

ТАТЬЯНА САЛЬВОНИ

# ПРАВА *и* счастлива

книга для женщин -  
про женщин и мужчин

КАК:

Отличить любовь от зависимости?  
Найти своего человека?  
Общаться на первом свидании?  
Выстроить здоровые отношения в семье?  
Принять правильное решение?  
Завершить гештальт?  
Изменить родовой сценарий?  
Поставить границы?  
...и многое другое!



точные и короткие тесты,  
секреты психологов со всего мира  
и вдохновляющие истории

# Татьяна Сальвони

## Права и счастлива

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43471886](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43471886)*

*ISBN 978-5-0050-2123-6*

### Аннотация

Приходит женщина на прием, жалуется, рассуждает: «Скажите, я ведь права?» А у психологов есть ответный каверзный вопрос: «Ты хочешь быть права или счастлива?» Отрезвляет, вроде. Но с другой стороны, будто ради иллюзии счастья нужно отказаться от себя. «Ты женщина и этим ты права!» – было написано на одной открытке.

Эта книга о том, как быть и правой, и счастливой. Она поможет вплести разумные психологические знания в повседневность, и даст ресурсы, чтобы выдерживать жизнь, менять ее и меняться.

# Содержание

ОТ АВТОРА	6
Жизнь – боль, но да	6
Часть 1. Кто любит себя, тот правит миром	9
Как раннее детство до сих пор влияет на личную жизнь. Узнай, что тебя ждет	11
Тест на нормальность	11
Сценарий «Самая сильная»	15
Сценарий «И хочется, и колется»	18
Сценарий «Все мужики сво...»	21
Сценарий «Здоровый»	23
Путь к здоровому эгоизму – что это такое и как не перейти черту	26
НЕМНОГО ИСТОРИИ	26
ЭГОИЗМ И ЭГОЦЕНТРИЗМ	28
ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ЭГОИЗМУ	31
Если ты до сих пор не оторвалась от мамы...	34
Ситуация 1. Дочь заменяет маму своей маме	36
Ситуация 2. Дочь гиперответственной мамы	37
Ситуация 3. Возвращение «долгов»	38

Что делать маменькиной дочке	40
Что делать мужьям маменькиных дочек	41
Не имей сто рублей, а имей восемь подруг	43
1. «Сестра»	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Права и счастлива Книга для женщин – про женщин и мужчин**

**Татьяна Сальвони**

© Татьяна Сальвони, 2019

ISBN 978-5-0050-2123-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ОТ АВТОРА

## Жизнь – боль, но да

Боль – оборотная сторона любви. Чем больше боли, тем на большую любовь способно наше сердце. Но бывает, что боли человек пережил так много, что организм включает режим обезболивания. И тогда вместе с болью из нашей жизни уходит и любовь. Нам тогда не больно, нет. Но нам и не радостно. А просто как-то так пусто, одиноко, скучно, ничто не радует... Чувства заменяются рациональными умозаключениями. В качестве компенсации мы начинаем развивать интеллект. Сиюминутные эмоции заменяют нам глубокие чувства. Циничное мышление и чувство юмора тогда развиваются в геометрической прогрессии. Они спасают, они помогают выжить. Они даже доставляют иногда немного радости. Не той, детской и открытой, а взрослой, с привкусом горечи, но хоть какой-то. Цинизм – защитная реакция психики на боль, когда мы ее уже не выдерживаем. Он защищает, но он же и продолжает ранить.

Долго находиться в состоянии обезболивания невозможно. Ведь даже когда делают операцию, не вводят наркоз на всю оставшуюся жизнь. Лишь на время операции. А затем – давай, приходи в себя и продолжай снова жить.

В состоянии обезболивания люди легко ныряют в сомнительные приключения, токсичные, отравляющие отношения, созависимые браки, стыдные ситуации. Ведь чувствительность как бы отключена, осторожность понижена. Это напоминает какой-то порочный круг. В котором боли однажды становится так много, что не чувствовать ее уже невозможно. Либо же переходить на тяжелые обезболивающие. Не только работой, книжками, фильмами и шопингом, но еще и алкоголем, наркотиками, безумием. Это тупик. Что же делать?

Самый сложный для психики период, когда мы наиболее уязвимы – это раннее детство. Именно оттуда идут большинство наших проблем, там сеется зерно цинизма. И чтобы снова вернуть себе радость жизни и способность любить, жить нормальной здоровой жизнью, нужно, будучи уже взрослым, вернуться туда, откуда все началось и прожить, пропустить через свое сердце тот разряд боли, который тогда был невыносим. От которого тогда психика не выдержала и закрылась, а травмированная часть отщепилась до поры до времени. У взрослого человека есть другие ресурсы, чтобы выдержать свою же собственную детскую боль. Именно для этого нужны психологи, они как сопровождающие в этом сложном пути к самому себе, помогающие разгрести все эти баррикады, которые настроила наша психика в попытке защититься от чрезмерной боли.

Повзрослеть без травм невозможно, потому что идеаль-

ных родителей и идеальных социальных условий на земле не существует. Впрочем, наши травмы и переживания очень многому нас учат, это наш бесценный опыт жизни, в котором важно все. Каждое мгновение, каждая секунда.

Когда-то мой собственный жизненный путь привел меня как-то на психфак, где я закончила кафедру клинической психологии. Затем в личную и групповую психотерапию, в обучение классическим расстановкам и травма-терапии. Я начала учиться психологии в 2005 году, и с тех пор все самое интересное, ценное, полезное я отписывала в статьях для рубрики «Мужчина и женщина» и «Психологический практикум» для газеты «Комсомольская правда», а затем стала колумнистом и постоянным экспертом женского сайта wday.ru. Я стараюсь избегать сложных психологических терминов. Я всегда пыталась писать простым и понятным русским языком даже о самом сложном. В этой книге я собрала свои обзорные психологические статьи, где очень доступным и понятным языком, в стиле «галопом по Европам» рассказаны базовые понятия, теории, сценарии, типологии, циклы и все самое любопытное, что полезно знать любому человеку. Книга рассчитана на широкую аудиторию.

*С наилучшими пожеланиями,  
Ваша Татьяна Огнева-Сальвони*



# **Часть 1. Кто любит себя, тот правит миром**

Вопрос «Ты хочешь быть права или счастлива?» уже можно смело причислить к разряду классических вроде «Вы хотите поговорить об этом?». Когда я впервые услышала его, то обрадовалась такой интересной и точной постановке. Ведь и правда, в нарциссических попытках доказать свою правоту люди часто теряют семейное счастье и покой. Им необходима эта иллюзия правоты, когда у них нет внутреннего фундамента, и они сами не уверены в том, что они правы. Тогда им нужно признание извне. А когда стабильна и уверена, как советская открытка к восьмому Марта с надписью «Ты женщина и этим ты права», тебе и не надо ничего доказывать кому-то. С базового ощущения собственной правоты – а именно, права на жизнь, любовь, радость, счастье, семью все это и начинается. Но как же присвоить себе это право?

Путешествие к семейному счастью начинается с собственного счастья с собой. Когда тебе хорошо в одиночестве, есть чем заняться, то у тебя есть, что принести в отношения. Счастливая женщина не ищет спасителя в мужчине, не относится к любви, как потребитель. Она строит отношения на основе здорового обмена – ты мне, я тебе.

Право на счастье начинается с любви к себе. С любви

и уважения к своей личной истории, своей личности, своей родительской семье. Полюбить и принять себя можно. И нужно. Эта глава призвана помочь сделать шаг к любви к себе.

# **Как раннее детство до сих пор влияет на личную жизнь. Узнай, что тебя ждет**

То, как вы строите карьеру и отношения с любимым, с коллегами, с друзьями, каким видите мир – формируется в самые первые три года Вашей жизни. Существует четыре основных жизненных сценария. Они зависят от типа привязанности – так это называется у психологов. Тип привязанности формируется в младенчестве. Лишь один сценарий – здоровый, а остальные три – не очень-то хорошие. Вы можете определить свой. А также своих друзей, знакомых и вообще всех, с кем вас сводит судьба. Это знание в принципе может помочь более тщательно выбирать, с кем вам идти по жизни.

## **Тест на нормальность**

– Нет здоровых, есть недообследованные! – шутят психиатры. Психологи-гуманисты, поправляют, мол, так нельзя, сие негуманно. И утверждают – все люди здоровые, просто есть непроработанные. О да, особенно не проработанны маньяки, только работать с ними мало желающих. Впрочем, шутки-шутками, а вот серьезно о том, кого считать нормаль-

ным, а кого нет, специалисты спорят давно. У нас на факультете психологии даже был такой билет по предмету клинической психологии – Проблема понятий «норма» и «патология». Ведь психологических теорий и точек зрения на понятие нормы масса, но кое в чем они все совпадают. Вот общие для всех «линеек» признаки «практически здоровой личности». Это принятый у психологов и психиатров термин для обозначения нормы. Можете начинать ставить галочки. Итак, у человека в границах нормы присутствуют следующие качества:

- Любовь к себе
- Признание собственной ценности
- Способность довольно легко вступать в контакт и общение с неизвестными людьми
- Уверенность в будущем
- Оптимизм
- Наслаждение жизнью
- Гибкость
- Наличие альтернативы в поступках

Отметили хотя бы шесть признаков? Тогда отлично. Идем дальше.

Что такое «привязанность»

Привязанность формируется в несколько этапов до 3 лет. Это самые важные годы. Все остальные – это лишь результат

того, что происходило с вами тогда.

## **I До 6 недель**

Привязанность ребенка не направлена и не сфокусирована ни на ком конкретно. Он социально слеп. Не различает ни бабушек, ни дедушек, ни папу, ни маму. Природа специально так устроила, чтобы мать могла придти в себя после родов. Это, к примеру, меня лично очень успокоило, когда на второй неделе после рождения сына у меня случился острый приступ аппендицита и я попала в больницу. Операция, пять дней постельного режима и невозможность покормить малыша из-за антибиотиков. Все это время он был у свекрови и ел молочную смесь. Я написала своему учителю психотерапии тревожное письмо, мол, не будет ли у ребенка нарциссической травмы. И она меня заверила, что в первые шесть недель природа установила вот такую слепую зону для малыша. Мол, ничего страшного, релакс, наслаждайся материнством.

**II После 6 недель.** Ребенок начинает ориентироваться на близкое лицо, узнавать маму. Он становится крайне зависим от ее внимания, заботы и доброжелательного отношения к нему. Если мама в это время поглощена ребенком и отдает ему всю любовь, то он вырастет здоровым. Если же мама в этот период надолго оставляет малыша на попечение кого-то другого, то вот тогда это чревато нарциссической травмой. Но подробнее об этом чуть позже.

**III От 7 месяцев.** Появляется способность двигаться

прочь или навстречу. Если у ребенка хорошая привязанность, то у него сформирован положительный образ матери, от которой даже если уползти познавать мир, то всегда можно вернуться и будешь принят в объятия. Если она недосформирована, то ребенок прилипает и боится отпустить маму даже на секунду, как будто боится, чтобы она не сбежала. В семь месяцев начинает играть большую роль отец, если мама позволяет и активно вовлекает отца в общение с ребенком. Вообще, от 7 месяцев до года происходит сложная трансформация привязанности. Лучше его вообще пореже ранить расставаниями. Ведь если с мамой у малыша все хорошо, у него и с остальными людьми в мире тоже все будет отлично потом.

**IV К трем годам** малыш становится самостоятельным. Начинает активно узнавать мир, пробовать его на все лады, пытается влиять и управлять, манипулировать и норовит понять, насколько далеко он может заходить. В это время оформляются границы поведения и понятие ответственности. Пришла пора для «это можно», «это нет», «а это будет можно, когда вырастешь».

Главное в формировании привязанности – чтоб ребенок не оставался один и желательно, не расставался с мамой надолго. К примеру, сегодняшние психологи ни за что не посоветуют никому садистское правило доктора Спока «оставь ребенка одного в комнате реветь, сам успокоится». Потому что сейчас уже достоверно известно, что подобные экзер-

сисы аукаются глубокой нарциссической травмой, психопатиями и подспудным постоянно зудящим изнутри чувством тотальной брошенности. Причем это чувство брошенности, бессилия и злости преследует потом всю жизнь.

Вот в какие сценарии жизни и любви вырастают дети из разных типов привязанности.

## **Сценарий «Самая сильная»**

Тип привязанности: Избегающая

Жизненный девиз: «Я сама справлюсь, мне не нужна поддержка и помощь»

Детство: Такой тип привязанности формируется в той семье, где ребенок не чувствовал надежности от родителей, чаще от матери. Когда внимание мамы было сильно отвлечено на кого-то другого: либо у нее были проблемы с ее больными родителями, либо кто-то в семье тяжело болел, почти умирал и все внимание домочадцев было приковано к умирающему, а не к маленькому ребенку. Малыш не мог в любой момент получить безопасность, и удовлетворить прочие свои потребности. На его запросы не приходил ответ. И он попросту перестал испытывать желания. То есть, все первые три года он учился не испытывать потребностей, чтобы меньше беспокоить взрослых и к тому же – зачем, если они все равно не удовлетворяются. И научился лишь одному, ко-

гда вырос – быть сильным и надеяться только на себя.

Взрослая жизнь: Это человек, который все берет на себя. Сильная женщина, что вечером плачет у окна, а потом встает в семь утра, останавливает коня на скаку и едет тушить горящие дед-лайн по расписанию.

– Нет у меня времени на любовь! – говорит она.

Или:

– Ну где ж я идеального найду, они все женаты.

Или говорит, что выбрать не знает кого. Или еще что-нибудь придумает, рассказывая, почему ей не удастся построить любовь. Главное в ее жизни на самом деле – избегание очень близких отношений. Вроде бы есть друзья, но символически-условные, которых хорошо предъявить в формальной обстановке. А то и вовсе в социальных сетях, фейсбуке, одноклассниках. Вроде хорошие отношения с коллегами, но в рамках «кофе попить, обсудить квартальный отчет». Никаких особых сплетен, сердечных тайн и подковерных игр. Это человек автономный и независимый. Не умеет просить помощи, потому что не верит, что кто-то ее способен оказать. Всего добивается сам и еще другим помогает. Доверяет только себе и своим силам. А еще ей довольно трудно ответить на вопрос «Что я хочу?» Зато отлично знает, что она должна делать.

Педантичные, аккуратные, идеальные работники, требовательные начальники, с положительной анкетой. И эмоци-



онально сухие. Некоторых людей в их окружении так и подмывает вывести их из себя, посмотреть: а сможет ли этот робот на меня хотя бы наорать, блин?

Однажды они, конечно, выбирают спутника жизни, особенно если остро встало «надо». Родители ли надавили, для карьеры ли. Но выбирают не по душевной близости, а согласно ТТХ: глаза карие, рост – 183, работает там-то, зарабатывает столько-то, марка автомобиля такая – устраивает, берем.

Но настоящей семьи часто не получается. Если брак и сохраняется, то либо потому что оба супруга оказались сознательные и пошли к психологу работать над собой (что редко), либо сохраняют видимость ячейки общества и живут как соседи (подавляющее большинство).

Такие люди с таким типом привязанности почти никогда никого не впускают в сердце. Но если же впустят, то из них получаются однолюбы, которые могут любить всю жизнь. Если эта любовь окажется взаимной (что крайне маловероятно!!!), избраннику все равно будет казаться, что между ними стоит какой-то невидимый барьер. Но чаще всю жизнь человека преследует чувство внутреннего одиночества и недопонимания других. На понимание и не рассчитывает.

Освобождающая кульминация: Сильные люди ломаются внезапно. Что-то незначительное становится последней каплей и вдруг Железная леди-Терминатор рухнула и стала мок-

рой тряпкой, еле доползающей до аптеки за антидепрессантами. Резко сдают нервы или сдает здоровье, или все сразу – это уже индивидуально. Они долго восстанавливаются. Им приходится принимать чужую помощь, приходится просить о помощи. Прямо-таки смиряться под гнетом обстоятельств, видеть себя другой. И это становится новым опытом, который меняет картину мира. Часто после такой ломки наступает более гармоничная и счастливая жизнь. Они могут даже позволить себе любить сильнее и подпускать людей чуть ближе к себе.

## **Сценарий «И хочется, и колется»**

Тип привязанности: Амбивалентная

Жизненный девиз: «Я живу, только когда испытываю эмоции на грани»

Детство: Это тип «брошенные» дети. Мама с папой, к примеру, бурно выясняли отношения в период ребенкиного младенчества. Или много и трудно работали. Но для ребенка это выглядело так: взяли на пять минут в руки, потискались, потом отдали бабушкам-дедушкам на попечение и пропали неизвестно на сколько. Ненадежная опора была. Только расслабишься, тебя вроде любят-холят и целуют в макушку на ночь, бац, опять куда-то в круглосуточный детсад отдали. И когда заберут, и кто заберет – сплошная неопределен-

ность. Впрочем, советская практика в принципе рано сдавать чадо в детский сад была чревата формированием именно этого типа привязанности. Вечное ожидание мамы-папы превращается в ту самую неизбывную тоску, которую взрослая личность нередко глушит алкоголем. И боится привыкнуть к близкому человеку, чтобы не испытывать снова боль разлуки.

Взрослая жизнь: Басня про цаплю и журавля – это про амбивалентную привязанность. Сначала изо всех сил ищет любви, поддержки, помощи. А как только получает, то не может спокойно это принять, а начинает всех и вся накручивать. Вибрирует и терзается. Точь в точь, как в песне у Сердючки про принца, «он бы подошел, я бы отвернулась

он бы приставал ко мне, я б ушла...» Истерические выяснения отношений в стиле «уйди-останься» – это самые обычные будни амбивалентного человека и с коллегами, друзьями, родными. Что уж про амурные дела говорить.

Этот тип людей всегда терзаем одновременно двумя противоречивыми чувствами:

страхом отвержения и тоской по настоящей близости. И не болен, и не здоров. И хочет создать семью, и боится, что поглотят с потрохами.

Стремится завоевать как можно больше друзей, женщин, мужчин, прям набивается, а потом исчезает, не заботясь об имидже. Чтоб вдруг всплыть с подарочками и улыбочка-

ми. Все время и хочется, и колется. А главное, постоянно нужны сильные эмоции. Без эмоций как без пряников.

Хочет одновременно быть хорошеньким-добреньким. А в какой-то момент резко проглядывает злость и сыпет на собеседника колкие претензии-обиды-обвинения, непонятно на чем основанные. Поведется визави, напорется на еще большую волну раздражения. Проявит устойчивость и характер – сразу снова перевоплощается в лапочку.

Характерная черта – обесценивание чужих подвигов и своих недостатков. «Ой, подумаешь, ну и что ты такого хорошего сделал? А я что такого плохого совершил?» Нарушение чужих границ – это вообще в порядке вещей. Только так и может общаться. Лезет в разговор в совсем личное, легко раскрывает чужие тайны, придя в гости в чужой дом, с порога идет шастать по всей квартире и так далее.

А самое отличительная черта, что именно этот тип людей легче всего подсаживается на наркотики, кокаин, алкоголь или беспорядочный секс. Так глушит свою тоску по настоящей близости и идеальной связи.

Один из способов чувствовать себя живой для амбивалентного человека – вызывать в других сильные эмоции и «мучить» их. И через чью-то любовь к себе сознавать свою ценность.

Освобождающая кульминация: Напарывается на свое отражение, влюбляется и влюбляет. Оба мотают друг дру-

гу нервы, и расстаются. Но в процессе высказывания обид и претензий как минимум до одного из них доходит, что «а он ведь точно такой же, как и я!». И начинает искать способы измениться, проделывает внутреннюю работу. Но впрочем, как правило, если обращается к помощи религии и психологии, способен завершить, так сказать, внутренние гештальты и обрести относительную гармонию. И встретить более цельную личность, которая вытягивает его на свой, более здоровый, уровень.

## **Сценарий «Все мужики сво...»**

Тип привязанности: Дезорганизованная

Жизненный девиз: «Мир несправедлив, устроен неправильно и все остальные в этом виноваты»

Детство: Страшное детство, которое не пожелаешь и врагу. Формирование привязанности было попросту нарушено. Было пережито что-то очень тяжелое. Мать избивала ребенка, или пьяный отец избивал мать, или ребенок подвергался какому-то чудовищному насилию. Самое мягкое, что могло быть, это просто с детства напуганная мать, к примеру, пережившая ужасы войны или террора. Тогда она не способна дать ребенку любовь, а он видит в ее глазах лишь ужас и не знает, к чему его отнести. Но главное, что ребенок ощущает присутствие где-то реальной постоянной угрозы жизни

и у него нет чувства безопасности. Он забывает это информацией, много читает впоследствии и ищет ответы на вопросы, которых не существует.

Взрослая жизнь: Теории всемирных заговоров и крылатые фразы а-ля «мужики – козлы» рождаются в воспаленном мозгу людей с этим типом привязанности. Практикуются все виды нездоровых отношений. Любовная и иная зависимость – это норма жизни, да еще и обусловленная какой-нибудь философией. Отношения – сплошной хаос. И в друзьях-любимых может оказаться самый пестрый набор психопатов. Множество страхов и вера в самые глупые стереотипы насчет людей и устройства мира. «Женщины корыстны», «политики – продажны», «карьера только через постель», и прочая-прочая... Мир через стекла их очков выглядит черной дырой, где все несправедливо организовано и кто-то (мужчины, женщины, законы, общество, евреи, etc) виноват.

Носитель дезорганизованной привязанности может вообще не иметь любовных отношений. А может пытаться экспериментировать. Но заканчивается это как правило рождением очередной теории «как плохо устроен мир». Вот только если наблюдать за этим скептиком со стороны, то можно увидеть, как он сам устраивает для себя все свои самые кошмарные истории.

Есть лишь один сомнительный плюс: если дезорганизованный однажды находит отдушину в творчестве, то стано-

вится очень талантлив и искрометен. В музыке ли, в писательстве, создании одежды, дизайне или журналистике. Только одна проблема остается: он начинает продвигать везде свои навязчивые теории заговоров, и иногда делает это так талантливо, что верят даже те, у кого никаких проблем с привязанностью нет.

Освобождающая кульминация: Так как это пограничное состояние, то кульминация в освобождающем виде может и не наступить. Человек будет вляпываться то в одно, то в другое «гэ», и делать очередные неверные выводы. В данном случае реально помогает только обращение к крепкому профессионалу. И готовность работать над собой. Это на самом деле наиболее сложное. Ведь дезорганизованным проще закрыться в себе и строчить анонимно гениальные «простыни» в интернете о трудности бытия.

## Сценарий «Здоровый»

Тип привязанности: Надежная

Жизненный девиз: «Жизнь прекрасна»

Детство: Мама всегда была рядом, папа поддерживал, защищал и хвалил. Любовь и ласка была постоянной и непрерывной. Границы добра и зла «что такое хорошо, что такое плохо» в семье были более-менее четкие, и соблюдались все-

ми членами семьи неукоснительно. Желания ребенка выслушивались внимательно и на них всегда была реакция. Ребенка уважали как личность. И родители уважали друг друга. Даже если одного из родителей не было, о нем всегда второй отзывался очень положительно. Все старались объяснить. Сложные ситуации обсуждали и старались понять друг друга. Действовали любовью, а не стыдом. Одного до трех лет как минимум не оставляли никогда.

Взрослая жизнь: Эти люди способны выдерживать сложные жизненные ситуации без криков отчаяния и истерик. Способны все спокойно взвесить, и уверенно взять ситуацию в свои руки. Их счастливый здоровый смех пугает всех тех, у кого другой тип привязанности. И вызывает зависть. Но им это не вредит. Они как-то легко с этим обходятся. Имеют настоящих добрых друзей, умеют любить и принимать любовь. Чувствуют ненадежных и... избегают ввязываться с ними в серьезные мероприятия. У них крепкое базовое доверие миру и цельность. К психологам никогда не ходят, потому что в принципе все хорошо. Они умеют брать и давать в отношениях. Свои семьи создают довольно рано и они как правило крепкие. Хотя все бывает в жизни, но в любой ситуации они чаще выглядят достойно. Им тоже бывает сложно в жизни, но они умеют справляться со сложностями, просить помощи и принимать помощь.



Кульминация: Жизненные кризисы протекают в короткий срок, и всегда обогащают духовно. Человек с надежным типом привязанности способен сделать верные выводы и научиться на собственных ошибках. В качестве выхода из кризиса всегда использует наиболее конструктивные способы.

Вывод:

Ничего страшного, если вдруг вы узнали себя в каком-то из нездоровых сценариев. Это даже хорошо. Ведь как говорят психологи, осознание проблемы – уже наполовину решенная проблема. Дело за малым: расправиться с остальным. И в этом очень поможет первый шаг – от души поблагодарить родителей за жизнь, какими бы они ни были. И принять то, что они дали. Осознать, что они дали то, что смогли. И на том спасибо. Иногда одно только это движение души в корне меняет все в судьбе человека.

# **Путь к здоровому эгоизму – что это такое и как не перейти черту**

С детства нам твердят – быть эгоистом плохо. Надо быть доброй, хорошей девочкой, со всеми делиться игрушками и печеньками. А когда мы вырастаем, то с удивлением узнаем, что во взрослой жизни другие правила. И часто эгоистом быть выгоднее, чем порядочным человеком. А что такое на самом деле эгоизм, какой он бывает?

## **НЕМНОГО ИСТОРИИ**

В советское время эгоизм не поощрялся на государственном уровне. Потому что по сути – кто такой эгоист? Это человек, который думает о себе и своей семье больше, чем о государстве в целом, защищает свои границы и не позволяет нарушать его частное пространство. Эгоист по сути – это как минимум человек с понятием о частной собственности. В советское время частного ничего не было, а думать надо было не о себе и своих мелких жалких интересах, а о благе государства. А оно, государство, в теории уж о тебе как-нибудь позаботится, с голоду не помрешь.

В постсоветской России в обращение с чьей-то легкой руки пошел термин «здоровый (или разумный) эгоизм». На самом деле оно появилось еще в 18 веке и его принципы были

сформулированы французскими философами. В ход пошло рассуждение, мол, думать о себе тоже надо, тем более государство самоустранилось. И стало вполне реально помереть с голоду. Но с точки зрения здорового эгоизма о других тоже думать надо. Впрочем, быть эгоистом наполовину очень мало у кого получалось. Традиций здорового эгоизма в стране не было, тем более мы вообще страна крайностей, говоря психологическими словами, нарциссическое общество. И здоровый эгоизм в нашем случае это равносильно тому, что быть «немного беременной». То есть, невозможно. Общество поделилось на тех, кто отменил полностью все моральные принципы и стал прожженным эгоистом – только мне, мне, а все остальные – лишь источник выгоды и прибыли. И тех, кому на это не хватило смелости, прожженности или еще чего-то, они остались простыми честными людьми. Мол, быть альтруистом не выгодно, но по-другому не умею. Еще были те, которых метало от крайней степени эгоизма к абсолютному альтруизму, бедняги. Мол, я не только плохой, но и хороший. Этим пришлось тяжелее всех. Проблема самоидентичности – это самая острая и болезненная тема в жизни любого человека. А уж эгоиста и подавно.

Ну что ж, а теперь разберемся, какие степени эгоизма существуют и что такое эгоизм на самом деле.

# ЭГОИЗМ И ЭГОЦЕНТРИЗМ

Сознание маленького ребенка эгоцентрично. Ему кажется, что мир вращается исключительно вокруг него. Он хочет есть, ему дают есть, хочет играть, с ним играют и так далее. Если же его не замечают и не вращаются вокруг него с любовью, лаской и вниманием, то он получает нарциссическую травму, и его эгоцентричность не завершается, а начинает приобретать крайние формы. То есть, травмированный в детском возрасте человек, став взрослым, по-прежнему в чем-то остается маленьким капризным ребенком, которому недодали. И тогда он требует, но уже не от родителей, а от окружающих. Эгоцентризм превращается либо в установку – все мне, хочу-хочу, стремление идти по головам и как защита – самомнение выше крыши. Либо в крайность – я – человек маленький, мне ничего не надо, в крайне низкую самооценку. Причем, кстати, часто эгоцентристов кидает из одной крайности в другую. То он самый ничтожный человек, то невероятно великий. Это называется «нарциссические качели». Эгоцентричный человек будет заставлять вас ждать, если назначили с ним встречу, будет стараться хапнуть себе кусок побольше со шведского стола, хотя не съест ведь, будет привлекать к себе скандальное внимание на вечеринке... Эгоцентрист не видит другого мира. Он сконцентрирован на себе и своих проблемах. Он не умеет

слушать, услышит что-нибудь, обрывок из вашего рассказа, что резонирует с его проблемой и перебив вас на полуслове, начнет рассказывать: «А вот у меня тоже так...» И на полчаса, а как же оно у него. «А вот я что думаю...» В общем, везде вставит свои пять копеек.

Эгоцентрист хочет быть очень хорошим в глазах окружающих. Хотя не может сдержать жадного блеска в собственных, так и норовит использовать других морально или материально.

Вот так считаешь этот портрет и страшно станет, что же за жуткие господа, эти эгоцентристы. Ха, а в жизни это прелести чистейший образец, это милейшие люди. Просто данные качества у них проявляются неосознанно и видишь их не сразу. Они не понимают, как этот выглядит со стороны, потому что локус контроля смещен. Они не оценивают свое поведение со стороны, это очень сложно для них. Им важно, что о них говорят другие, и не важно, насколько внешние оценки близки к реальности. Главное, чтобы говорили хорошо. Из-за этого эгоцентристы периодически совершают какие-нибудь грандиозные добрые поступки. Они нуждаются в одобрении. Причем часто в ущерб себе. В википедии пишут, что противоположностью эгоизму является альтруизм. Но реальной противоположностью ему является эгоцентризм, нездоровый, недоразвитый во взрослую форму эгоизм. Он может быть и основой вспышек альтруизма. Это особый тип мышления. Например, я наблюдала карти-

ну, как в одной семье мужчина среди близких был тираном и жутким «все мне-мне», зато для окружающих добреньким и щедрым. Он мог отобрать игрушки у своих детей, чтобы с миленькой улыбкой и ласковыми словами подарить соседскому, на глазах у соседа, конечно. Он знал, что потом сосед скажет другим о нем очень хорошо и это тешило его большое самолюбие. Он отказался от квартиры, которую ему предлагали еще в советские времена, в пользу коллеги по работе (как тот его благодарил!), а собственной жене лишние чулки и платье купить не разрешал.

Человек без нарциссической травмы имеет все шансы стать здоровым, разумным эгоистом. Хотя эволюционно эгоизм не очень обоснован. Выживали только те сообщества, где думали о других больше, чем о себе. Но сегодня мир вполне стабилен. Не угрожают нам ни динозавры, ни дикие медведи, на нападение соседского племени. Мы входим в эпоху, когда побеждают одиночки. И ведут за собой остальное сообщество к успеху и лучшему уровню жизни. Разумный эгоизм – это теперь основа счастья. И не только собственного, но и окружающих. Есть такая притча о человеке, который хотел сделать счастливым весь мир. Десять лет трудился, но успеха не достиг. Люди по-прежнему были несчастны. Тогда он решил сделать счастливой хотя бы свою страну. Работал не покладая рук, но страна была по-прежнему несчастна. «Окей! – сказал он. – Я сделаю счастливым хотя бы свой город!» И стал трудиться на благо своего горо-

да. Но прошло время, а город не становился счастливее. Человек решил сделать счастливой свою семью. Прошло еще несколько лет, но семья была несчастна. Огорчился он, опустил руки и сказал: «Что ж, сделаю счастливым хотя бы самого себя!» И начал работать над этим. А через какое-то время посмотрел вокруг и увидел, что его семья счастлива, город счастлив, страна счастлива, и мир благополучен. Вывод: нельзя путем собственного несчастья и трудностей создать счастье других. Нет ничего более благодатного для окружающих, чем здоровый и довольный жизнью человек. Он – эгоист, он в первую очередь думает о своих интересах. И в этом нет ничего плохого!

## **ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ЭГОИЗМУ**

Рациональный эгоизм (повторяю, не путать с эгоцентризмом) можно воспитать в себе. И нарциссическую травму можно преодолеть, даже извлекая из нее уроки и пользу.

Вот с чего все начинается, пошагово.

Во-первых, с безоценочного принятия своей семейной истории и своих родителей такими, какие есть. Самостоятельно это довольно сложно, но можно. Есть упражнение – письмо родителям, которое не нужно отправлять. И в нем надо описать следующее: за что злишься на родителей, о чем

сожалеешь, за что благодаришь, чего бы хотелось от них и о чем вспоминаешь с радостью. Если делать это упражнение с психотерапевтом, проговаривая всплывающие чувства, то можно за один сеанс получить невероятные результаты. Как будто освобождаешься и с плеч падает невидимый тяжкий груз.

Во-вторых, нужно очертить свои границы дозволенного и недозволенного в отношениях с людьми. И стараться защищать как свои границы, так и не нарушать чужие. Формирование и удержание своих границ требуют зрелости. А вот незрелые личности расценивают защиту собственных границ тоже как эгоизм в плохом смысле.

– Дай мне поносить твой плащ!

– Не дам, он мне нужен.

– Ну ты и эгоист!

Не надо вестись на похожие диалоги. Это манипуляции непролеченных нарциссов.

В-третьих, каждый день необходимо себя баловать и проявлять акты любви к самому себе. Хвалить себя, собирать в копилку комплименты и стараться приблизить самооценку к золотой середине. Не считать себя ни хуже других, и не лучше. Вопрос Раскольникова: «Я тварь дрожащая или право имею?» не что иное, как проявление нарциссической травмы и эгоцентризма. Здоровый веселый эгоист такими вопросами не задается. Есть такая правильная установка, которая возвращает самооценку на здоровые позиции и в ко-



торой хорошо себя чувствуешь – она звучит так: «Я просто достойный человек, не хуже и не лучше других».

В-четвертых, следует искать каждый день моменты для самореализации своих талантов и способностей. Уделять время любимому делу, даже если оно пока что на уровне хобби – это проявление самого здорового эгоизма. Радовать себя – жизненно необходимо. Женщины особенно часто приносят в жертву семье и быту свою потребность в самореализации. Но творческая самореализация это тоже базовая потребность, без утолнения которой человек озлобляется и даже неосознанно мстит близким за свои жертвы.

## **Если ты до сих пор не оторвалась от мамы...**

Отношения с мамой влияют на отношения с мужчинами. Более того, они нередко отражают их как в кривом зеркале! Вообще, в психологии считается, что идеальные семьи могут создать «папенькин» сынок и «маменькина» дочка. У них вроде как наилучший баланс мужского и женского. Но это когда связь с мамой и папой в границах нормы. А в жизни нам нормы могут только сниться.

– Лера во всем советуется со своей мамой! – жалуется знакомый Эдуард. – Когда мы собирались пожениться, я уже знал, что для нее мнение ее мамы значит очень много. И пытался прежде всего понравиться ее маме. Но сейчас у меня порой возникает такое ощущение, что я женат не на Лере, а на ее подозрительной мамочке. А это приводит к тому, что я либо злюсь на Леру и пытаюсь встряхнуть, заставить думать самостоятельно. И конечно, мы ругаемся. Либо замолкаю и ухожу в себя, так как чувствую, что не в силах что-либо поменять. Но бесит это все страшно! Что делать?

Вообще отношения мам и дочерей – это очень непростая эпопея. Мамы видят в дочерях продолжение себя и возлагают на них то, что они сами когда-то не смогли реализовать. С одной стороны, мамам хочется, чтобы дочь была счастливее, успешнее и так далее. А с другой, возникает некоторая

конкуренция, мол, как же так, уж не слишком ли легко моей доченьке живется, вот в наше время. И поэтому мам часто колбасит в этой парадигме. Маменькина дочка – это та, которая за свою маму переживает больше, чем за свою собственную жизнь, любовь, семью, карьеру. И ставит мнение мамы выше, чем свое собственное. А точнее, заменяет собственное мнение маминым. Причем нельзя сказать, что их отношения, этих двух родных женщин, столь уж безоблачны. Ничего подобного!

Вот как один из аспектов таких отношений рассматривал английский доктор философии и психолог Розалинд С. Барнетт:

– Желание во всем искать одобрения матери может вызвать проблемы. Желание заслужить это одобрение ведет к непрерывному противостоянию. Увеличивается число молодых женщин, испытывающих давление со стороны своих матерей, которые хотят видеть дочерей преуспевающими, хотя сами такими никогда не были. Подчиняется ли дочь или бунтует, в такой ситуации нельзя выиграть. Это редко приводит к удовлетворительным отношениям. Дочери не всегда могут разграничить, что они делают по собственному выбору, а что в угоду матерям. В любом случае, осложненные отношения с матерями могут омрачить и исказить успехи или неудачи дочерей.

Ну а самим дочкам иногда даже выгодно перекладывать всю ответственность на маму, чуть что не сложилось, мама

неправильно подсказала, она виновата.

Но почему складываются эти противоречивые отношения у мам и дочек? Ведь они напрямую влияют на отношения с дочкиной личной жизнью. Вот какие самые распространенные типы нездоровых сценариев существуют.

## **Ситуация 1. Дочь заменяет маму своей маме**

– Изначально это у мамы не было собственного детства, она недополучила от своей мамы нежности и любви. А ребенок всегда подсознательно чувствует материнскую боль и хочет заменить ей мать. И получается, что в какой-то момент дочь замещает матери ее родительницу. Так возникает основа для нездоровых отношений, когда дочь, чтобы не огорчить маму, готова слушаться ее во всем.

Это проявляется в том, что интересы мамы для дочки всегда важнее. Чуть что, по первому зову она бежит на помощь к своей маме, не думая о себе и своих потребностях. Если маме надо, она забывает о том, что у нее есть еще муж и дети. При этом, по ее мнению, все должны понимать, что мама – самый важный человек, чуть ли не святой и ее желания – закон. Мама в таком случае превращается в капризного ребенка и часто злоупотребляет своей властью над дочкой. Семья постепенно разваливается, в ней все друг от друга отдалены, существует чисто формально. Кстати, такая мама часто ис-

пользует дочку еще и как личного психолога, плачется в жилетку, вовлекает наследницу в перипетии своей личной жизни. Дочка, к примеру, превращается в судью собственного отца, и переносит на свою семью сценарий ссор мамы и папы.

— У моих детей до 8 лет не было по сути мамы, а у мужа — жены. — грустно как-то рассказывала знакомая. — Я вся была поглощена заботой о своей маме, даже не подозревала о том, как моей собственной семье меня не хватает. Но когда все стало рушиться, муж просто сказал, чтоб я сделала выбор — моя семья или мама. Я пошла к психотерапевту и спустя какое-то время осознала свои ошибки. Теперь у меня отношения с мамой изменились. Они по-прежнему теплые. Но я все время себе напоминаю, что она моя мать, а не моя дочь. И на первое место всегда ставлю интересы моей семьи, а потом уже мамины.

## **Ситуация 2. Дочь гиперответственной мамы**

В этом случае мама сама настолько гиперответственна, так боится за свою дочку, что не дает ей вырасти. Кстати, когда ребенку не дают совершить свои ошибки, не дают повзрослеть, это считается разновидностью насилия и тоже травмирует психику. Гиперответственность мамы заменяет ей чувство любви и глубокой нормальной нежности. Она не может этого дать своей дочке, потому что у самой

этого не было. Просто обнять, поговорить по душам с дочкой ей сложно. И она подменяет материнскую ласку сверхопекой. У меня знакомая так живет. Когда-то мама знала наперечет всех ее кавалеров и сделала за нее выбор, за кого выходить замуж. Она ее пристроила в институт, искала ей работу, продвигала по служебной лестнице с помощью своих связей и всячески не верила в то, что доченька способна сама сделать хоть шаг. Ну а доченька, конечно, по ее словам, «оборзела, села на шею и ноги свесила». И сейчас по этой же схеме строит отношения со всем миром. Ей кажется, что все должны все решать за нее. С мужем она развелась на третий год жизни. В этом она винит маму, которая не увидела заранее, какой «сволочной характер у Андрея». Ей сейчас уже за сорок, хотя ведет она себя словно ей 8. Отношения с мужчинами не ладятся, и она то винит в этом маму, бросается на нее с кулаками, то плачется и идет на очередную встречу с очередным женихом, которого ей подбирает мамочка. Но порочный круг можно разорвать только с кардинальной перестройкой их отношений.

### **Ситуация 3. Возвращение «долгов»**

Предпосылкой для этого типа нездоровых отношений мать-дочь становится то, что когда-то мама себе во многом отказала ради детей. И она постоянно не устает напоминать деткам о том, чем она пожертвовала ради того, чтобы они

были сыты, обуты. И автоматически подразумевается, что теперь выросшие дети должны возвращать маме долг и заботиться о ней, оправдывать ее ожидания. Особенно ситуация обостряется, когда мать остается одна, отец либо умирает, либо уходит. Причем этот тип мам обычно довольно энергичен. Это такие жесткие, деспотичные дамы, считающие, что им теперь все должны за великий подвиг рождения и воспитания детей. И первыми, конечно, груз этого долга на себе ощущают сами отпрыски. Вот например, на презентации моей первой книги «Как жить вместе долго и счастливо» читательница рассказала, что ее мама именно такая. Сестра как-то умудрилась вовремя упорхнуть из-под маминого крыла и контроля, вышла замуж и уехала очень далеко, в Сибирь. А вот когда мама осталась одна, то решила переехать к читательнице в дом. И началась страшная жизнь, потому что мама считала, что должна ей не только сама дочь, но и ее муж, родители мужа и все-все-все. Впрочем, девушка и сама считала себя всем обязанной маме, он добровольно несла этот груз. Поэтому, когда ее мужу подвернулась возможность уехать работать и жить в Германию, он сказал: «Мне твоя мама не нужна, а тебя и детей я бы хотел забрать!» Она сделала выбор в пользу мамы. А с мужем рассталась. После этого у нее было еще две истории и обе с таким же концом. Тут-то до нее и дошло, что «долг» маме она возвращает своим собственным семейным счастьем.

## Что делать маменькиной дочке

Отказываться от мамы и вычеркивать из своей жизни вообще – это другая крайность. Которая тоже ни к чему хорошему в жизни не приводит. Отношения с мамой – это самые первые отношения в жизни человека, которые закладывают основу отношений с другими людьми. В идеале их надо отдельно прорабатывать с хорошими психологами. Но не всегда на это есть время, деньги, силы и желание. Поэтому как минимум надо внутренне поблагодарить маму за жизнь. А потом попросить мысленно, а то и реально, разрешения жить своей жизнью. У психологов еще есть такая фраза – закливание. Ее надо произносить, мысленно представив перед собой образ мамы: «Мама, посмотри на меня по-доброму, если я буду немного счастливее тебя в любви и в карьере». Она нужна для того, чтобы подействовать на свои внутренние подсознательные установки.

Лучше всего отношения с токсичными мамами прорабатываются в групповой терапии. Мы не можем уйти от того факта, что мама – очень важный человек для жизни каждого. Какая бы она ни была. Мама влияет на наше сознание и подсознание, мы часто не отслеживаем даже, как идем и делаем что-то неразумное, потому что так сказала сделать мама. А понимаем, что натворили глупость, лишь задним умом. Сюжеты из отношений с мамой мы проигрываем со свои-



ми вторыми половинками, и это самые болезненные сюжеты, травмирующие. Это потому что наша психика пытается травму преодолеть, и... создает заново похожую травмирующую ситуацию, чтобы ну хоть в этот раз победить. Но не побеждает, и так по кругу.

Пока не выйдет наружу детская боль в максимально безопасной обстановке, и кто-то не пожалеет ту маленькую тебя, которой это пришлось пережить. Кто-то, кто оценит твои усилия для выживания по достоинству и вернет тебе тем самым твое утраченное человеческое достоинство. Кто контейнирует твою боль. Это может быть и профессиональный, хороший специалист-психолог, но это может быть и старший член семьи, и просто добрый друг, и священник, и удачно встреченный попутчик в дороге. Люди нам наносят раны, но люди же их и исцеляют.

## **Что делать мужьям маменькиных дочек**

Обычно мужчины, когда попадают в такую ситуацию, превращаются в деспотов и тиранов. Это если посмотреть со стороны. Кричат, злятся, бесятся. Некоторые даже могут до рукоприкладства, только чтобы обратить на себя и на семью внимание своей жены. Это дает женам лишний повод поговорить с мамой о том, какие мужчины гады, поплакаться и только укрепляет их нездоровый контекст отношений.

Лучший способ – поговорить с женой по душам, о том, что милая, мол, я ценю нашу семью, люблю тебя, но я женился на тебе, а не на твоей маме. В некоторых случаях помогает угроза развода, хотя это очень опасная манипуляция. Ею лучше не злоупотреблять. Вообще, часто бывает так, что в самом мужчине есть что-то такое, почему он выбрал в жены именно эту девушку. То есть, ему тоже неплохо бы заняться собой. К примеру, в одной семье жена была в слиянии с мамой, в то время как ее муж не имел контакта со своим отцом. Их семья стала разрушаться. И на этом этапе кто-то надоумил его сходить на групповую терапию по исследовать свою семейную динамику, посмотреть, что на самом деле происходит. Оттуда он вышел другим мужчиной, тем, который примирился со своим отцом и обрел через это внутренний стержень, силу, смелость. Первым делом это сказалось на его работе, а уже вторым то, что он смог подобрать правильные слова для жены, и их семья воссоединилась. А качество отношений у них стало совсем другим. Третьего родили недавно.

# **Не имей сто рублей, а имей восемь друзей**

Психологи Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе рассказали, какие восемь типов друзей должны быть у каждой женщины для полноценной и счастливой жизни.

Друзья – это важнейший жизненный ресурс в жизни. Не только в смысле карьерного роста, но просто для жизни. В психотерапии даже есть такой полезное упражнение, когда предлагается нарисовать круг друзей, на кого можешь опираться и доверять.

Наша личность настолько многогранна, что второго такого человека в мире нет. Поэтому мы дружим с кем-то, кто совпадает с нами хоть какой-то гранью личности. С одним человеком нам хорошо развлекаться, а с кем-то – вести глубокомысленные разговоры «за жизнь». Без друзей жить невозможно, ведь мы существа социальные, а дружба – это же разновидность любви. Наверное, именно о дружбе существует больше всего поговорок. И для полноценной, счастливой и реализованной жизни нам нужен не один или два друга, а, как выяснили исследователи в UCLA, Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, как минимум восемь типов.

– Важны разнообразные отношения, потому что в каждой дружеской связи мы проявляемся по-разному, и через отно-

шения с другими мы узнаем разные части своей личности. Дружба развивает и обогащает нас. – говорит эксперт Николетта Суппа. Вот какие конкретно друзья нам нужны по мнению психологов.

## 1. «Сестра»

Ближайшая подруга для душевного общения. Кто понимает тебя с полувзгляда и скорее соглашается с тобой, чем спорит, с этим человеком всегда радостно и комфортно. В идеале – это твое личностное зеркальное отражение, с кем можно даже просто молчать и чувствовать себя наполненным. Это человек, с которым комфортно, которого можно назвать родным, кому можно рассказать все без страха осуждения, зная, что собеседница на твоей стороне. И даже если не согласна с твоей трактовкой, достаточно хорошо знает тебя, чтобы найти правильные слова. Ее замечания ценные, к ее советам прислушиваешься. Обычно это старая подруга еще из детства, Впрочем, многим удастся найти такого родного человека лишь во взрослой жизни. Главное же ощущение этой дружбы – будто вы знакомы целую вечность.

Как возвращать эту дружбу: эти отношения питаются естественным путем, так как строятся на глубинной похожести в чем-то важном и базовом. Друг для друга вы становитесь практически членами семьи по степени доверия и привязанности. Конфликты: Ссоры строятся по типу семейных.

Это злость и обида, когда кто-то не понимает другого или отказывает в безусловной поддержке, сочувствии, которых ждешь только от родного или близкого человека. Лучше всего все конфликтные ситуации проговаривать сразу и выяснять отношения, не откладывая в долгий ящик, восстановив статус-кво. Потому что потеря такой дружбы рассматривается в психологии как серьезное травмирующее воздействие на психику, по уровню стресса равная смерти близкого или разводу. Даже перерыв в общении на некоторое время из-за ссоры причиняет большую боль обоим участникам. Эту дружбу нужно беречь, так как очень трудно в жизни найти другого человека, с которым возникнет такая же глубокая связь.

# 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.