

18+ Александр Давыдов

# КАК СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ

не только по паспорту

**Александр Давыдов**  
**Как стать взрослым**  
**не только по паспорту**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69845893](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69845893)*

*ISBN 9785006071339*

**Аннотация**

Практический самоучитель для тех, кто хочет от взрослой жизни большего, а еще добавить себе смелости и уверенности в принятии жизненных решений. И для тех, кому надоело ощущать себя ребенком в ситуациях, где нужно поступить по-взрослому. Без заумной и сложной теории объясняю, что такое взросление, и как стать взрослым по-настоящему. И вдохновляю на изменения.

# Содержание

Предисловие. Для кого книга и зачем читать?	6
Часть 1. Определение понятий	11
Кто такой взрослый человек вообще?	11
Ребенок	13
Родитель	21
Удаление эгоизма	26
Социальное и психологическое взросление	40
Часть 2. Отделение от родителей	44
Родители – любители	44
Родители – святые, а я неблагодарная с...	51
Родители – злодеи, а я жертва	61
А зачем отделяться от родителей?	72
Что сделать, чтобы отделиться от родителей?	75
Уехать от родителей физически	76
Снять портреты со стены	78
Не менять портреты на другие	88
Поставить четкие границы для родителей	90
Принять факт, что родители не были взрослыми	94
«Покинуть больницу»	101
А как избавиться от негативного багажа из семьи?	103
Работа над ошибками	107

Часть 3. Глубокие канавы вдоль Пути Взрослого	109
Бунтари на фасаде	110
Как начать выходить из бунта? И куда выходить?	122
«Правители собственных вселенных»	125
Беспомощные герои	131
Конец ознакомительного фрагмента.	144

# **Как стать взрослым не только по паспорту**

**Александр Давыдов**

© Александр Давыдов, 2023

ISBN 978-5-0060-7133-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие. Для кого книга и зачем читать?

Я Александр Давыдов, и я написал эту книгу.

Мне 47 лет, и последние 16 лет я веду тренинги и семинары, консультирую и пишу книги – про личностный рост и отношения, тексты и тренерскую профессию.

А еще большую часть своей жизни я регулярно чувствовал себя сильно моложе своего возраста.

Но это не та молодость, когда перед зеркалом стоишь гордо и думаешь «какой я классныый, и меня женщины любят». А когда вдруг чувствуешь себя внутри лет на 10—12, а порой, и на все 6—8.

Когда было страшно подойти на улице к понравившейся девушке и сказать хотя бы «привет», не говоря уже о большем. Или когда очередная попытка ответить на вопрос «а как я дальше хочу жить» оказывалась неудачной. Или когда я годами делал то, что мне не нравится, жил там, где не хотел, и терпел это – без малейшей попытки что-то изменить. «А что я могу?».

И даже когда я стал тренером и начал обучать других людей, я замечал за собой это расхождение возраста по паспорту и реального возраста. И до меня дошло, что я просто

не взрослый.

По паспорту да, а в реальности – скорее, нет.

И я занялся своим взрослением, а заодно изучением того, как с этим дело обстоит у других людей.

И понял, что обстоит плохо.

Смотрю на взрослую женщину лет 50, которая рассказывает мне про сложности в семье, а вижу испуганную и уставшую девочку лет 10, на которую повесили ответственность, что она не вывозит.

Смотрю на внешне уверенного в себе мужчину, жалующегося на «не понимающего его жену» и вижу растерянного мальчика лет 12, который вообще не понимает, что с женщинами делать, да и со своей жизнью в целом тоже.

А потом я посмотрел на своих (и чужих) родителей и увидел старых замученных детей, нагруженных ответственностью и обязанностями по самые уши, и лишенных самых простых прав – например, права выбирать как самому хочется жить.

И тогда я понял, что проблема массовая и большая.

Что формально взрослых много, а реально взрослых очень мало.

И стал помогать по мере своих сил тому, чтобы внутренний возраст сравнился с паспортным, и люди не только выглядели взрослыми, а еще и чувствовали себя такими, и вели

себя соответственно.

Вот, написал об этом книгу, например.

Тут нет умных психологических фраз, отсылок на исследование и профессиональной статистики.

На первый взгляд, все, о чем я тут пишу, звучит довольно просто. Многие вещи вы даже знаете.

Может даже мысль порой возникнуть «ну это же очевидно».

Но, как вы уже много раз видели в жизни, порой самые простые и даже очевидные вещи тяжелее всего доходят, и совсем непросто внедряются. И получается «знаю, но не делаю».

Целей этой книги несколько:

- объяснить процесс и итог взросления
- показать, как можно повзрослеть (социально и психологически), а какие дороги туда никогда не приведут
- вдохновить и дать поддержку на пути тем, кто уже идет, или только собирается

По сути, это самоучитель по взрослению, но без to do листа – его вы создадите сами, прочитав книгу.

А еще буду регулярно погружать «в контекст», то есть, говорить и рассказывать о том, что происходит и происходило в российском социуме.



Психологи порой упускают социальную часть, и в итоге описывают «сферического коня в вакууме». Но я убежден, что то, что вас окружает (страна, город, нация и ее менталитет, социальные условия) напрямую определяет ваше становление как личности, и это важно учесть.

Я не только пишу книги, но еще и работаю практически – веду консультации и тренинги, семинары и беру людей в долгосрочную работу. Продавать вам в книге я ничего не буду, она не для этого написана. Но если в процессе у вас возникнет желание и запрос поработать глубже и практично, то в самом конце книги вы найдете все необходимые ссылки. Там и про консультации и про курс по внедрению этой конкретной книги, и про систему личностного строительства.

