

Дарья Милай

О ЧЕМ МОЛЧАТ МАМЫ

Детские причины
недетских историй



w
writer's way
LITERARY AGENCY

Дарья Александровна Милай

О чем молчат мамы. Детские причины недетских историй

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66583650

Д. А. Милай. О чем молчат мамы. Детские причины недетских историй: Литературное агентство Writer's Way; Москва; 2021

ISBN 978-5-907485-05-1

Аннотация

С этой книгой вы откроете дверь в перинатальную психическую жизнь, узнаете новую для себя форму понимания всего, что закономерно на вашем пути. Вместе с автором, клиническим психологом Дарьей Милай, вы обратитесь к универсальным законам, которыми руководствуется любое живое существо на земле, безошибочно считывая абсолютно все посылы из мира.

В книге вы найдете массу клиентских кейсов и историй из жизни автора – они близки каждому, некоторые покажутся списанными со страниц вашей судьбы или ваших близких. Про некоторые вы будете думать: а что, так бывает? Бывает! И не только так.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

От редакции	10
Введение	11
Раздел I. В утробе матери	15
Несколько слов для начала	15
Контейнер для нашего опыта	15
Почему мы наступаем на одни и те же грабли	19
Программы, которые закладываются в период беременности и родов	21
Глава 1. Первая матрица: испугался, не родившись	25
Рай	26
Я в своих фильмах всегда на вторых ролях	28
Моя жизнь как окоп: сижу и не высовываюсь	33
Соберу чемодан за вас, поработаю за вас, поживу за вас	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Дарья Милай

О чем молчат мамы.

Детские причины недетских историй

© Милай Д. А., текст, оформление

* * *

Моему любимому супругу посвящается

Ольга Сайно – к.м.н., доцент кафедры поликлинической терапии РНИМУ им Пирогова, психолог, регрессолог, гипнотерапевт

«Тайна человеческой души заключена в психических драмах детства. Докопайтесь до этих драм, и исцеление придет»

З. Фрейд

“Во внутриутробном развитии ребенка с точки зрения медицины есть несколько периодов, когда любое воздействие (физическое, химическое и т. д.) может привести к трагическим последствиям. С точки зрения психологии этот период также имеет значение в плане дальнейшего становления че-

ловека как личности. В настоящее время существуют предпосылки для зарождения нового направления в психологии – пренатального. Началом жизни человека общепринято считать момент рождения. Но результаты исследований все чаще наталкивают ученых на мысль, что вполне рационально считать началом жизни момент зачатия ребенка. Ученые установили, что еще до рождения, в утробе матери, плод уже может видеть, слышать, а также выражать свое недовольство по какому-либо поводу.

В подтверждение вышеизложенного можно привести пример из моей практики психолога. Обратилась девушка с жалобами на то, что все как-то не складывается в семье, на работе. Было определенное недовольство собой, своей внешностью и т. д.

В процессе работы методом регрессионной терапии девушка попала в момент беременности ее мамы ею, срок был около 9 месяцев. Она все слышала, чувствовала, находясь внутриутробно. Однажды девочка услышала, как ее папа говорил маме, что их мальчик скоро родится и он очень этому рад. Но ребенок в утробе мамы знал, что он не мальчик, а девочка, и она поняла в тот момент, что как девочка она не нужна папе. Но она уже есть, хоть еще и не появилась на свет. На робкий вопрос мамы про девочку папа твердо заявил, что будет только мальчик. Мама тогда очень переживала и думала, что же будет, когда родится не мальчик. УЗИ тогда не было, и родители не знали, кто же родится.

Когда девочка появилась на свет, папа расстроился настолько, что не приехал за мамой в роддом. Мама плакала, а девочка, понимавшая, что неуютна своему папе, которому нужен мальчик, чувствовала себя виноватой.

Всю свою жизнь девочка доказывала папе, что достойна быть в этой семье, хоть и не является мальчиком. Она хорошо училась, очень радовалась, когда папа хвалил ее за достижения в учебе, спорте...

В момент переживания ситуации, когда девушка поняла, откуда взялось недовольство собой, неудовлетворение жизнью, пришло принятие себя, принятие того, что обида, недовольство – это чувства родителей, которые ребенок очень давно принял за свои. Пришло понимание – она достойна быть девочкой без доказательств папе.

Или другой случай: беременная на ранних сроках женщины встречалась в кафе с отцом ребенка для решения вопроса об аборте. Весь разговор и реакцию мужчины на слова женщины о беременности в точности передал молодой человек, сын этой женщины, которым она была беременна. Он описал, во что была одета его мама. Она никогда не говорила ему, что хотела сделать аборт, а он, будучи развивающимся плодом, впитал ее эмоции, слышал ее слова, и они в итоге нашли свое отражение в дальнейшей жизни.

Нельзя недооценивать важность мыслей, эмоций и чувств во время беременности. Причем это касается не только беременной женщины, но и ее окружения: будущего отца ре-

бенка, бабушек и дедушек с обеих сторон.

Станислав Лосев – академик, автор научно обоснованного «Безлогичного метода устранения негативных программ»

Энергия – это движущая сила для любого человека. И, к сожалению, наш образ жизни построен так, что нам попросту нечем эту энергию генерировать. Даже дети сейчас не излучают ее, а становятся медлительными, безэмоциональными и вялыми.

