаду, просто подкрашивая губы в метро на эскалаторе). Бабушка твердила: «Надо жить для себя», и это наставление было адресовано скорее ей самой, так как о себе она думала меньше всего. Дедушка был дистанцированным и необщительным, но мудрости от него были излишни, он все показывал своим примером: всегда был при деле и каждое утро начинал с зарядки. Родной дядя любит приговаривать: «Завтра такого не будет» — и учит использовать возможности не раздумывая. Это мое наследие. Это часть меня.

И у тебя оно есть. Просто в таком разрезе ты наверняка об этом никогда не думал. Пособирай мудрости своих предков и родственников, запиши. Это твое богатство. Священный Грааль *твоего* Рода.

1.3. СЕМЕЙНОЕ ДРЕВО: ГЕНОГРАММА

Говорят, искать своих предков и составлять семейное дерево — тренд последних лет. Даже если так, это хороший тренд, хотя я из тех, кто привык с ходу отрешаться от всего популярного как от чего-то поверхностного (кстати, это сильно сужает восприятие и служит ярким примером ограничивающего убеждения. Об этом подробнее поговорим далее).

Семейное дерево — это именно то, что ты сейчас себе представил: разветвленное изображение всех родственных линий в нескольких поколениях, которое не умещается на один лист бумаги.

В семейной психологии это называется «генограмма», то есть графическое представление семейной истории. На ней показаны связи и отношения между членами семьи на протяжении нескольких поколений.

В отличие от привычного семейного дерева, где указаны имена и годы жизни родственников, генограмма включает дополнительную информацию о членах семьи:

- род занятий;
- проблемы со здоровьем;
- особенности взаимоотношений;
- причины смерти.

Генограмма помогает увидеть сам семейный миф, а также повторяющиеся семейные сценарии.

Если у тебя еще нет семейного древа, давай его составим. Как правило, дело это небыстрое, но увлекательное.

С чего начать? Начни с себя: по центру листа вниз нарисуй круг (женская фигура) или квадрат (мужская фигура). Если ты состоишь в браке, отметь партнера и связь между вами: брак обозначается сплошной линией, гражданский брак — пунктирной, развод — зачеркнутой.

Ниже нарисуй своих детей, если они у тебя имеются. Выше — тех, плодом чьей любви являешься ты. Отобрази всех, кого знаешь. Да, для этого потребуются большой лист бумаги, может быть, гораздо больше, чем тебе представлялось изначально. Кому-то удобнее составлять генограмму на компьютере, и это хороший вариант, так как сложно создать чистовую версию сразу.

А теперь самое интересное: нужно наполнить генограмму смыслами и фактами. Какая информация будет нам полезна:

- чем человек занимался;
- от чего умер;
- особенности его характера;
- его слабые и сильные стороны;
- были ли у него страхи, кризисы, судьбоносные события в жизни.

Все это можно узнать, пообщавшись с родственниками, изучив семейные или общедоступные архивы. Такая работа обычно увлекает: находятся всевозможные факты, собираются слухи. Уже в процессе сбора информации можно приступить к анализу.

- » **Какие закономерности ты видишь?**
- » **Что бросается в глаза?**
- » **О чем хочется поразмыслить?**

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru