

Ольгира  
Беланкова



# ЧТО ТЫ КАК МАЛЕНЬ- КИЙ



Лайфхаки  
для взрослых,  
готовых  
к счастью



**Ольмира Беланкова**  
**Что ты как маленький?**  
**Лайфхаки для взрослых,**  
**ГОТОВЫХ К СЧАСТЬЮ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41126338](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41126338)*

*Что ты как маленький? Лайфхаки для взрослых, готовых к счастью:*

*ISBN 978-5-9573-3372-2*

### **Аннотация**

Пришло время окончательно и бесповоротно признать, что мы выросли, и весь мир простирается перед нами. А что делать с ним? Что делать с этой взрослостью, такой желанной еще недавно и такой неоднозначной теперь? Можно, конечно, спрятать голову в песок ложных стереотипов о себе и мире и погрузиться в рутину. Можно устроить бег наперегонки со временем и постараться как можно более плотно застрять в ребячестве. Есть даже вариант погрузиться в экзистенциальную тоску и не делать вовсе ничего, если только не считать страдание делом. Но есть вариант и получше. Вместе со всеми обязанностями взрослость приносит нам и прекрасные инструменты достижения счастья. Не простого, как леденец на палочке, а многогранного и сложного, как блюдо высокой кухни. Стоит как следует распробовать его, и станет понятно, для чего мы так спешно росли и набирались сил и опыта

все это время. Теперь в наших силах не только измениться, но и изменить мир! *Ольмира Беланкова*

# Содержание

Введение	6
Глава 1	9
Глава 2	17
Глава 3	22
Глава 4	28
Глава 5	33
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Ольмира Беланкова**  
**Что ты как маленький?**  
**Лайфхаки для взрослых,**  
**ГОТОВЫХ К СЧАСТЬЮ**

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2018

\* \* \*

# Введение

«Я счастлива!» – мою подругу к ее тридцати годам наконец-то разорвало счастьем. Ей стало так хорошо, как не было никогда. Тут тебе и радость, и любовь, и накал вообще любого чувства, жизнь насыщена и прекрасна. Наконец-то!

«Мне как будто восемнадцать лет!» – добавляет она. Так, стоп-стоп-стоп. Вот об этом я и хотела бы поговорить. Что значит, «как будто восемнадцать»? Ей тогда было, между прочим, ну совсем невесело. Безусловно, присутствовало то же ощущение насыщенности чувств, но сравнить ее тридцатилетие с восемнадцатилетием – все равно что поставить в один ряд «боинг» и полиэтиленовый пакетик, который кружит ветром во дворе. Было бы справедливо сказать: «Я счастлива, как могу быть счастлива только к своим тридцати и благодаря им!»

Именно взрослость (а тридцать лет – это же еще только самый, считайте, краешек взрослости, то ли еще будет впереди!) обладает невероятным потенциалом делать нашу жизнь насыщенной и счастливой. Вернее, мы, взрослые, обладаем огромным потенциалом делать нашу жизнь такой, как мы хотим. И это намного легче, чем может показаться. Подвиги для этого не требуются, нужно только немножко юмора и любопытства.

Собственно, о взрослости и будет эта книга. О том, как и

зачем быть взрослым и почему это намного лучше, чем им не быть. О том, как воплотить даже самые смелые мечты, не прибегая к помощи волшебной палочки. О том, как есть жизнь большой ложкой и не терять при этом аппетита.

Все детство нас учили, как быть хорошим мальчиком или хорошей девочкой, и теперь пришло время самому научиться быть хорошим, а главное – счастливым и наполненным смыслом взрослым.

...мы, взрослые, обладаем огромным потенциалом делать нашу жизнь такой, как мы хотим. И это намного легче, чем может показаться. Подвиги для этого не требуются, нужно только немножко юмора и любопытства.

Причем это и составляет одно из самых, пожалуй, серьезных достоинств книги – не будет никаких ограничений и жестких правил. Не будет гребенок, под которые нужно будет пробовать пролезть или уйти ни с чем. Не будет нравоучений о том, что кому-то одному открылась истина и теперь ты должен следовать только ей одной или умереть. Книга – это большой развернутый диалог, можно сказать, дружеский. И главное место в ней занимает именно то, что вам приходит в голову. То, что составляет ваши воспоминания, принципы, разочарования и радости. То, как вы сами ответили бы на каждый поставленный в книге вопрос. В общем, вы сами скоро все увидите!

Но только сами – не значит в одиночестве. Будет прекрас-

но, если вам будет с кем обсудить прочитанное, с кем поспорить, кому высказать свои возражения по поводу одних глав и горячее согласие с другими. Для того главы и сделаны почти независимыми, чтобы можно было из них выбрать то, что близко именно вам. Будет замечательно, если будет, с кем пойти в своих обсуждениях дальше, открыть и сформулировать что-то совсем новое! В таком случае увеличивается вероятность того, что книга станет толчком к большим, глубоким и очень приятным изменениям.

Вот, пожалуй, и все введение. Время нашей прекрасной эпохи идет слишком быстро, чтобы тратить его на введения! Перед тем как перевернуть страницу, ответьте для себя только на один вопрос: «Если в моем детстве был хотя бы один момент, когда не терпелось поскорее вырасти, чем именно меня так манила взрослость?»

Ага! Решили читать дальше, не ответив на вопрос? Ну и правильно. Распоряжаться данными вам ресурсами по собственному усмотрению – одно из преимуществ взрослого человека.

# Глава 1

## Все самое главное

Открывая книгу «по психологии», наверняка хочется, чтобы там содержалось какое-то полумагическое решение всех проблем и ключ ко всем загадкам. Смотришь на третью страницу, а там: «Посыпьте солью школьную линейку на делении, соответствующем количеству ваших пальцев, вынесите в июле на мороз и ждите, пока на ней не соберутся шесть божьих коровок, после чего птеродактиль в клюве принесет вам записку с дальнейшими инструкциями»... И тогда наверняка вдруг запляшут облака!

А действительно, почему бы так и не сделать? Почему бы прямо с первых страниц не поделиться главной, самой что ни на есть центральной мыслью, которая включает в себе соль (не ту, которую на линейку сыпать) работы со многими клиентами и способ решения не только вопросов взрослости, но часто и вообще – счастья?

Сперва напомню, как обычно происходит поиск. Самые частые жертвы нашего саморазвития – родители. Даже если вы интересуетесь психологией на уровне «смеюсь над анекдотами про Фрейда», то роль детства в складывании нашей личности для вас очевидна. Ну и кто во всем виноват? Родители. Почему ничего не складывается? Не воспитали. Ну,

в общем-то, конечно, воспитали, они – молодцы, только я их как-то неправильно люблю, а может быть, и не люблю вообще. В общем, путь к обретению счастья лежит через родителей, и по-хорошему или по-плохому, но с ними надо как-то взаимодействовать. Правда, родители часто не так податливы, как нам хотелось бы. А иногда (и в этом грустная правда жизни) они просто не могут физически поучаствовать в психологических приключениях своих детей. Но, к счастью, тут подспевают новые объекты нашего жизнетворчества. Ладно родители, я уже не маленький.

Теперь мне надо найти такую женщину, которая разглядит во мне талант, поддержит, приголубит, восхитится, воспримет всерьез, разделит замыслы. Тогда и заживем! Ну или нужен муж. Настоящий мужчина! Который заботится, решает, иногда запрещает, балует и позволяет быть слабой. Вообще, позволяет быть самой собой. Без него какая же я? И тогда в ход идет все многообразие услуг, посвященных отношениям. «На какую конюшню отправиться, чтобы встретить принца на белом коне», «Пикап для неуклюжих», «Сто правил флирта в социальных сетях».

Многие, конечно, понимают, что в рамки отношений не всякое счастье укладывается и нужно копать глубже. И в итоге мы начинаем перебирать полки книг, гигабайты видеозаписей, толпы тренеров, чтобы снова найти кого-то, кто позволит, разрешит нам быть самим собой. Кто пояснит, как можно менять окружающий мир, а как нельзя. Как жить. Как

и кого любить. С какого момента начинать умирать.

Выбравшись из детской колыбели, мы прибавляем в раз-  
мерах, набираемся опыта, умнеем, становимся сильнее, но...  
не выпускаем из рук старых игрушек. Так же доверяем нашу  
жизнь и наше счастье неким «взрослым людям», забывая,  
что сами давно приобрели права взрослого человека.

Итак, величайшая формула этой маленькой книги:

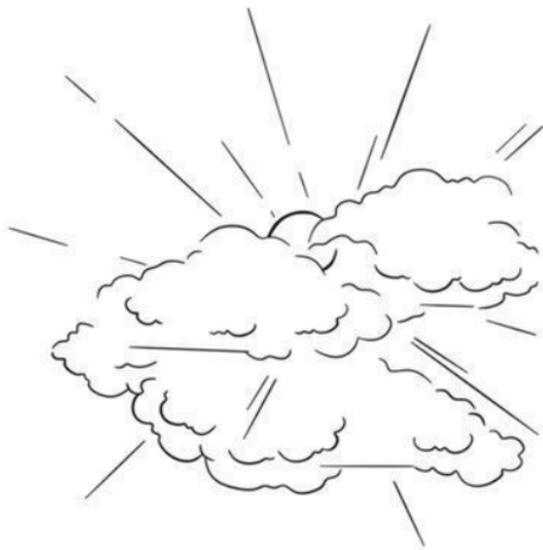
«Взрослый, которого мы ищем, который нас любит, обе-  
регает, поддерживает, верит в нас (нужное подчеркнуть), –  
это мы сами».

Просто, не правда ли? Но так сложно эту формулу приме-  
рить на себя!

Люди иногда прямо с порога формулируют свои трудно-  
сти так:

«Я не могу наладить свою личную жизнь, потому что папа  
меня недолюбливал».

«Начальник не хочет замечать мои результаты, поэтому я  
чувствую себя неуспешной».



Итак, величайшая формула этой маленькой книги:  
«Взрослый, которого мы ищем, который нас любит, оберегает, поддерживает, верит в нас (нужное подчеркнуть), – это мы сами».

«Мама меня так воспитала, что я теперь не могу взяться за дела».

«Мне нужен мужчина, который возьмет на себя ответственность за меня и будет поддерживать в моих творческих начинаниях».

«Хочется, чтобы девушка любила меня безусловно – что-то типа материнской безусловной любви, только мама меня не любила».

«Скажите, что мне делать и как жить».

Действительно, когда мы были детьми, поддержка, оценка, одобрение и экспертное мнение взрослых были для нас необходимы. А любовь взрослых – отличный залог того, что поддержка будет оказана не только сегодня, но и завтра.

Но мы же выросли. Мы сами теперь взрослые! Но все «взрослые» дела продолжаем перекидывать неведомо кому, как горячую картошку. От родителей – супругу, от супруга – начальнику, от начальника – детям, если успели ими обзавестись. В этом не было бы ничего страшного (в конце концов, отношения во взрослом состоянии также очень важны для нашего выживания и счастья), если бы наши близкие и неблизкие адресаты брошенной горячей картошки могли нам дать то, что мы от них требуем. Но они не могут.

Одна безусловная любовь чего стоит.

Мы привыкли требовать ее от родителей. Кто не получил от родителей, пытается требовать от детей. Или старается заслужить всеми силами безусловную любовь (что по определению парадоксально), или, наоборот, стремится найти доказательство «безусловности» любви, устраивая близким бесконечные проверки.

И пусть нас любят – добрых и злых, умных и глупых, сильных и разбитых. А если вдруг в какой-то момент усомнятся, то горе мне горе! Не дали мне безусловной любви, как же я теперь буду сам любовь производить и дарить?

Нам хочется, чтобы другие люди были какими-то божествами любви и принятия, чтобы, не будучи нами, любили

нас, как себя самих и даже больше.

Чтобы знали нас лучше нас, чтобы направляли нас туда, куда нам нужно.

Но внезапно оказывается, что мы окружены не божествами, а просто людьми. Иногда очень хорошими, иногда не очень. Людьми со своими проблемами и сомнениями, со своей неуверенностью в себе. Оказывается, что ваш супруг не ведет себя как дорогой лайф-коуч, который только и делает, что воодушевляет вас и направляет для вашего же блага и в сторону ваших желаний. Оказывается, что родители – тоже люди и действительно любят младшего брата больше, потому что так получилось. Брат может быть успешным, может быть алкоголиком, это не важно.

Нам хочется, чтобы другие люди были какими-то божествами любви и принятия, чтобы, не будучи нами, любили нас, как себя самих и даже больше.

Оказывается, что ваш начальник больше занят своими отношениями с его начальником, а не с вами.

И варианты «поговорить», «решить», попросить и потребовать от близких любви тоже не совсем действенные. Ну в чем-то, конечно, действенные, и это явно лучше, чем ничего, но – не волшебная палочка.

Увы и ах! Неужели же на Земле нет ни одного человека, который любил бы вас действительно все время, неотрывно и безусловно? Неужели нет ни единой души, которая бы понимала вас, как никто другой?

Неужели же невозможно найти такого спутника, который бы разрешал вам то, что можно, и запрещал, что нельзя?

Неужели нет такого напарника, с которым можно было бы весело задумать любой невероятный проект и весело приняться за его исполнение без лишних терзаний и недопониманий?

Неужели нет такого человека, главной задачей которого было бы защищать нас, всегда быть на нашей стороне и при этом не ограничивать нашу свободу?

Поздравляю, есть такой человек! Есть. И ему, уверяю вас, под силу любить вас неотрывно, защищать ревностно, понимать наилучшим образом и всегда быть на вашей стороне! Это – вы сами. Большие, умные, взрослые и сильные. И еще – добрые, понимающие и любящие. Мне кажется, что это даже какой-то критерий взросления: насколько вы готовы сами заниматься «взрослыми делами»? То есть насколько вы готовы окружить заботливым вниманием и всем необходимым не просто какое-то маленькое легко подвластное вам существо (типа подобранного котенка или новорожденного ребенка), а себя самого?

Звучит все-таки слишком просто: «Взрослый, которого мы ищем, это мы сами»... Поэтому-то книга здесь и не заканчивается. Все, что будет написано впереди, собственно, и поведаст о том, зачем становится этим счастливым взрослым «Я» и почему это не всегда так легко. Долгий период моды на детство уже вроде бы позволил нам понять детские

истоки многих сложностей и «принять ребенка внутри себя», а теперь пришло время принять внутри себя взрослого!  
Ура! За дело!

## Глава 2

# Право не взрослеть. Что взять с собой из детства

А может быть мы погорячились? Может, и ну ее, эту взрослость? Может быть, еще есть все-таки способ увильнуть? В конце концов, не так уж нам и нужен этот рис по акции, ежемесячная премия, необходимость ходить на родительские собрания и производить впечатление на встрече выпускников. Объяснил бы лучше кто, как вернуться в детство! Что действительно было бы восхитительно, так это снова проснуться от запаха бабушкиных пирожков, бегать по улицам до позднего вечера, верить в прекрасный и удивительный мир.

Дедушка Фрейд так основательно задал моду на обсуждение «детских травм», что на психологической консультации, конечно же, каждый второй начинает с ходу рассказывать о тех несправедливостях, которые происходили с ним в детстве (и действительно, корни многих сложностей закладываются совсем рано). Но даже в таком контексте человек вдруг заявляет: «Но ведь в детстве я был смелым, оптимистичным, общительным. Куда это все делось? Как мне вернуть это все, как возвратиться в мое детское состояние?»

Многие встречали рекомендации типа: «Как принять и

полюбить ребенка в себе» или «Как баловать ребенка в себе». Может быть, действительно суть в том, чтобы как можно дольше не расставаться с детским восприятием и как можно более упорно не пускать глубоко в душу все эти суеты взрослой жизни?

Хорошая новость заключается в том, что если мы решим задержаться в детстве, то всегда можно найти напарника, который будет вам в этом подыгрывать.

Мой муж с ужасом рассказывал о том, как наблюдал на улицах пары, где большая, суровая и уверенная в себе женщина ведет за руку исполненного боязливого трепета мужчину с блаженной улыбкой безответственности. Вступить в отношения с человеком, который хочет поиграть в родителя, – отличный способ задержаться в детстве!

Хорошая новость заключается в том, что если мы решим задержаться в детстве, то всегда можно найти напарника, который будет вам в этом подыгрывать.

Или одна моя знакомая умудрилась в «партнеры по игре» заполучить собственного начальника. Люди всего лишь работают вместе, а эмоции такие, как будто это уже отец и дочь! Из начальника «суровый, но несправедливый родитель» вышел на ура, при этом знакомая с радостью отыгрывала на нем до боли знакомые ситуации и истории из ее детства.

В конце концов, если вы не находите новых подходящих партнеров, всегда можно обратиться к старым добрым первоисточникам и затеять игру с родителями – начать с ними

что-нибудь выяснять, и выяснять, и выяснять... Если не получится обрести вселенской радости от такой игры, то можно будет, по крайней мере, обвинить их в своем несчастье.

Конечно, все эти примеры удручают. Это, скорее, истории о том, как люди пытаются найти доступ к волшебной сокровищнице детства, но получают что-то совершенно другое. Флер безответственности, безусловно, всегда приятен, но есть же еще что-то удивительное и притягательное в детстве?

Цель в том, чтобы понять, что именно в детстве притягательного. Почему именно переход от детства к взрослости так сложен. А как только мы найдем отгадку притягательности детства, станет понятно, что делать, чтобы искомые радости воплотить уже во взрослой жизни.

Теперь, когда вы выросли, вы можете выбирать для вашей жизни все, что угодно и в том числе погружение в детство. Вернее, можно взять все лучшее, что было в детстве, и добавить это в актуальную жизнь. Но что же это?

### **Задание**

Если бы вы могли взять из детства (того самого идеального детства, которое вы себе представляете иногда) все что угодно: любую способность, веру, чувство, – то что бы вы взяли в свою настоящую жизнь? Способность восхищаться деталями повседневной жизни, желание проводить максимум времени с друзьями и близкими, верить в Деда Мороза, быстро учиться разным вещам. Каким для вас будет этот

список?

Чтобы было проще его составить, уделите немного времени воспоминаниям о том бесконечном счастье, которое вы были способны ощущать, и о том мире, который бы вас окружал в моменты этой детской радости и свободы. Не старайтесь сделать список умным и реалистичным. Ведь возможность говорить и делать глупости – одна из радостей того самого детства, в котором хочется оказаться!

### *Алексей, 32 года*

*Для меня момент из детства, который вспоминается почему-то наиболее отчетливо, – это когда я иду из комнаты на кухню нашей коммунальной тогда еще квартиры. Наверное, я ищу маму. Коридор темный, а из кухонной двери льется дневной свет. Я встаю в дверях и вижу мягкий, но сильный свет, который отражается от половых досок, и соседку тетю Галю, которая жарит что-то на плите в лучах этого волшебного сияния. И мне так хорошо, как будто блестящие доски и мутные окна кухни излучают не только свет, но и тепло. Совершенно не понимаю, почему именно этот момент? Но это так, судя по тому, что на кухне моего детства я помню именно доски. Мне тогда совсем мало лет было – задолго до школы. И что бы я хотел сейчас взять из того времени? Ощущение волшебства, наверное. Разные выдумки. Настоящую дружбу, которая могла возникнуть за пару дней. И серьезность. Да, серьезность всего*

*происходящего! Смешно, что в детстве у нас же нет каких-то ответственных дел и важных решений. Ну, у меня, по крайней мере, не было. Но все, что происходит, кажется кардинальным, эпохальным, решающим! А теперь я себя одергиваю все время, чтобы не заводиться по пустякам да не придавать лишнего значения вещам, «не драматизировать». Пока постою в сторонке, зато потом, когда-нибудь... В итоге настоящая жизнь началась, а все как будто не по-настоящему.*

*В общем, прекрасно было то, что ты сам себя всегда воспринимал всерьез, а остальные от тебя этого никогда не требовали!*

# Глава 3

## Одна из разгадок волшебного детства

Конечно, важнее всего то, что вы только что написали или вспомнили, прочитав задание. А теперь нужно серьезно подумать, так ли далеки все эти богатства вашего детства, или на самом деле стоит только руку протянуть и суметь ощутить радость обладания ими.

Интересно рассмотреть вот такой аспект детства.

Уверена, что почти все девочки играли «в принцессу». Ну а мальчики если не «в принца», то «в пожарного» наверняка. В «казаков-разбойников» в конце концов. И все это было по-своему восхитительно.



Вы наматываете на себя неведомо зачем и когда купленный кусок ткани или мамин платок. Делаете себе драгоценные украшения из фольги – аксессуары играют важнейшую роль. Меня особенно восхищал свернутый конусом бумажный колпачок, из которого ниспадал полупрозрачный платочек. Это было очень похоже на картинку из книги сказок (даже не знаю, к какой эпохе реально относится этот головной убор). Еще надевались все найденные дома бусы, браслеты, огромные кольца на пальцы... Я выходила из комнаты в таком наряде и чувствовала себя восхитительно – в полной уверенности, что где-то тут, недалеко, уже выстраивает-

ся очередь из прекрасных принцев, и в нее даже будет допущен мальчик-сосед. Кстати, тем, кому не близки принцессы, можно вспомнить «полеты» на ракетах, «охоту» на диких зверей, что душе угодно! Главное, что это был прекраснейший опыт. Сейчас такое повторить сложно.

Так вот, неужели в этом дивном ритуале меня так неистово радовала брошка, сделанная из фольги? Да нет, это был только атрибут... Неужели мне было так восхитительно от того, что соседи наигранно (я и тогда это чувствовала) восхищались моей женственностью и красотой? Конечно же нет. Самое сладкое в этой игре было осознание: быть принцессой, невестой, взрослой красивой дамой – это невероятное удовольствие. Даже просто прикоснуться к нему сквозь завесу времени и посредством маленьких уловок и ухищрений – залог отличного настроения. А уж что будет, когда я вырасту и смогу стать настоящей дамой!

В детской игре притягательно то, что все воображаемое еще может произойти. Может быть, не в перевозданном виде (если вы играли в марсиан, например), но все основные элементы еще могут прийти в вашу жизнь в каком-то обозримом будущем. Можно получить настоящую женственность или настоящую силу, или настоящие приключения. Мы бегаем с палками по двору, изображая всадников, но даже такая имитация будоражит воображение, а как же будет невероятно сладко в полной мере ощутить все эти приключения и метаморфозы в будущем! Представления о нем в детстве

вводят в особенный экстаз – из него мы заимствуем это возбуждение игры и живость эмоций. Мы готовимся к нашей взрослой жизни. И именно в ней сосредоточен вкус жизни, и в детстве мы это отлично понимаем.

Скучая по детству, мы хотим не то чтобы в наше прошлое, а в то будущее, которое мы, будучи детьми, могли себе рисовать. Самая сильная и безнадежная ностальгия в этом случае вызвана всего лишь острым желанием воссоединиться со своим настоящим, начать уже наконец-то проживать его так, чтобы душа пела.

Это хорошая новость. Машину времени пока не изобрели, но воздействовать на наше настоящее посредством прошлого мы можем. Значит, мы способны взять все лучшие вдохновения детства и воплотить их. Более того, ощутить их не так, как раньше, а еще сильнее – «по-настоящему». Это все очень хорошо.

Но откуда же тогда эта тоска? Почему счастье иногда кажется таким своевольным и неподатливым, а рецепт радости – утерянным много лет назад? Нужно в первую очередь понять, что же именно ставит нам преграды. Нужно по крупинкам и камушкам начать разбирать тот завал, который образовался между нами и нашим счастливым настоящим и будущим.