Пара рекомендаций по прочтению книги.

Не перескакивайте вперед, на «интересненькое». Книга выстроена так, что одно цепляет за собой другое, и важно идти последовательно и ничего не пропуская – если вы хотите целостную картинку сложить, конечно.

Если вы не просто информацию по теме собираете, а хотите ее применить на практике, то, возможно, было лучше прочитать книгу два раза – сначала без остановок и целиком (чтобы получить общую картину), а потом медленнее и постранично, записывая мысли и возможные планы. И инсай-

ты – куда же без них?

И каждый раз, когда внутри появится мысль «я это знаю/слышал», спросите себя «ок, слышал, а внедрил?». Если да, то вы молодец, продолжайте читать дальше. Если нет, то пометьте себе, что можно сделать в ближайшее время, и... продолжайте читать дальше.

Продолжаем движение!

Александр Давыдов

# **Часть 1. Определение понятий**

## **Кто такой взрослый человек вообще?**

Есть разные версии ответа на этот вопрос.

В мужской среде это часто связывают с первым сексом. Получил первый сексуальный опыт – уже не мальчик, а мужчина. Правда, эта концепция несколько устарела, когда секс стал чем-то нормальным и распространенным среди подростков. Многих из них уже не нужно водить строем в публичный дом для получения первого мужского опыта, как это делали с кадетами до революции. Они сами много чего интересного тем кадетам рассказали бы. Тем не менее, секс как мужская инициация из мальчика в мужчину до сих пор идея популярна.

Распространенная идея среди женщин – конечно, рождение ребенка. Идея тут в том, что становясь мамой, женщина берет на себя большую ответственность, которую может полноценно нести только взрослый человек, и, таким образом, автоматически превращается во взрослую женщину. Женская инициация из девочки в женщину через роды точно опережает мужскую по популярности.

Еще одна версия «как стать взрослым» – в финансовой

самостоятельности. Уехал от родителей, на работу устроился, обеспечиваешь себя – вот и взрослый уже. И неважно, во сколько лет это сделал – хоть в 16 можно так взрослым стать. Можно без секса и детей даже.

Но не все так просто. И в этом вопросе очень легко ошибиться, назвав себя тем, кем не являешься. И прожить всю жизнь в иллюзии «я взрослый» – как, например, делали это наши родители и их родители.

На этом месте должны возмутиться те, кому за 50. «Как это мы не взрослые? Мы столько пережили, столько работали, столько пожертвовали, вагон ответственности на себе везли всю жизнь. И что, мы дети?».

Чаще всего – да, дети, просто, очень замороченные и уставшие. Но об этом чуть дальше.

И эта еще одна концепция «как стать взрослым» – хватать на себя вагон ответственности и тащить ее на себе всю жизнь, периодически нагружая на себе еще и еще. И это опять не про взросление. Вернее, лишь частично про него.

А что тогда про него? Что такое «быть взрослым»? Давайте разбираться.

Любой человек, вне зависимости от пола, возраста и национальности, может обладать тремя состояниями: Ребенок, Взрослый и Родитель.

# Ребенок

Единственное состояние, которым каждый человек обладает безусловно, с рождения и несет его в себе до конца жизни. И неважно, было ли детство свободным и счастливым, прошло в холодных бараках без воды, или с автоматом в руках на войне.

Человек рождается в этот мир в состоянии Ребенка, познает мир из Ребенка, и учится ходить и разговаривать, находясь в Ребенке. Ребенок не может никуда деться из человека, даже если с малых лет он тяжело трудился, участвовал в боевых действиях, или жил в постоянной атмосфере абьюза и страха.

Это как сердцевина в персике. Персик может быть сочным и спелым, перезревшим и гнилым, зеленым и жестким, но косточка будет в нем всегда. Без косточки нет персика, без состояния Ребенка нет человека.

Но есть большая разница в том, каким будет Ребенок внутри – забитым, испуганным, злобным, радостным, свободным, осторожным, проявленным или почти невидимым.

*Контекст.*

*Не буду говорить за весь мир, но в России (СССР, Российской империи) с Ребенком никогда хорошо не обращались.*

*Совершенно утилитарный подход к детям в бедной доре-*

волюционной России (родилось 15, 10 дожило до подросткового возраста – неплохо, есть кому в поле работать) и холодный отстраненный подход в богатой (гувернантка и учителя ребенком занимаются, мама заходит изредка поцеловать в лоб).

Люди как человеческий ресурс в советской России – жизнь человека ничего не стоит, каждый ребенок – просто новый строитель коммунизма/защитник Родины от врагов, и нечего тут с ними сюсюкаться, поиграли чуток и на работу до конца жизни.

Лениво-отстраненный подход к детям в позднесоветское время – родители на работе, дети предоставлены сами себе и делают то, что хотят, не до них вообще, сами справятся как-нибудь.\*

Про особенности воспитания и отношения к детям в последние десятилетия, вызвавшим массовые жалобы от «старейшин» в «инфантильности современной молодежи» расскажу чуть дальше и отдельно, ибо тема очень любопытная.

Главная задача человека в состоянии Ребенка – познать мир, открыть себя в нем, начать понимать «кто я, чего хочу, куда хочу жить». А еще начать определять свои границы (это я, а это они) и наработать ресурс, с помощью которого он выстроит всю свою дальнейшую жизнь. А еще только в состоянии Ребенка можно получать и впитывать родительскую

любовь и ощущать свою нужность как человека.

## **Что происходит чаще всего в реальном мире?**

Познание мира постоянно ограничивается – и это даже не про «туда не ходи, снег в голову попадет», а скорее про «зачем тебе это?», «это все бред» и «мальчики/девочки таким заниматься не должны». Изначально неограниченная территория познания перегораживается заборами, шлагбаумами, красными флажками и ничем не объяснимыми запретами. И если в некоторых семьях запреты стабильные и четкие (набор правил, которые нельзя нарушать), то в остальных они могут меняться постоянно и даже противоречить друг другу.

Границы ребенка не уважаются вообще.

И даже не потому, что родители злобные и тиранические, а потому, что родители не знают, что это такое. У них самих, когда они были детьми, никаких границ не было. Да и какие границы, когда живешь втроем/впятером в одной комнате, а все вокруг считается «общим»? Много ли детей могут похвастаться тем, что с детства жили в своей отдельной комнате, например? На всякий случай, уточню: отдельная комната – это когда один ребенок в одном помещении с закрывающейся дверью, а не «детская» на троих.

Границы – это не только про физическую территорию и личное имущество. Это еще и про уважение к мнению и желаниям ребенка. Когда ребенок слышит «мало ли чего

ты хочешь?» и «ты еще мал, чтобы свое мнение иметь», то он привыкает к этому. Он привыкает к собственной беспомощности, к тому, что от него мало что зависит, и что за него обязательно все решат другие люди, и просто сообщат ему о результате. Он привыкает к тому, что его не за что уважать, если только он не достигает чего-то важного (например, все пятерки в четверти или золотая медаль). Уважение к себе для него – не безусловная величина, а то, что надо постоянно зарабатывать. Просто так уважать себя не за что.

Что у нас там еще? А, точно, любовь.

С ней у холодных советских людей всегда тяжело было. Любовь подразумевалась в концепции (вместе с «материнским инстинктом»), но открыто проявлять ее к детям не очень приветствовалось. Особенно, к мальчикам – они же будущие воины, зачем с ними тетешкаться? По плечу похлопать, иногда по голове погладить, в лоб поцеловать, сказать «ты молодец» – ну и все, достаточно любви, чего тебе еще надо?

Было принято считать «выдачу любви» в бытовой заботе – кормим, обуваем, одеваем, в школу отправили – значит, любим. А слова – это просто слова.

Подход деловой, конечно. Вот только так с детьми не работает. Ребенку критично важно ощущать любовь, видеть ее, слышать ее, получать ее подтверждения. Ему важно быть уверенным в том, что его любят, что он нужен, что его роди-



тели рядом с ним, помогут ему, что с ними можно поговорить, им можно довериться и они поймут и поддержат.

Ребенок появляется на свет не в состоянии «чистого листа», а уже со своим характером и личными особенностями, поэтому разным детям любовь нужна в разных объемах. Кому-то хватит относительно небольшой порции, а кому-то нужен вагон и тележка.

Но выросшие в «арктической мерзлоте» советские люди не могли дать ни любви ни уважения даже себе самим, откуда бы у них что взялось на детей?

Невозможно дать другим то, что не даешь себе самому, это будет фикцией, профанацией, лицемерием и ложью. Гораздо проще накопить на новую пару ботиночек и считать это подтверждением любви. И не нужно никаких «пустых слов и обьятий».

Что там еще в списке было?

Понимание «кто я, чего хочу, куда хочу жить» и ресурс для дальнейшей жизни?

С этим, как легко догадаться, тоже беда.

Чтобы помочь ребенку найти его собственные ответы на эти вопросы, родителю нужно допустить, что ребенок найдет не ответы, что хотел бы услышать сам родитель, и что ребенок может не продолжить «дело родителей» и вообще выберет что-то «странное и неправильное».

Я как-то ехал в поезде, и вместе со мной, в одном плац-

карте ехала мама с ребенком. Ребенок что-то рисовал, и мама сказала ему фразу, которая почему-то врезалась в память. «Нарисуй, что хочешь. Например, дерево». Невинная, в общем-то, фраза, никакого «криминала». Но она очень хорошо отражает подход родителей в отношении самоопределения детей в жизни.

Делай, что хочешь, но... сначала закончи вуз и получи диплом.

Делай, что хочешь, но обязательно создай семью, и ребенка роди.

Делай, что хочешь, только следуй этим правилам (достаются скрижали с заповедями).

И это еще мягкая модель родительского воспитания – ведь тут есть фраза «делай, что хочешь». Во многих семьях такое даже вслух не скажут – «как это может ребенок делать, что хочет, со своей жизнью? Он же все испортит. Сейчас я ему все поясню, что нужно делать».

Родители либо директивно направляют детей по заранее прописанному жизненному пути (просто потому, что «мы твои родители, мы тебя воспитываем и поэтому мы будем решать»), либо манипулируют им через фразы вроде «мы за тебя так переживаем, не хочется, чтобы ты испортил себе жизнь» или «если ты так не поступишь/поступишь, ты нас очень расстроишь/у отца приступ будет/мать сляжет».

Ребенка, с одной стороны, подталкивают к тому, чтобы быть взрослым (зарабатывать на жизнь, найти работу),

а с другой, ограничивают его в правах взрослого (например, решать, куда он пойдет учиться, или какую работу выберет, создаст семью или пока будет один). Или вообще лишают этих самых прав.

И это главная причина того, почему так много людей, являясь взрослыми с социальной точки зрения, не становятся ими с психологической.

У детей мало обязанностей, но и мало прав. У взрослого больше обязанностей, но и гораздо больше прав и свобод. Но это в теории.

В реальности обязанности выдаются лопатами, а права – чайной ложечкой. А если тот же подросток начинает просить больше прав (или, господи упаси, требовать их), то ему обязательно напомнят про то, что :

- он еще мал, чтобы решать за себя
- родители столько в него вложили (и стольким ради него пожертвовали), что он в неоплатном долгу и должен их по гроб жизни слушаться

Получается, что дети (фактически) – собственность их родителей. А иногда, даже рабы.

Без права на свободную волю, на самостоятельные решения, но с обязанностями.

А еще фактически лишённые любви (или получившие ее в маленьких дозах), без личных границ и уважения к самим себе.

Но осознавать и ощущать свою невзрослость точно не хочется. И на «помощь» им приходит вторая роль

# Родитель

Ребенок, которому не дали стать взрослым, или просто помешали набрать ресурсов для самостоятельного перехода в это состояние, может пойти другим путем.

Нахватать на себя вагон ответственности – например, за других людей, и попытаться стать взрослым через это.

И, конечно, очевидный вариант здесь – семья.

Как говорят мужчинам? «Повзрослей уже, остепенись, хватит гулять, заведи семью и ребенка».

Как говорят женщинам? «Хватит в мечтах жить, повзрослей уже, выйди замуж, роди ребенка».

И вот Ребенок добавляет в свою жизнь вторую роль – Родителя, не становясь при этом Взрослым. Что выходит в итоге? Ничего хорошего.

Женщина-ребенок выходит замуж (потому, что уже «пора») и рождает ребенка (ведь часики уже тикают, и нам вообще внуки нужны). У нее теперь море новых обязанностей и ответственности. И никаких новых прав и свобод. Она же должна быть не просто мамой, а «хорошей мамой», или даже «самой лучшей мамой». А поскольку взрослой она родителями не признана (и сама себя взрослой внутри часто не считает), то над процессом воспитания должен быть постоянный «родительский контроль». И у ее ребенка стано-

вится сразу много родителей, и ее собственное мнение тут ни разу ни главное. Бабушки и дедушки далеко не всегда готовы брать на себя заботы о ребенке (например, посидеть с ним, чтобы дать маме выспаться и отдохнуть), но вот инструкции выдавать они способны ежедневно. Направлять, «делиться житейской мудростью», «оберегать от возможных ошибок» и журить за те, что уже случились.

Мама, фактически, не мама ребенку своему, а старшая сестра для младшей сестры/брата.

Заботься о нем, люби, будь рядом, но следуй этим 20 правилам, и не вздумай их нарушать. Мы родители, а не ты, ты просто сидишь с ним.

А даже когда родительский контроль не такой плотный, или просто слаб, есть еще контроль общественный – бабушек на детской площадке, соседей или просто мимо проходящих ответственных и знающих людей.

Женщина, став мамой, часто живет в страхе – «облажаться» и стать «плохой мамой». Ей страшно, что что-то не получится, и ее обвинят в этом. А потом она и сама привыкает винить во всем себя. Вы ведь замечали, что когда в новостях пишут про что-то плохое, что случилось с ребенком, первый вопрос общественности – «где мать, почему она это пропустила/позволила?». Не родители, не отец, а именно мать.

И это все на фоне потери физической формы и большой

части красоты и вообще внешности, постоянной усталости, депривации сна, и прочих прелестей материнства, которые сложны даже для взрослого и зрелого человека. Что уж тут про ребенка говорить.

Уставшие «взрослые» дети растят детей маленьких, если одной фразой.

Мужчинам роль отца тоже взрослости тоже особо не прибавляет.

Статус «отца», прилив гордости за себя и порцию одобрения от окружающих он получил, но это одноразовое событие, и пузырьки от шампанского в голове быстро выветриваются. А дальше будни. Нужно больше зарабатывать, а значит, больше работать (и чаще всего, не делая то, что очень нравится и любишь), свободного времени меньше, сил мало, усталости больше. А тут еще жена уставшая, хуже выглядящая и не высыпавшаяся. Секса меньше, и вообще «плюшек», на которые он надеялся, семью создавая, маловато стало. И все чаще возникает внутри крамольный вопрос «а ради чего это все?». Работаю больше, денег в итоге меньше, секса меньше, конфликтов больше, ребенок кричит, спать не дает, времени с друзьями посидеть и вообще делать то, что нравится, мало или вообще нет. В чем бонусы отцовства то? Где выгоды?

Но, в отличие, от женщины, которой никто не позволит «соскочить» с родительской функции, у мужчины такая воз-

возможность есть. Он может отстраниться от жены и ребенка, полностью погрузившись в работу. Он может завести любовницу. А еще он может попросту уйти из семьи, оставив ребенка жене, и, в лучшем случае, давать деньги и став «выходным папой». А может не делать и даже этого. И его положение в обществе сильно не пострадает – если он продолжает работать. А если еще и семье помогает, и с ребенком по выходным гуляет, так вообще отличный папа.

Но это все не про взросление, правда?

Именно так Ребенок, став Родителем, не становится взрослым, а вместо этого из ребенка жизнерадостного и активного превращается в постаревшего и уставшего.

Наши родители, и их родители в массе своей такими и были. Уставшими Детьми-Родителями, но без добавления Взрослого.

Ребенок-Родитель (РР) не может позволить, чтобы его ребенок был свободным, и решал по своему. Это слишком мучительно для РР, это живое напоминание о том, что он сам мог бы жить такой же жизнью, но у него не получилось. А если воля ребенка сильнее, то РР начинает манипулировать и шантажировать, и напоминает про «долг». А если ребенок не поддается на манипуляции и шантаж, то РР остается только одно – скатиться в жалость к себе, и одиноко и печально (или одиноко и злобно) стареть, постоянно жалуясь на «неблагодарных детей, на которых всю жизнь положил».



И да, обязательно ругаться на то, что «нынешнее поколение инфантильно» и не готово брать на себя ответственность.

# Удаление эгоизма

Ключевая особенность Ребенка – эгоизм.

Когда ребенок хочет чего-то, он хочет этого всем собой – страстно, упорно, уверенно.

И в этот момент он не думает о том, реально ли это желание, достаточно ли на него ресурсов – он просто хочет. Когда ребенок не хочет чего-то, он тоже делает это всем собой. Разница лишь в том, как он будет сопротивляться «еще одной ложечке каши» или «вкусному сиропчику» – с криками и плачем, или молча и ожесточенно.

Этот эгоизм напрягает и даже пугает родителей, воспитанных в другой модели и по другим правилам. Каждый раз убеждать ребенка, договариваться с ним, объяснять, мотивировать, или даже идти на сделки – сложно, мучительно, да и некогда.

А еще ребенку очень нужны родители, их присутствие рядом, их поддержка, их любовь и внимание.

На это у родителей часто нет ни сил ни времени, а порой, скажем честно, и большого желания.

И родители делают с ребенком одну удобную для них, и крайне неприятную для ребенка штуку.

Примерно как владельцы кота, когда им надоело терпеть его выходки и крики весной.

**Они удаляют этот эгоизм хирургическим путем. Навсегда.**

Например, внедряя в его жизнь и сознание роль Родителя, который как раз жертвует личным ради общего/других людей. Или просто заставив стыдиться его как чего-то гадкого и недостойного.

«Ты эгоист, ты думаешь только о себе» – популярное (и довольно обидное для многих) обвинение, правда же?

Но откуда берется детский эгоизм?

Вспомните себя ребенком – если сможете, конечно. Когда вам было лет 5, например. Или даже раньше.

Мне самому тяжело вспомнить что-то из того периода, но я могу опереться на истории людей, чья память намного лучше. Маленький ребенок... очень маленький и пребывает в очень большом и непонятном (а, значит, потенциально страшном) мире. Это как если бы вы зашли в одиночку в лес, состоящий исключительно из огромных деревьев, чьи кроны теряются далеко наверху, а корни толще вас в ширину. Вы потеряетесь на фоне этих деревьев. Вы почувствуете себя крошечным и незначительным. Вот так и ребенок ощущает себя рядом с большими родителями. И его базовый, встроенный эгоизм – это просто желание не пропасть, не потеряться в этом большом мире, желание быть не одному.

Помните, когда в детстве мама оставляла вас в очереди

одну/одного, и уходила в другую часть магазина, а вы потели в нервном ожидании, наблюдая, как ваша очередь подходит, а мамы то все нет и нет? Даже если эта история не случилась именно с вами, я уверен, вы слышали про это от других людей.

Неприятное и немного пугающее состояние – стоять в этой очереди, и ждать маму, которая все не приходит. Собственная незащитность и одиночество пугают не по детски. А вдруг мама вообще не придет, и я останусь тут один, в этом магазине, среди этих чужих больших людей? Что я буду делать? Я же пропаду.

Моему сыну 7,5, и он встречает меня радостным «привет» даже, если я вышел из квартиры на 2 минуты, чтобы выбросить мусор. А если мы встретились на улице после того, как не виделись час, то тут и радостный бег, и крепкие объятия и полное ощущение «сын не видел папу полгода». Ребенку критично важно постоянно подтверждать в своем сознании «родители тут, они со мной, они меня не бросят». И чем больше он ощущает свою незащитность и уязвимость (например, в силу личных особенностей «базового комплекта», с которым он родился), тем больше подтверждений нужно.

И поэтому может показаться, что мир крутится вокруг ребенка. Но это происходит не потому, что это избалованный барчук, не способный сделать ничего самостоятельно. Это потому, что он маленький, и не знает, как жить в этом мире, а вы большой, и знаете. Ну, или выглядите знающим.

Проявляя свой «базовый эгоизм», ребенок получает бесценный ресурс. Подтверждения «меня любят», «я не один», «моя жизнь и мои желания имеют значение», «мои желания сбываются», «я нужен родителям, я ценен для них» формируют естественный защитный слой, который поможет ему выстраивать свою собственную жизнь, когда он повзрослеет.

Это поможет ему стать по настоящему взрослым в будущем.

Конечно, ребенка можно избаловать, и действительно сделать центром мира, и все бросать к его ногам, и жить в лишениях лишь ради того, чтобы «у моего ребенка все было». Но это будет уже дополнительный, встроенный родителями эгоизм, а не тот, что обеспечивает психологическую защищенность и безопасность ребенка. Более того, когда родители нарезают такие круги вокруг ребенка, балуя его без границ, и не говоря ему «нет», и вообще никак не ограничивая, они делают это не для него. Они делают это для себя. Балующий ребенка родитель красив и благороден в своих глазах, он щедр и прекрасен, он столько дарит всего ребенку, он такой классный. «Мама, папа, вы видите, какой я классный родитель?!». Да, именно – один ребенок балует другого, чтобы почувствовать себя хорошим и получить «пятерку». Чистый эгоизм, никакого истинного благородства и отдавания.

Почему?

Потому, что делая все это, родитель не видит своего ре-

бенка как человека, как личность. Он для него объект, в который он вкладывает свою энергию, деньги и время. Это как любимая кукла, которую ребенок постоянно наряжает и украшает, делает прическу и кормит вкусным. Он же не спрашивает у куклы ее мнения, правда? Она его собственность, и он делает с ней то, что хочет. Потому, что ему так хочется, и ему так приятно. Та же тема с балующими родителями.

А еще потом за все это «баловство» можно выкатить огромный счет подросшему ребенку. «Неоплатный долг, мы столько всего в тебя вложили, неблагодарный» – манипуляция, которая никогда не устареет.

В советское время все, связанное с «эгоизмом», было ругательным. Базовая модель жизни – личное жертвуется ради общего, интересы Родины/партии/общества/семьи всегда выше личных интересов и желаний конкретного человека. Просто детям позволено немного поиграть в игры, прежде, чем они станут строителями коммунизма.

Но только немного, чтобы не увлечься – впереди много работы.

Поэтому тот самый встроенный в ребенка эгоизм удалялся хирургическим путем еще в детстве. Например, на старшего ребенка можно повесить кучу родительских функций по заботе о младшем, и гордиться этим решением – «взрослого растим, ответственного человека, мы хорошие родители».

ли, правильные. Мама, видишь?». Можно постоянно напоминать о том, что его желания неважны по сравнению с «интересами семьи». Можно просто обвинять его в эгоизме каждый раз, когда он хочет что-то, не подпадающее под «общественно-полезное». Можно регулярно напоминать, что у него нет ничего своего и «дай (свою) игрушку мальчику поиграть, он же попросил». Рано или поздно ребенок понимает – «мои желания не имеют никакого значения, я должен быть быть благодарен за то, что у меня есть, и я обязан жертвовать своим ради других».

А еще лишение эгоизма в детстве – это мощный инструмент подчинения. Когда с личности ребенка сдирают защитный слой, который был там по умолчанию, то ребенка делают еще более беззащитным, и тем самым, зависимым от родителей. Это как котенок, у которого удалили все когти – он обречен быть домашним котиком всю жизнь, или долго не проживет.

Это первый этап. А на втором его учат быть Родителем – брать ответственность за других, помогать всем, и просто быть «хорошим мальчиком/девочкой» – то есть, безотказным исполнителем желаний других людей, даже вопреки своим собственным.

И на этой стадии происходит мощная подмена понятий – ведь все это называют «подготовкой к взрослой жизни», ребенку говорят/дают понять, что именно так он «становится

взрослым». Но это, конечно же, вранье. Но поскольку родителям говорили то же самое их собственные родители в детстве, то они это враньем не считают, и искренне в это верят.

Ребенок с ампутированным эгоизмом, обученный быть Родителем – идеальный слуга. Своим родителям, начальнику на работе, государству – кому нужно, тому и слуга.

Он привык не ценить себя самого, свои желания и ценности, у него отсутствуют (или частично стерты) личные границы, он обучен уступать, отдавать, не держаться за свое. Он и стакан воды принесет, и жизнь за Родину отдаст – все, что попросишь.

Но когда он поступает так, он постоянно получает от социума подтверждения «ты хороший человек, ты молодец». Дочка отказалась от своей собственной жизни, чтобы десятилетиями ухаживать за своей болеющей мамой – «о, она молодец, героиня, всем бы такую дочь, а моя то эгоистка, укатила с мужем в Дубай жить, иногда звонит только и деньги присылает». Сын отказался от интересной работы с хорошей зарплатой в другом городе, чтобы быть поближе к родителям, и периодически заносить им продукты и делать мелкий ремонт по дому – «хорошего, заботливого мальчика вырастили, всем бы таких».

Кстати, отличный способ для Слуги почувствовать себя Господином – это завести своих собственных детей, и сделать слугами их. Ну, или каким-то образом стать руководителем, и «оттянуться» на подчиненных. Или завести домаш-



них животных, на худой конец. Это как дедовщина в старой, двухлетней армии – первый год бьют тебя, второй год бьешь ты. Так тут заведено, ничего личного, просто традиция.

Кстати, тут все еще интереснее.

Руки у людей с ампутированным в детстве эгоизмом длинные и часто тянутся через поколение, а то и через два. Ребенок-слуга стал родителем, воспитал детей-слуг, а потом требует с них внуков. Это очень логично – ведь если дети решат не заводить детей, то рано или поздно могут почувствовать вкус к свободной самостоятельной жизни, и слугами быть перестанут (особенно, дочери). Этого допустить никак нельзя, стакан воды сам себя не принесет, поэтому нужны внуки. И жесткий контроль над их воспитанием – чтобы «традиции» не прерывались, и внуки стали такими же слугами, как и их родители. «Дворецкий в пятом поколении», так сказать.

И именно поэтому перестать быть «хорошим» – в несколько раз больнее, чем вырывать зуб без наркоза. Железными щипцами. Самому себе. Это же значит потерять статус «хорошего ребенка», получив вместо него неприятно звучащее прозвище «неблагодарного эгоиста».

Гораздо проще и безболезненнее передать «мудрость предков» своим детям, и научить их быть такими же «не эгоистичными и хорошими» слугами, каким был сам. Вырастить и воспитать по подобию своему, так сказать.

Хочу на всякий случай уточнить, что считаю роль Родителя важной и очень нужной для любого человека. Ведь именно через эту роль мы проявляем заботу и берем ответственность за других людей. Стать хорошим руководителем без этой роли не получится – впрочем, как и хорошим родителем для детей.

Но когда роль Родителя выдается человеку с ампутированным эгоизмом в детстве, мы получаем не руководителя, а уставшего слугу многих господ. Впрочем, именно такими чаще всего были и наши родители (и их родители). Такой была вся страна. И именно туда зовут людей каждый раз, когда говорят про «традиционные ценности». Да, давайте жить, как наши предки – без прав, с одними обязанностями, все ради других, ничего для себя. И вообще – «никогда хорошо не жили, не стоит и начинать».

А кто же тогда такой Взрослый человек?

В основе его – Ребенок с целым, не удаленным хирургическим путем, эгоизмом. Или с восстановленным эгоизмом (чем, в частности, и будем заниматься в этой книге).

Ребенок, знающий, что он любит и не любит, что хочет и не хочет.

Ребенок, умеющий сказать «нет».

Ребенок, уважающий свои желания и свои собственные границы.

Ребенок, получивший от родителей любовь и уважение,

ощущение нужности и важности как человека.

К нему добавляем Родителя и получаем человека, способного:

- заботиться о других и брать за них ответственность, при этом не жертвуя всем собой
- уважать границы и желания других людей не за счет своих собственных
- находить компромиссы и договариваться, если личные интересы противоречат интересам других людей

И тогда заботливый сын/переживающая за маму дочь найдет ей квалифицированную сиделку, способную оказать намного более профессиональную помощь, чем обычный любитель, а не будет лишать себя значительной части жизни ради статуса «хороший сын/дочь». И тогда женщина может быть и женой и профессионально реализовываться, а не выбирать одно из двух, или как раз выбрать не становиться ни женой ни матерью, пока не почувствует себя готовой. А мужчине не придется выбирать между ролью «сына», «мужа», «отца» и человека, получающего радость от того, что живет. Он может их совместить.

Но это не полный комплект Взрослого человека. Тут нужно больше.

Умение самостоятельно принимать решения о своей жизни, делать выбор и брать ответственность за него. Не ради

похвалы/одобрения родителей, не ради внутреннего «папа, мама, видите, какой я классный», а просто потому, что так решил.

Умение думать своей головой aka интеллектуальная независимость. Это когда вы можете принимать решения, опираясь на самостоятельно собранную, проанализированную и пропущенную через себя информацию. В век сотен конспирологических теорий, fake news, и бесконечных манипуляций знанием освоить этот навык – реально непростая задача.

Умение выбирать, какую ответственность на себя принять, а от какой отказаться. Кстати, именно эта способность отличает Взрослого Родителя от Родителя-Ребенка. Второй набирает на себя бесконечное количество ответственности, игнорируя усталость, свои собственные желания и вообще реальность. Ему так важно быть «хорошим», что все средства подойдут. И пусть он умрет молодым, зато «прожил жизнь правильно».

Спокойное и честное признание своих реальных ресурсов, сильных и слабых сторон, и того «базового комплекта», с которым пришел в этот мир. А еще того, что оставили «в наследство» родители. И выстраивание своей жизни исходя из того, какой вы в реальности, а не из того, каким вы могли бы быть в идеале.

Способность следовать своему выбранному пути и своим желаниям/намерениям/целям, при этом понимая и уважая

дороги, желания и цели других людей. «Я иду своим путем, ты идешь своим. Они разные, и твой путь мне может даже не нравиться, но это твоя жизнь и твой выбор».

И вот это критично важный параметр, кстати.

Взрослый человек (не по паспорту) занят своей собственной жизнью, и тем, за что он взял на себя ответственность (например, дети). И если ему не нравятся жизненные выборы других людей, то он все равно занят своей жизнью, и своими выборами.

Взрослый человек только по паспорту искренне увлечен тем, как неправильно живут другие люди, и это для него ценнее своей жизни.

Например, вы человек с традиционными взглядами на жизнь (муж зарабатывает, жена дома с детьми, и все такое). А ваша коллега на работе – чайлдфри. Если вам ампутировали эгоизм в детстве, и навесили сверху Родителя, то со своей жизнью у вас сложности, в семье не все хорошо, и вообще живется не так, как хотелось бы. Но вы не будете заниматься собой, вы пойдете перевоспитывать коллегу. Она ведь неправильно живет, не по людски, надо открыть глаза, надо вернуть на истинный путь.

Кстати, то же самое сработает и наоборот – когда вы феминистка и чайлдфри, а ваша коллега (или просто рандомная женщина из соцсети) с традиционными ценностями, мужем и тремя детьми. И вы вместо выстраивания своей жизни

ни идете причинять добро/качать зло/заставить других поступать «правильно».

Феминизм – тема заряженная, горячая и вообще отдельная, скажу лишь одно сейчас. Как человек, во многом разделяющий и поддерживающий идеи феминизма, я считаю, что мало кто нанес так много вреда образу феминизма, его восприятию в обществе, как группы агрессивных «фемдетей», рвущих в клочья всех, кто живет «неправильно» – например, женщин, выбирающих «традиционные ценности».

Ребенок, которому запретили его желания, не может позволить хотеть что-то «неправильное» другим людям. И неважно, что именно будет «неправильным» – есть сладкое, алкоголь, однополый секс или картины рисовать. Нужно пойти и запретить им. Показать им, что они неправильные и «плохие».

Я вегетарианец, а кто-то в километре от меня ест бургер. «У нас труп, все по коням».

Я пью алкоголь, а кто-то рядом пить отказывается. Непорядок, нужно срочно исправить.

И чем больше раскачана роль Родителя в ребенке с ампутированным эгоизмом, тем больше шансов у него стать СуперРодителем. А СуперРодители получают суперспособность судить всех, ничего при этом не делая со своей жизнью. Сложно представить что-то более далекое от Взрослого, но что интересно, многие люди считают таких СуперРодителей взрослыми. Наверное, потому, что те очень стараются

такими выглядеть.

# Социальное и психологическое взросление

Раз уж определяем понятия, то без этих двух дальше никак.

Социальное взросление – когда вы можете полностью самостоятельно находиться и жить в социуме. И не сойти от этого с ума :)

Зарабатываете себе на жизнь тем или иным способом (ходите на работу, делаете бизнес, занимаетесь фрилансом), и полученных денег вам хватает на то, чтобы, как минимум, обеспечить все базовые потребности. И даже если на время вы перестаете делать это (например, вы женщина в декрете), то ваших способностей, знаний и умений достаточно для того, чтобы вернуться и восстановить доход.