Но это легко исправляется, если с детьми правильно работать. В таком случае их энергия становится стремительной: они быстрее на все реагируют и усваивают информацию, а также становятся добрее к родителям. Однако существует около 20 % детей, с которыми этот подход работает не так хорошо, – они не могут пойти «вверх».

Почему? Потому что мама, например, пошла делать аборт из-за ссоры с папой, и следующий ребенок получил сильнейший стресс. О пережитом им никто не подозревает, потому что малыш прочувствовал все внутри матери. После таких событий дыхательная практика ребенка развилась неправильно. Это очень серьезное препятствие, и потому подобные механизмы нужно находить и работать с ними. В этом заключается терапия триггеров, которые активируют тот или иной травмирующий опыт.

Она обязательно поможет найти нужный баланс. Наша ду-

ша обладает мощной психической энергией. Я бы назвал ее сотворением мира. Потому что, хотите ли вы признавать или нет, все мы – боги. Ресурсы нашего тела безграничны. Главное – дать выход психической энергии и направить ее в нужное русло, оживить ее. То есть найти правильный подход к себе, своему телу и всем жизненным процессам. Быстрее, эффективнее и с большей вероятностью успеха это происходит при содействии специалиста. А прочитав книгу Дарьи Милай, вы поймете, к кому стоит обращаться за помощью!

Анатолий Илле – создатель и генеральный директор экосистемы OTON, предприниматель, эксперт в сфере IT и блокчейн-технологий, инвестор, визионер

“Смена установок происходит со всеми. Представим наше появление как маленьких людей словно компьютер, который только-только включили в розетку. В нем нет ни одной программы. А программа закладывается еще от отца и потом, вместе с энергией, переходит к маме, а от нее – к ребенку.

Так легко понять, почему у неуравновешенных родителей получаются нервные дети. А счастливые и радостные энтузиасты с добродушной улыбкой – у таких же счастливых и радостных родителей. Все зависит от среды, в которой ребенок растет и развивается.

Есть наша пустая программа, и она постепенно заполняется тем, что мы видим вокруг себя и испытываем на собственном опыте. Первые звуки, первые запахи, первые при-

косновения мамы, колючие щеки папы. И это, конечно, не значит, что папа грубиян. Мы, мужчины, просто немного по-другому работаем, как и наш организм. Затем появляются бабушка, дедушка, сестра или брат. Потом детский сад, новое окружение, друзья, знакомые. Через них мы заполняем свои программы.

И в какой-то момент мы набираем столько программ, что они вгоняют нас в состояние, при котором мы себя плохо чувствуем. И здесь важно понимать, что человек должен разобраться с этим сам: никто со стороны ему не поможет. Первое, что надо сделать, – сказать: «Да, я действительно хочу с этим разобраться. И буду разбираться, пока не приду к нужному результату». В конце концов, человек пойдет изучать свои проблемы и найдет определенный навык, который поможет с ними разобраться. В этот момент очень важно ухватиться за навык и практиковать его, если действительно хочешь поменяться.

От редакции

Дарья Милай – клинический психолог, член Общероссийской психотерапевтической лиги, член Британской ассоциации КБТ, автор научных и просветительских статей, психотерапевтических упражнений и практик, эксперт канала РОССИЯ 24, спикер Всероссийского форума «Формула Образования» от Министерства Просвещения, создательница женского творческого сообщества «Красная Пчела». Имя автора вы можете встретить на страницах журналов Forbes, Vogue и Cosmopolitan.

Введение

Признаюсь, я получила огромное удовольствие от процесса написания книги, и меня очень радует результат. Я достигла баланса между «брать» и «давать»: мир открывает и дарит множество интересных историй, которые коллекционирую и которыми готова поделиться. Приглашаю вас стать «психологическими серфингистами» и прокатиться на волнах моих наблюдений, знаний и анализа.

Эта книга – плод моего профессионального пути, пытливости и прозорливости. В ней масса клиентских кейсов и историй из моей жизни – все они близки каждому, некоторые покажутся списанными со страниц вашей судьбы или ваших близких. Про некоторые вы будете думать: а что, так бывает? Бывает! И не только так.

Вы откроете дверь в перинатальную психическую жизнь, узнаете новую для себя форму понимания всего, что закономерно на вашем пути. Я объясню, и вы обязательно поймете некоторые явления именно с вашей точки зрения вас... Да-да, именно вас как маленькой клеточки зарождающейся жизни, но уже так много знающей о любви и предательстве, о злости и нежности. Мы обратимся к универсальным законам, которыми руководствуется любое живое существо на земле, безошибочно считывая абсолютно все послы из мира. И когда вы и я, словно маленькие пушинки, витали

в безвоздушном пространстве, мы уже имели возможность запомнить и сохранить все, с чем соприкасались.

Почти как во многом любимом фильме «Вспомнить все», мы вернемся к истокам жизненного пути, который начинается отнюдь не с заботливых рук принимающей акушерки и даже не с вашего первого вдоха. Ваш путь появился, когда мама и папа решили создать творческий союз, где начались вы. Именно начались, словно пленочная кассета, которую поставили на REC, вы записали внутрь себя состояния, мысли, эмоции, слова, звуки ваших близких, которые сейчас преобразовались в то, что ВЫ по каким-либо причинам имеете или не имеете в своей жизни.

Скорее всего, сейчас для вас «психологические травмы» – жгуче обидная пощечина от матери, насмешки в школе из-за лишнего веса или горбинки на носу, предательство друзей – таковы «бонусы» взрослой жизни. Кого-то это приводит к прогрессу, а иные активно регрессируют и, кроме как к астрологическому прогнозу, специфике характера и безнадежным фразам наподобие «ну он с детства такой/ такая», не пытаются даже апеллировать.

Однако мы с вами пойдем глубже. Я посвящу вас в тайны устройства «аппарата», благодаря которому можно понять, почему происходящее с вами случается именно в вашей жизни, а не в жизни вашей соседки или друга. Зернышко идеи начнет раскрываться. А что, если сценарии отсутствия мотивации в карьере, злобы, тревоги, несбывшихся отношений,

постоянных ваших измен или неверности партнера были запущены еще в вашем перинатальном периоде?

Интересно, правда? У меня дух захватывает! В свое время это стало для меня откровением, настолько удивило и шокировало, что я не смогла устоять перед соблазном поделиться таким открытием с вами. С тех пор как я обнаружила это глубокое знание о себе и признала его, была откровенной с родителями и с собой, мне постепенно становилось легче. Но оговорюсь – эта волшебная пилюля не сразу обезвредила радиоактивные испарения внутри моей души, которые притягивали (хотела было написать – все то 2..., которое было в жизни...) все то прекрасное, позволившее мне стать той, кто я есть сейчас. Больновато было иногда и травматично, но что есть, то есть.

И упаси меня Всевышний! Я не призываю вас устало всплескивать руками, мчаться в дали психотерапевтической хирургии и рассекать свою душу в поисках скрытых резервов назло всем психологическим теориям. И уж тем более вычеркивать из жизни всех неугодных личностей, которые, по вашему мнению, после прочтения книги будут уличены в ваших неудачах. Я предлагаю вам взглянуть под другим углом на вопросы, помеченные звездочкой в вашей жизни, и вместе отправиться на поиски ответов.

Читая эту книгу, вы становитесь детективом, исследователем отрезка ВАШЕЙ жизни, которую вы прожили, но мало что помните. Я сейчас не говорю о свадьбе лучшей подруги,

где «Дом Периньон» лился рекой, хотя это может быть и тот самый период, где вы были, но плохо помните происходившее...:)

И последнее перед стартом, обращенное с радостью и благодарностью к каждому, кто держит в руках мою книгу. Я обещаю тебе бережное погружение. Положи в мою ладонь свою, и я проведу тебя и покажу удивительный психический мир плода. Обещаю, отныне и всегда эти сокровенные открытия будут с тобой как исцеление и ресурс.

Раздел I. В утробе матери

Несколько слов для начала

В этом разделе мы познакомимся с терминами:

- система конденсированного опыта;
- вытесненное переживание;
- травма отвержения;
- страх оценки;
- гиперконтроль;
- гормональный интеллект.

Контейнер для нашего опыта

Есть у меня подруга Света, которая безумно боится огня. Причем до такой степени, что даже тоненькая церковная свечка вызывает у нее не религиозное благоговение, а сакральный ужас. Происходит это как у собачек в Новый год, когда взрываются фейерверки: ей хочется забиться в угол, закрыть уши и сидеть там до тех пор, пока не останется и намек на огонек.

Света не помнит ни одного случая, который мог наградить ее таким ужасом перед великим подарком цивилизации. Сколько моя подруга себя помнила, она всегда со стра-

хом относилась к огню. Казалось, без объективных причин.

Но завеса тайны очень быстро пала, когда Света решила обсудить эту проблему со своей мамой. Подруга упомянула вскользь о своих переживаниях и тут же заметила, что выражение ее лица изменилось. Оказалось, маме на первом месяце беременности еле-еле удалось выбраться из горящего здания.

Обратите внимание: Света всю жизнь (даже когда у нее еще не сформировалась психика) боялась огня после пережитого мамой шока! Казалось бы, фантастика. Но нет, реальность, в которой мы с вами живем. И сейчас я расскажу, как это происходит.

Существует такое понятие, как **система конденсированного опыта – СКО**. Запомните эту аббревиатуру, потому что встречаться она будет часто.

СКО – система воспоминаний человека, сформированная в эмбриональном периоде. Эти воспоминания повторяются на протяжении жизненного пути и влияют на человека, формируя его как личность.

Работает СКО как контейнер, который накапливает все пережитое, перемешивает и создает условия для развития личности. Можете считать это личным дневником, который заполняется автоматически, без вашего ведома. А потом подсказывает варианты действий в любых похожих ситуациях. Причем отключить автоматическую запись нельзя.

Первым это явление изучал психолог Станислав Гроф. Он

же определил, что главный элемент СКО – сгущение однотипных переживаний. Мозг фиксирует сильное переживание, и оно отпечатывается в бессознательном – это создает фундамент для развития СКО – матрицу. А матрица, в свою очередь, записывает все события, которые в чем-то похожи на первое исходное переживание. Проще говоря, ваш мозг просто создает папку на рабочем столе, собирает все файлы с флешки и переносит в эту папку, а потом называет ее «Новая папка (21)» и возвращается к ней каждый раз, когда появляются новые похожие файлы.

Формируется СКО следующим образом. Происходит событие, вызывающее мощный эмоциональный или физический отклик (боль, страх, ужас, беспомощность и т. п.). Обычно оно связано с болезнями, операциями, психическими или физическими травмами, насилием и другими неприятными явлениями. Это событие создает отпечаток в памяти – своеобразный контейнер. И далее в него помещаются переживания, которые очень похожи по ситуации или эмоциональному заряду.

Это словно прецедент в суде: мозг определяет, как он раньше откликался на подобные ситуации, и при каждом новом проявлении вырабатывает одну и ту же реакцию. Это как один раз обжечься раскаленным угольком и потом всю жизнь осторожно касаться всего, что хоть как-то похоже на него. Потому что есть вероятность снова обжечься!

Глубокие слои СКО напрямую связаны с развитием пло-

да в утробе матери, процессом родоразрешения, младенчеством и различными трансперсональными аспектами, то есть выходящими за рамки памяти человека, – коллективной памятью семьи в нескольких поколениях в преданиях и верованиях.

СКО заключает в себе мощный эмоциональный заряд, слагаемый из всех эмоций внутри системы. Но у эмоционального заряда есть свойство расти, он постепенно накапливается и подрастает совсем незаметно, прямо как новая высотка у вас за окном. И с его ростом вся система не только начинает привлекать к себе похожий опыт, но и создает настоящие *стереотипы поведения в аналогичных ситуациях*.

И поэтому человек бессознательно создает ситуации, в которых повторяется его травматический опыт и те же неприятные эмоции. Недаром исследования Станислава Грофа показывают, что травмы, полученные при угрозе жизни, в ожидании боли и при необходимости терпеть, оставляют неизгладимый отпечаток на личности ребенка. Они играют одну из важнейших ролей в развитии психики и эмоциональных психосоматических расстройств. У Светы это проявлялось в форме страха, который поглощал ее с головой. Помимо него может возникать тревога, фиксация, необъяснимое избегание или даже тяга к определенному человеку.

Почему мы наступаем на одни и те же грабли

Станислав Гроф был первым, кто в середине 1950-х годов заговорил о концепции перинатального (буквально «вокруг рождения») дородового накопления информации человеком – о способности ребенка воспринимать мир вокруг себя еще до рождения, разумеется, на бессознательном уровне.

В связи с этим Гроф выделил четыре этапа, опыт которых сохраняется в человеческом бессознательном. Эти этапы называются **перинатальными матрицами**, которые соответствуют конкретным этапам беременности, родов и послеродового периода. Один из главных выводов исследований Грофа звучит так: в основе платформы для травматического контейнера и СКО лежит перинатальный уровень. Именно он в итоге «садится за руль» **динамического управления поведением человека**.

Четыре перинатальные программы (матрицы) составляют некую базу ядро для систем конденсированного опыта и становятся фундаментом для похожих событий. И здесь существует два варианта их развития: эти события могут создавать **сценарии**, которые возникают у нас постоянно, а могут и вытеснять их, то есть делать так, чтобы мы не могли полноценно проанализировать наши действия и их причины. Второй вариант называется **вытесненным переживанием**.

Вытеснение переживаний работает как черный список в наших телефонах. Происходит некое травмирующее событие, и наше сознание помещает его в самый дальний уголок мозга, чтобы оно не наносило новые раны психике. И если обычные переживания нужны для того, чтобы подобрать наиболее подходящую реакцию на похожее событие, то вытесненные переживания служат другой цели. Они оберегают нас, не дают мозгу перегружаться и заикливаться на одной проблеме. Наша психика определяет, что быстро с какой-то проблемой не справиться, и откладывает ее в дальний ящик, а затем, возможно, так и не достает.

Это отлично видно на примере любых психологических групп и практик (холотропное дыхание, ребефинг, медитация, арт-терапия и прочее), с помощью которых люди погружаются в себя и свое бессознательное. И здесь есть важный момент – после любых действий нужно закрепить новое поведение в повседневной жизни реальными шагами, иначе это не работает. Человеку открывается новая страница жизни, не отягощенная старым опытом.

Для каждой перинатальной матрицы характерны как положительные, так и отрицательные проявления. Так сказать, «хорошая матка» – если в процессе беременности влияние было положительным, и, наоборот, «плохая матка» – если отрицательным. Таким образом подрастающий организм впитывает все происходящее вокруг, анализирует информацию и закладывает позитивную или негативную систему кон-

денсированного опыта.

Итак, матрицы хранят эмоциональное и психологическое содержание. В дальнейшем на них «нарастает» характер человека, формируются паттерны его поведения в определенных ситуациях, отношение к себе и окружающему миру. Именно поэтому базовые перинатальные матрицы и называют **динамическими управляющими поведения человека** – под их влиянием взрослый человек находится всю жизнь, он сам «притягивает» и создает обстоятельства, которые каким-либо образом напоминают травмирующий опыт. Поэтому выражение «снова и снова наступать на одни и те же грабли» – идеальная иллюстрация этой неосознаваемой цепочки причин и следствий.

Программы, которые закладываются в период беременности и родов

Исследования Грофа были дополнительно подтверждены и расширены перинатальной психологией, которая официально зародилась в 1970-х годах.

Для беременных женщин не станет откровением, что ребенок еще до рождения отзывается на эмоции и мысли мамы, начинает двигаться и толкаться в ответ на какие-то действия. Перинатальная психология только научно подтверждает эти факты.

Было доказано, что информация, которую ребенок полу-

чает в утробе матери, во время и сразу после родов, крепко заседает в его памяти и вместе с генетической памятью создает психологические и поведенческие особенности взрослого человека. Все это вкупе определяет судьбу человека.

Недаром жители Китая и Японии начинают отсчитывать годы жизни ребенка не с момента его рождения, а с момента зачатия. Для древних цивилизаций беременность имела особую значимость. Египтяне, индийцы, кельты и другие древние народы создавали специальные своды правил и законов, адресованных матерям, супружеским парам и обществу в целом, чтобы обеспечить будущему ребенку идеальные условия для жизни и развития.

Больше тысячи лет назад у китайцев уже существовали «перинатальные клиники», где ухаживали за беременными, окружая их покоем, заботой и красотой. И сегодня в Китае есть одна интересная традиция, согласно которой маму с ребенком разделяют в первый месяц после родов, чтобы женщина могла спокойно восстановиться. Между тем целый месяц разлуки с мамой оставляет неизгладимый след в памяти малыша, о чем мы подробно поговорим далее.

Научная доказательная база перинатальной психологии появилась только к 1971 году, когда Густав Ханс Грабер организовал международную исследовательскую группу. В 1986 году была создана Международная ассоциация пренатальной и перинатальной психологии и медицины.

Ученые вывели две основные аксиомы:

1) у плода существует психическая жизнь;

2) у плода и новорожденного существует долговременная память, в том числе клеточная.

Перинатальные программы называются матрицами, так как они буквально впечатываются в нашу психику. И делают это настолько мощно, что мы начинаем «штамповать» наши жизненные ситуации, опираясь на околородовой опыт. То есть полученный во время родов опыт подсознательно отражается на жизненных ситуациях. И особенно активно сказывается на любых трансформациях и переменах.

Каждый этап беременности и родов оставляет неизгладимый след на всем нашем существовании. Эти этапы адаптируют ребенка к дальнейшей самостоятельной жизни, но любой сбой в матрицах может исказить наше поведение и вызывать необходимость в коррекции. Лучше всего для этого подходят телесные и динамические практики, арт-терапия вместе с комплексом мер по созданию новых паттернов поведения.

Но что же так сильно влияет на ребенка в период беременности? Станислав Гроф считает, что на эмбрион влияет информационное поле вокруг него. В отличие от состоявшегося человека, плод не может прийти к осознанному пониманию событий. Вместо этого он опирается на сигналы матери – вместе с мамой испытывает страх, счастье, любовь или агрессию. Но взрослая женщина, в отличие от ребенка, переживает события осознанно, тем более если она подготовлена

к родам и понимает, насколько они важны для нее и малыша.

Но! Путь к материнству и воспитанию ребенка у каждой женщины свой. Нельзя говорить о том, что он будет счастливым и здоровым, если родится только по одному сценарию, будет воспитываться конкретным образом. Главное – по-взрослому подходить к беременности, провести это время в комфортных условиях, в атмосфере тепла, любви и ожидания появления на свет вашей частички.

Почему я делаю на этом такой акцент? Есть такие мамы, которые начинают выискивать особые знаки в мелочах. Разбилась любимая кружка – значит из женщины получится плохая мама, ребенок станет обузой, а будущее рисуется мрачнее январской ночи. В таком случае нагнетается негативный эмоциональный фон, а ребенок внутри получает сигнал о том, что его существование приносит одни несчастья. Но мы не роботы и не можем себе сказать: «Прекрати испытывать эмоции!» Да и не нужно постоянно держать ребенка в коконе позитива. Главное – делать выбор в пользу малыша, его счастливой жизни и вашего общего комфорта.

Глава 1. Первая матрица: испугался, не родившись



На человека оказывает влияние великое множество факторов – на протяжении всей его жизни и во всех сферах его

существования. Что-то влияет на нас, когда мы впервые кричим на руках у мамы, что-то – когда находимся в поиске и в ожидании любви. Но первое, зажигающее путеводную звезду нашей жизни, – уже упомянутые четыре перинатальные матрицы – периоды в развитии плода, с момента зачатия до первого месяца жизни ребенка, а также все факторы, влияющие на эмбрион в течение этого времени.

Дальше я покажу вам, как проявляется каждая из матриц, на реальных ситуациях, случающихся с нами каждый день. Мы вместе понаблюдаем, как воспринимаем мир, и поймем, как выстраиваются события в калейдоскопе восприятия через призму условных «жертвы», «победителя» и «человека, который хочет всех спасти». Вы открыли нужную книгу, принимайте мои поздравления!

Рай

Первичный период нашего существования в утробе перинатальные психологи называют «Рай». Дитя находится в полной безопасности, получает питание, ему тепло и комфортно, и мама всегда рядом. И если ребенок рожден в атмосфере взаимной любви и радости ожидания, можно сказать, что он получил «золотой билет» в счастливую жизнь.

Первая перинатальная матрица охватывает начальный этап развития плода. Точка его отсчета, как вы знаете из курса биологии, сразу после «пестиков и тычинок» – момента

зачатия. Продолжается этап до начала родовой деятельности.

В первой матрице на развитие ребенка влияет абсолютно все: психическое состояние матери, и политическая, а может быть, военная обстановка в стране, и даже то, одобряли ли будущие дедушки и бабушки появление малыша на свет. Ребенок здесь как человек без иммунитета, которого забрасывают в самый центр поликлиники во время эпидемии гриппа. Или как солдат в окружении врагов. В общем, повсюду его ждут испытания. Любые эффекты могут впоследствии повлиять на его адаптацию и взаимодействие с внешним миром.

Но если удача повернулась к ребенку нужным местом и он оказался в атмосфере любви и заботы, то с первых недель своей жизни ощущает, что этот мир принадлежит ему. И по жизни он будет уметь удовлетворять свои потребности.

Разве может быть иначе? Разумеется! Я часто слышу истории о том, как людям стыдно покупать что-то себе, а не родным. Или брать то, что принадлежит им по праву наследства, и ни с кем не делиться. Например, им зазорно покупать себе здоровую или диетическую еду, потому что ее не ест вся семья. Таким мужчинам и женщинам сложно удовлетворить свои потребности, даже если это проще, чем желание съесть эклер из *Laduree*.

Взрослые, у которых первая матрица прошла гармонично, знают, что такое покой ума и тела. Для них внутреннее ощу-

щение безопасности – это не просто слова. Потому что именно мамина нежность и родное тепло дают невероятную подпитку человеку. Это влияет и на творческий потенциал, открытость новому, на его способности адаптироваться в стремительно изменяющемся мире.

Давайте рассмотрим несколько историй, которые послужат отличным примером того, как первая перинатальная матрица сформировала проблемы в жизнях уже состоявшихся мужчин и женщин.

Итак, что же вас ждет дальше в книге? Много полезного и интересного. Среди прочего вы узнаете:

- как научиться жить для себя;
- как разобраться с человеком, который постоянными разговорами сжирает все бесплатные минуты на вашем тарифе;
- как выстроить свои личные границы так, чтобы жена перестала вас избивать. Да-да, именно жена!

Я в своих фильмах всегда на вторых ролях

Есть у меня подруга – милейшая девушка. Замужем, чуть ли не в одиночку обеспечивает здоровое функционирование домашнего очага. При этом умудряется писать отменные тексты. Заходишь в ее «Инстаграм» посмотреть фотки, а потом оказывается, что пролетело уже два часа в пролистывании и чтении ее ленты, где с каждым словом хочется согла-

ситься.

Только, конечно, пишет она нечасто. Большую часть времени она в домашних заботах. Борщик любимому приготовить, пройти квест по сбору мужских носков из разных углов дома, затем прибратся и постирать Эверест из одежды. И все это, конечно, не для себя родимой, а для любимого мужа.

И хочется спросить: неужели тебе, дорогая, не хочется развивать карьеру? Ты же пишешь, как Стивен Кинг в лучшие годы, только без наркоты и затяжной депрессии. Разве для того женщины сотни лет боролись за свои права, чтобы ты вот так всю жизнь посвятила Ордену ложки да поварешки?

Но стоит ей об этом сказать, так она только смущенно хихикает. И всегда отвечает одно и то же: «Ну ты видела, сколько везде хороших писателей? Мне-то зачем туда лезть? И без меня хватает писак!» Обладая талантом, она сомневается в себе и посвящает жизнь семье. В то время как целая толпа куда более посредственных людей стремительно движется вперед и, разумеется, добивается успехов.

Давайте узнаем историю родителей моей одаренной подруги, потому что в ней затаился секрет первой перинатальной матрицы.

Мама была без ума от отца, буквально боготворила его. Ну еще бы: он был статный рослый блондин с небесно-голубыми глазами. Папа, со слов подруги, был этаким достигателем «а-ля 80-е». Зарплата инженера, за плечами докторская

и общественное признание в виде Ленинской премии. А в придачу – жизнь в бараке и мечты о большом будущем.

Ее мама – скромная студентка, которая словно оказалась в нужное время в нужном месте, а брак с таким «первым парнем на деревне» казался удачей. Только вот на деле она попала в клетку – увы, не золотую, а с кругом обязанностей и без каких-либо прав. Постирай, погладь, накрахмаль, уберись, приготовь. Семейная муштра была похлеще армейской.

Высказывания по поводу внешности девушки были привычным делом. Муж критиковал и откровенно смеялся над ней. Мол, и рост у нее не тот, и щеки какие-то пухлые. Наверное, сложно назвать подобные отношения партнерскими.

И вот девушка забеременела, но где-то внутри ее грыз червячок сомнений. А будет ли муж рад? А подходящее ли это время? Ведь у него столько дел. И работа, и уйма ответственности перед другими – перед всеми, кроме нее. Она изводила себя размышлениями, надеждами и ожиданиями, постепенно погружалась в состояние глубокого страха перед признанием супругу. Вместе с собой в этот водоворот переживаний она затаскивала и свое дитя, заставляя сомневаться его в нужности этому миру.

Когда девушка сообщила суженому о событии, как вы понимаете, не было слез радости или возгласов счастья. Вместо этого муж строго посмотрел на нее и сказал, чтобы она убиралась из его жизни. Он ее-то с трудом терпит, а «дополнительный выводок тем более не нужен». Что женщина при

этом чувствовала? Догадаться совсем нетрудно: удар, мир пополам, отчаяние. Отвергнута мать, отвергнут ребенок.

Только вот мать отвергнута одним лишь мужем, а ребенок – двумя родителями. Ведь винить в такой реакции мама моей подруги стала не своего мужа, а еще не родившуюся дочь. И отношение к ней в будущем было таким же пренебрежительным. С капелькой презрения и осуждения за то, над чем будущий ребенок не имел ни малейшего контроля.

Существует определенный перечень прав, которые есть у каждого человека по умолчанию: право на жизнь, право дышать чистым воздухом, право каждый день открывать глаза, право радоваться и просто быть. И вот представьте, что малышу говорят: «Не живи!»

Вообразите, вы заходите в комнату и знаете, что внутри сидят люди, которые при вашем появлении будут недовольно отворачиваться, хмыкать, шушукаться за спиной и мерзко подсмеиваться. Вот так же себя чувствует ребенок, появление которого отвергли близкие люди, родители или родственники. Он приходит в этот мир со знанием, что ему здесь не рады. И всеми силами пытается оправдать свое право на жизнь и место, которое он занимает. Свои желания такие люди подавляют, потому что считают себя ни на что не способными. Здесь во всей красе проявляется **травма отвержения**.

Мечтать для людей с таким психологическим диагнозом – разочаровываться. Мечты существуют для сильных, а люди

с травмой отвержения считают себя (явно или тайно) слабее и хуже других. Они не доверяют окружающему их миру, боятся сближаться с людьми, потому что во всех видят потенциальное предательство. Да и вообще их главный спутник по жизни – максимальное недовольство собой и своими успехами.

И конечно, у «отверженных» совершенно отсутствуют личные границы. Отделяться от родителей им сложнее всего. Если и удастся, то точно к подобным партнерам, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту.

Такие люди всегда сравнивают себя с другими и, увы, проигрывают. Они, по сути, даже не разрешают себе одержать верх ни при каких обстоятельствах. Так у них, помимо всего прочего, развивается **синдром отличника**. Все их действия насквозь пропитаны перфекционизмом. Либо сделать что-то идеально, либо не делать вообще. Потому что другие могут больше и лучше. И чтобы хотя бы добраться до их уровня, хотя бы доползти до него, нужно работать в миллион раз усерднее и активнее. И у каждого из них стоит выбор без выбора: либо сдаться и ругать себя за несоответствие собственным ожиданиям, либо активно бороться со всеми преградами... и все равно ругать себя за недостаточное усердие.

Так и моя подруга как второстепенный герой в своей собственной жизни. Муж, разумеется, подвинул ее, активно продвигается вверх по карьерной лестнице. Да и мама моей подруги, кажется, больше холит и лелеет зятя. И даже если

подруга захочет проявить себя, откуда-то из глубины души в ту же секунду на свободу вырвется страх показаться неидеальной и опозориться. Тогда комфортнее не высовываться. Посвятить себя другому человеку, который быстрее, выше, сильнее, как говорят олимпийцы. Человеку, который без тебя воплощает все твои самые смелые мечты.

Как же быть в такой ситуации? Здесь применима идея: «Я автор своей жизни. И все, что происходит со мной, – результат моих решений. Так и кто же тогда должен отвечать за мою жизнь, если не я?» Это вопрос с одним правильным ответом. За неправильный, конечно, вас ругать никто не будет. Однако к концу жизни захочется, чтобы перед глазами промелькнули личный успех и признание, а не гора грязных носков, согласитесь?

Моя жизнь как окоп: сiju и не высовываюсь

Похожая ситуация происходит у девушки, которая работала в банке. Ненарушаемые правила, строгий дресс-код, никаких опозданий. Целое полицейское государство. И работа, сами понимаете, более чем монотонная.

Стоишь, красивая, в ряду таких же красавиц в банковской униформе, натягиваешь на лицо вежливую улыбку, бабушкам на кнопочки в электронной очереди нажимаешь и уставшим голосом приглашаешь пройти в очередь. В редких слу-

чаях происходит чудо, и всю смену проводишь практически в одиночестве, хотя бы какое-то время посвятив собственным мыслям.

Мысли эти были о собственном деле, настоящем бизнесе. Эта девица мечтала открыть уютную пекарню, потому что душа у нее к выпечке и вкусностям лежала. И честно скажу, вот эта вся воздушность и абсолютная милота девичьей пекарни подходит ее образу куда больше, чем унылая строгость банковских декораций.

Логичный вопрос: «Так чего она ждет?» И ответ на него простой: ее останавливает **страх оценки**.

Так бывает, когда на этапе первичной матрицы ребенок ощущал мамину физическую боль, тошноту, рвоту, апатию, раздраженное и подавленное состояние. Привет, токсикоз!