Кажется, что, пока мы набирались знаний и сил, чтобы наконец-то вкусить полную жизнь, мы по ходу дела нахватали еще столько сложностей, заблуждений и сомнений, что в

итоге к моменту, когда нас позвали за стол, у нас пропал аппетит. И это нечестно! Этим срочно надо заняться! В путь!

Раз уж мы взялись за обсуждение детства, давайте разберемся, о ком идет речь. Кем был тот маленький человек, которым вы являлись много лет назад? И так ли он был мал? Дело в том, что нам нередко кажется, что наши особенности и сложности родом из детства, так давайте же познакомимся с первоисточником. Достаньте старый альбом фотографий. Найдите запылившиеся носители информации или пароли к старым страничкам почти забытых сайтов, на которых вы обитали. Посмотрите на этого маленького человека и подумайте, а так ли он отличается от вас сегодняшнего?

Скучая по детству, мы хотим не то чтобы в наше прошлое, а в то будущее, которое мы, будучи детьми, могли себе рисовать. Самая сильная и безнадежная ностальгия в этом случае вызвана всего лишь острым желанием воссоединиться со своим настоящим, начать уже наконец-то проживать его так, чтобы душа пела.

### ***Анастасия, 37 лет***

*Когда я смотрела фотографии, нашла одну, которая меня очень рассмешила.*

*В старшей группе кружка, который я посещала, был парень, который нравился почти всем девушкам. Он был с юмором, чувством стиля (соответственно возрасту), приятной внешностью, а еще – со склонностью к легкой провокации, которая часто нравится женщинам. К тому же он был немного*

*старше, что предполагало больший ум, опыт и силу. Так вот, на каком-то выступлении мы должны были стоять рядом в общей цепочке и держаться за руки. И, вместо обычного положения ладоней, этот парень (с которым мы, в общем-то, не общались и который меня не мог замечать ни до, ни после наших репетиций) вложил пальцы своей руки между моих пальчиков. В этом было столько нечаянного тепла, интимности! Даже если с его стороны это было простой привычкой, то для меня это оказалось так волнующе. Я до сих пор помню черты его лица... По крайней мере, мне казалось, что помню, пока я не нашла фото с того самого выступления!*

*Смешно потому, что там мы все такие маленькие пупсики! Ну ладно я – если сегодня увижу такую девочку на улице, мне и в голову не придет, что она может что-то там думать, чувствовать, волноваться по поводу мальчиков. Но и сам герой моего романа на фотографии тоже... – пупс! Еле узнала. Память, видимо, внутри подкручивает какие-то дополнительные параметры, и, раз я выросла, воспоминание о мальчике тоже «выросло». Представляю его себе вполне взрослым молодым человеком. А там такое...*

*В общем, похоже, не такими уж мы были детьми неразумными. А пойдя догадайся об этом, глядя на сегодняшнюю детвору!*

# Глава 4

## Предопределенность

«Родители никогда не покупали мне ничего дороже шоколадки, поэтому теперь, когда я зарабатываю сам, половину зарплаты сразу же трачу на всякие развлечения и подарки себе. Что я могу с этим поделать?»

«Родители никогда не покупали мне ничего дороже шоколадки, поэтому даже теперь, когда я много зарабатываю, я совсем не умею баловать себя и почти все откладываю „на черный день“. Что я могу с этим поделать?»

«Родители всегда баловали меня и покупали мне все. Благодаря им я успел перебеситься в детстве с игрушками и сладостями, так что теперь могу действительно взвешенно принимать решения о покупках, а сладкое вовсе не люблю».

«Родители всегда баловали меня и покупали мне все. Это из-за них я так и не научился отказывать себе хоть в чем-то – или спускаю все на первый же свой каприз, или злюсь оттого, что не все в этом мире мне подвластно».

Как известно, родители – один из самых признанных источников нашего психологического здоровья. Но так ли уж сильно их влияние на нашу судьбу? Можно ли однозначно полагаться на этот фактор, чтобы предопределить наше будущее? Иногда нам кажется, что менять настоящее невоз-

можно, потому что оно прямо проистекает из прошлого, в том числе из отношений с родителями, их поведением, привычками, укладом. Однако мы должны честно себе признаться – родители оказались не в силах даже примерно определить вектор нашего развития (а может, только задать некоторый контекст, в котором уже мы совершаем выбор отреагировать тем или иным образом). Что уж говорить про все остальные «причины» нашего счастья или несчастья.

«Легко ему радоваться, ему терять-то нечего!»

«Конечно, он будет грустить, у него же ничего нет».

«Она наконец-то ушла от мужа-идиота, поэтому и радуется!»»

...мы должны честно себе признаться – родители оказались не в силах даже примерно определить вектор нашего развития (а может, только задать некоторый контекст, в котором уже мы совершаем выбор отреагировать тем или иным образом). Что уж говорить про все остальные «причины» нашего счастья или несчастья.

«Она недавно пережила развод, конечно, она будет умиляться».

«Моя бывшая жена была такая глупая, что я с ней за компанию, кажется, поглупел».

«Моя бывшая жена была такая глупая, что мне приходилось думать за двоих. Вот тогда-то я и научился всему! Вот где был мой „университет“!»

Отсутствие прямой предопределенности – это не только свобода от поиска объяснений происходящего с нами, но и карт-бланш на перемены. Если никаким якорем наше состояние не зацепилось за какие-то неизменные условия нашей жизни (родителей, например, мы же не можем поменять заодно со всем нашим детством), то, значит, оно может быть изменено.

Цель не в том, чтобы все время радоваться (хотя для кого-то это может быть отличным вариантом), а в том, чтобы попытаться изменить себя тогда, когда этого очень хочется.

А если вы очень привыкли к логике развития событий в вашей жизни, то попробуйте такое «упражнение».

### **Задание**

Выберите какое-нибудь желаемое изменение в вашей жизни (например, начать ложиться спать не позже 23.00 часов) и напишите подробное объяснение, почему нет ничего более логичного и ожидаемого, почему иначе быть просто не могло, ведь все шло именно к этому.

Уверена, у вас получится настолько убедительное объяснение (мы ведь очень сильны в объяснениях), что не следовать придуманному изменению будет уже как-то противоестественно.

### ***Светлана, 28 лет***

*Забавно, что часто уже приходилось делать что-то похожее, когда изменения тебя не спрашивали, а случались сами по себе... Хозяйка квартиры не согласилась продлить контракт, затеяла ремонт,*

*и вдруг начинаешь понимать, что как раз самое время переехать к маме – ей сейчас так нужна моя поддержка, и вообще, в том районе мой косметолог живет, ездить к ней будет ближе. А то, что до работы дальше, так это ничего страшного. Зато, пока не снимаю квартиру, накоплю немножко и машину смогу поменять...*

*А вот так, чтобы самой что-то спланировать и объяснить, еще не было. Сейчас придумаем что-нибудь.*

*Например, я давно хочу начать закаляться. Можно сказать, что я ждала до сегодняшнего дня, потому что именно сейчас погода стала налаживаться, и нет дикого желания кутаться все время и прятаться от холода. Можно, в принципе, и облиться холодной водичкой. Почему именно в этом году? Скажем так: зрелость наступила. Я до своих двадцати лет совсем ребенком была, а после двадцати вкладывалась в образование, в работу... Сейчас, мол, настал период заняться собой и своим здоровьем. Можно сказать, что последняя зима меня не то что из колеи выбила (я почти не выбиралась из простуды —*

*все три месяца как в тумане), но напитала до краев мотивацией, прям через край напитала... Надо только приниматься осторожно, чтобы снова тут же и не слечь. Можно, наверное, посоветоваться с врачом, с которым недавно друзья познакомили, пусть это тоже будет неким знаком. И, мол, «была она спортсменка, комсомолка и просто красавица и применила все свои навыки целеполагания и эффективности в сфере*

*здоровья!». Неплохая картина получается.*

# Глава 5

## Хорошие родители, плохие родители

Ну допустим, что предопределенности нет. Но что-то же есть? Мы все-таки получили какое-то «наследство», и совсем не брать его в расчет в нашей взрослой жизни трудно. Так что же делать с этим наследством?

Представьте, что вам исполняется три года, и вы получаете от родителей великолепный, восхитительный, грандиозный подарок – трехколесный велосипед! Мелодичный звончок, корзинка на руле, в которую можно складывать шишечки, а то и посадить котенка-пассажира! Красота!

Вы катаетесь все лето. Вы катаетесь все следующее лето. Сил крутить педали все больше. Потом еще больше, а расстояние между коленками и рулем все меньше. Но вы все равно катаетесь. Потом кататься становится значительно сложнее, легче пройти эту же дистанцию пешком. Но... звончок, корзиночка... И вы продолжаете кататься.

Представьте, что бы было, если бы вы продолжали ездить на этом велосипеде месяцами, годами, десятилетиями? То, что являлось преимуществом и достоинством, становится недостатком: и развиваемая скорость слишком мала, чтобы успевать на работу, и вместительная когда-то корзиночка

слишком мала, чтобы прокатить вашу подругу. Не такой уж и хороший подарок получается? Или это мы как-то не так с подарком обошлись?

Как вы догадываетесь, дальше разговор пойдет, конечно, не о велосипедах, а о детях, родителях и психологии.

Когда мы вместе с психологом пытаемся распутать вопрос, из-за чего же в моей жизни происходит пробуксовка, то в какой-то момент разговора речь заходит о детстве. Психолог как-то недвусмысленно интересуется тем, как шло мое воспитание, что происходило в первые годы жизни... Неужто он хочет сказать, что все мои проблемы из-за того, что у меня были плохие родители? Он что, хочет, как в фильмах, раскопать какую-то «детскую травму» и таким банальным и изъезженным приемом будет пытаться меня наставить на путь истинный?

Такой распространенный элемент консультации психолога, как разговор о детстве, часто связан с двумя видами искажений.

В первом случае мы радостно хватаемся за идею перебросить ответственность на других людей и действительно хотим убедить себя в том, что в семье все было плохо, родители изверги (ну или просто допустили серьезные ошибки в воспитании), и теперь мы находимся в ловушке нашего прошлого. Не я выдумал этот велосипед, он сам пришел в мою жизнь, а значит, самому мне от него никак не избавиться. Что же делать?

Во втором случае мы воспринимаем разговор о детстве как скрытое обвинение родителей в наших печалях. И, в противоположность первому подходу, начинаем защищать родителей и их метод воспитания так, как будто бы кто-то ставил их поведение под сомнение. Велосипед был отличным подарком, родители так старались для моего блага! Поэтому отказываться от него сейчас было бы величайшей неблагодарностью.

На самом деле на консультации идет разговор о прошлом (начиная с детства, но не ограничиваясь им), потому что значительную часть психологических сложностей можно описать так: в какой-то момент вашей жизни вы приобрели инструмент, который позволял вам отлично справляться с актуальными задачами, используя имеющиеся ресурсы. С тех пор задачи и ресурсы сменились, но инструмент остался прежним. Вы бы уже давно могли подобрать что-то получше, но по привычке или в силу других обстоятельств действуете, как много лет назад. Чтобы лучше понять, что же это за инструмент, удобнее всего обсудить свое прошлое.

Ну а как только становится понятно, в чем он устарел, его можно поднастроить под вашу сегодняшнюю реальность.

Так вот, если родители дали вам то, что в итоге стало причиной вашей тоски и пробуксовки, это еще не значит, что они во всем виноваты и что дальнейшее разрешение волнующей вас ситуации также зависит от них. Даже если нам очень не повезло с родителями, наша роль в создании себя часто

гораздо больше, чем нам кажется.

...значительную часть психологических сложностей можно описать так: в какой-то момент вашей жизни вы приобрели инструмент, который позволял вам отлично справляться с актуальными задачами, используя имеющиеся ресурсы. С тех пор задачи и ресурсы сменились, но инструмент остался прежним. Вы бы уже давно могли подобрать что-то получше, но по привычке или в силу других обстоятельств действуете, как много лет назад.

И, с другой стороны, даже если вы искренне благодарны родителям за те жизненные принципы и подходы, которые они в вас воспитали, это еще не значит, что пересмотр и переделка этих принципов невозможны или что это станет неблагодарностью по отношению к ним. Родители наверняка бы не обиделись, если бы вы пересели с трехколесного велосипеда на двухколесный, а затем и вовсе за руль автомобиля. Вас же готовили к счастливой взрослой жизни, не так ли? Так самое время ею заняться!

### **Задание**

Давайте представим, что вы – хороший ученик. А значит, берете от учителя все самое лучшее, что он может дать. Но и этим не ограничиваетесь. Данное задание станет началом большой и кропотливой внутренней работы по сортировке «уроков», которые вы получили в своей семье. Они должны уложиться в два списка. Первый – это те, за которые вы благодарны

и готовы усвоить на долгие годы. А второй список – уроки, которые, даже если давались из самых лучших побуждений, не подходят вам сегодня и не пригодятся завтра. Во второй список также смело отправляйте уроки, которые вам просто не нравятся, потому что вы отказываетесь в них верить. Наука жизни, в конце концов, достаточно сложна, чтобы всегда оставалось место открытиям, так что если вам не нравятся законы, открытые вашими родителями до вас, то оставьте их для собственных увлекательных исследований!

...даже если вы искренне благодарны родителям за те жизненные принципы и подходы, которые они в вас воспитали, это еще не значит, что пересмотр и переделка этих принципов невозможны или что это станет неблагодарностью по отношению к ним.

### ***Геннадий, 36 лет***

*Вот что я запомнил на всю жизнь и никогда от этого не отрекусь: папа часто говорил, что рассчитывать нужно только на себя. Других можно просить, другим можно предлагать, но вот «рассчитывай только на себя», и точка. Научили меня родители помогать слабым, разнимать дерущихся, не высмеивать другого человека, потому что ты его не знаешь, а сам также можешь неожиданно оказаться в дурацкой ситуации. Родители настроили меня, что всегда надо много работать, потому, что какой бы ты ни был хороший, в зачет идет только результат. Что для тебя самого (от своей хорошеести жизнь не*

*наладится, крыша над головой не построится), что в глазах других ты утвердишься только тогда, когда что-то докажешь, иначе не заметят.*

# 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.