Психологический аспект токсикоза на ранних стадиях проявляется в неготовности женщины стать матерью, выраженной в трудоголизме, который не дает посвящать должное время семье, инфантилизме или даже расстройстве пищевого поведения. Все эти процессы напрямую связаны с психологическим напряжением и нередко приводят к острым депрессивным состояниям. Голову женщины пулеметной очередью пробивают мысли, которые пытаются оценить последствия рождения ребенка для ее личной жизни. Или обещают появление проблем в браке, карьере, непонимание в семье, ухудшение сексуальной жизни, жилищных условий, общения с подругами, крах самореализации и т. д. Но бывает, что

женщина, которая уже имела склонность все контролировать, только узнав о своей беременности, переходит в стадию отторжения. Ей больно думать о том, что она не сможет контролировать свое тело. Не зря новые исследования отмечают, что в 60 % случаев токсикоз проявляется у женщин, которым свойственно использовать компенсаторную психологическую защиту: они всю ночь проводят за изучением обновившейся рабочей программы, с которой не успели ознакомиться, или, как говорится, «убираются перед уборщицей», чтобы не показывать, насколько в доме было не убрано. Так произошло у одной моей знакомой, которая уже на втором месяце беременности умудрилась создать плейлист мультфильмов, которые будет смотреть ее ребенок.

Но важно понимать, что мамина повышенная тревожность напрямую связана с проявлением токсикоза, тошнотой, слабостью и головокружением. Ну а плод, в свою очередь, фиксирует себе сценарий: «Мое появление вызывает негативную реакцию окружающих».

К сожалению, такое часто случается, когда ребенок оказывается сюрпризом. Потому что к подобному готов далеко не каждый. И дальше все движется по накатанной.

Мама смотрела в зеркало, буквально краем глаза замечала свой живот и устало протягивала: «Опять ты, ты так не вовремя!» И раскатом неприятных чувств обдавало все мамино тело. А плод-то все это чувствует!..

У людей, рожденных после таких обстоятельств, активно

проявляется страх оценки. Перемены – это не про них. Их бросает в дрожь только от мысли о том, что их сейчас будут оценивать. Это создает для них максимальный стресс. Любая конкуренция (и не важно какая: в дружбе, в личных отношениях, ответить на уроке перед всем классом, сказать что-то громче, чем обычно, нарисовать что-то абстрактное, принять участие в конкурсе) под строжайшим запретом. Любое проявление означает неминуемое осуждение. Разумеется, только по мнению подобных людей.

Вот и стоит только нашей героине представить реакцию своих родителей на ее решение, как пропасть между ее нынешней работой и работой мечты становится непреодолимой. Мечтает о пончиках собственного приготовления, а перед лицом осуждающий взгляд мамы, слышатся голоса родителей: «Мы ведь не бизнесмены, ну куда ты-то лезешь? Сиди себе спокойно на стабильной работе, зарабатывай деньги!»

После таких установок с младенчества девушка заранее настроила себя на то, какой хочет видеть ее мама и какой будет любить. Это заставляет всю жизнь отвергать свое «я». И приходится жить с чужими установками. Потому что обратное обязательно расстроит маму и лишит ее внимания. Не дай бог ты хоть немного высунешься, позволишь себе выбиться из общего строя, начать свое дело, даже подумаешь о другой жизни!

В такой ситуации, конечно, возможна работа над собой. В первую очередь необходимо научиться хвалить себя даже

за мелочи. Сделать это ритуалом. Спрашивать себя: «Почему я сегодня умница?», «Почему я сегодня молодец?». Даже если сегодня удалось просто не съесть любимую завитушку в столовой или поприсесть с утра. Ведь это **ваши** ответы на «я молодец». Ваши кирпичики для возведения бастиона уверенности и себялюбия.

И так, шагочек за шагочком, одно «я молодец» за другим, и вы сможете перейти к вещам посерьезнее. Научитесь откровенно забивать на мнение окружающих. Поверите в себя и полюбите себя до такой степени, что станет неважно, верят в вас другие или нет. В конце концов, ваш источник энергии и мотивации находится внутри – это вы и ваша цель.

Помните, что вы проживаете **свою** жизнь. Не какой-нибудь случайный прохожий, работодатель или родители. **Только вы**. Просто представьте, что вы не поставили галочку в графе «обработка персональных данных третьими лицами». А что это значит? Это значит, что важна только ваша оценка и ничего, кроме нее.

Соберу чемодан за вас, поработаю за вас, поживу за вас

А теперь поговорим о моем хорошем знакомом. Он занимает высокую должность в крупной компании. В руках у него всегда телефон с открытой почтой, а в ухе – новенькие *AirPods* с шумоподавлением. И во время беседы с ним нико-

гда не знаешь, с тобой он говорит или обсуждает какие-то суперважные деловые вопросы.

Он – человеческое воплощение фразы «вери бизи». Это и во внешних, и во внутренних факторах у него проявляется, причем максимально отчетливо. Одного взгляда вам точно хватит, чтобы языком цокнуть, хмыкнуть и сказать: «Чертов инфлюенсер!» На этом его личную рекламу прекращаю, он мне за нее не платил.

Мой знакомый при всех своих талантах, предпринимательской жилке и многолетнем опыте не умеет делегировать работу. Он хватается за каждый нерешенный вопрос и остервенело добивается его успешного разрешения. Самостоятельно, отмахиваясь от любой помощи. Просто рвется напролом, не отвлекаясь на еду, сон и развитие личной жизни. И не дай бог, чтобы какая-нибудь задача по не зависящим от него обстоятельствам оказалась в работе у подчиненных.

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.