Самостоятельно решаете рутинные и бытовые задачи в социуме (например, оформляете нужные документы, знаете, куда платить по квитанциям, поддерживаете базовый уровень порядка там, где живете, способны приготовить себе хотя бы базовую еду и так далее). Да, вы можете делегировать многие вещи, но важен сам факт того, что вы умеете и знаете, как это делать, и можете это сделать.

Живете не с родителями/родственниками.

Умеете налаживать и поддерживать необходимые социальные связи с другими людьми. И это сейчас не про друж-



бу или брак, это про умение взаимодействовать с соседями, коллегами, клиентами, начальником, родственниками – на уровне, необходимом для вашей нормальной жизни.

Если резюмировать одной фразой, то социально взрослый человек не пропадет, если его оставить в социуме одного. Он не обязательно будет жить хорошо или богато, но он не пропадет, не сгинет, не потеряется.

А вот психологическое взросление уже описал чуть выше. Тут набор параметров побольше будет, и осваивать их сложнее.

Но именно это сделает вас по-настоящему взрослым. Не только по паспорту.

С психологическим взрослением все сложнее. Частично уже про это написал раньше:

- умение самостоятельно принимать решения о своей жизни, делать выбор и брать ответственность за него
- умение думать своей головой ака интеллектуальная независимость
- умение выбирать, какую ответственность на себя принять, а от какой отказаться
- спокойное и честное признание своих реальных ресурсов, сильных и слабых сторон, и того «базового комплекта», с которым вы сейчас живете
- способность следовать своему выбранному пути и своим желаниям/намерениям/целям, при этом понимая и уважая

дороги, желания и цели других людей

Социальное и психологическое взросление связаны, но не на 100 процентов.

Например, вы можете быть полностью социально взрослым, но при этом плыть по течению, не принимать в своей жизни практически никаких решений и верить, что вам придет «письмо из Хогвартса» (даже если вам сейчас 55) и «ваша жизнь вдруг изменится раз и навсегда».

А можете жить на деньги вашей умершей бабушки и при этом быть мудрым, глубоким и взрослым человеком.

Но я все же связываю их более жестко.

Если ваша цель – присутствовать в социуме, быть его частью, занять в нем свое место, а не удалиться в скит в сибирской тайге, то вам важно быть социально взрослым. Это дает вам социальную непотопляемость (ощущение «что бы не случилось, я справлюсь») и умение «вывозить» тысячу дел, задач, обязанностей и рутин, связанных с социальной жизнью.

А когда к этому добавляем взросление психологическое, то вам как будто придаются крылья, и вы можете лететь. Туда, куда решите сами. И потому, что так решили именно вы.

Взрослым быть круто. Если по-настоящему, а не только по паспорту.

А как им стать, будем разбираться дальше в этой книге.

Следуйте за мной, пожалуйста.

# Часть 2. Отделение от родителей

## Родители – любители

Быть родителем – это профессия.

И именно поэтому большая часть родителей – любители.

Ведь чтобы овладеть любой профессией, ей надо учиться, логично?

Учиться у мастеров, читать книги, проходить курсы, практиковаться, сдавать тесты или экзамены, получать дипломы – все, что вы будете делать, например, чтобы получить работу слесаря или школьного учителя.

В наше время этой профессии учиться точно можно – и курсы есть, и признанные специалисты, и книг много (пусть даже они часто противоречат друг другу). Раньше такого не было в принципе. Но и тогда и сейчас общепринятое мнение – родительство специально учиться не нужно, это «само все придет», когда появится ребенок. Особенно, для женщины все просто – родила, пробудилось «древнее знание» и легендарный «материнский инстинкт» и вот уже женщина – ррраз! – и стала мамой. А если несколько детей, то это уже профессиональная мама, может сама вести курсы и книги писать. Чем больше детей, тем больше курсов и книг.

Но чему реально обучаются женщины, ставшие мамами?

Закрывать бытовую часть. Кормить ребенка, одевать, обувать, стирать его одежду, гулять, укладывать спать, следить, чтобы не умер/серьезно не заболел, помогать делать уроки и еще тысячу разных важных вещей. Эта часть жизни порой адски утомительна и лишает женщину сна, покоя и воли к жизни. Но ее относительно легко освоить, потому, что она состоит из множества готовых шаблонов.

Например, нужно постирать одежду ребенка.

Нужно выбрать порошок, который не будет раздражать кожу и не вызовет аллергию.

Учесть материал и цвета вещей, чтобы они не окрасили друг друга, и правильно выбрать режим стирки.

Постирать, высушить, положить в шкаф стопками.

Технический процесс, который легко разложить на составляющие, а освоив, можно делать на автомате, занимаясь при этом другими делами – например, уборкой квартиры.

Чему обучаются мужчины, ставшие папами?

К сожалению, чаще всего, ничему. Есть отцы, которые умеют все то же, что умеют мамы (кроме кормления грудью), но это редкие персонажи. Чаще всего отец, в лучшем случае, иногда погуляет с ребенком, и все на этом. Отец мальчика еще может ждать, когда он подрастет, чтобы проводить с ним время «по-мужски» (на рыбалку, например, сходить), отец девочки чаще всего ничего не ждет.

Но вот когда речь заходит про воспитание, технического процесса уже не выйдет.

Шаблоны и там, конечно есть, вот только они приносят вреда намного больше, чем пользы.

Главные задачи родителя, по сути, всего две:

- подготовить ребенка к взрослой жизни (воспитание и обучение)

- сделать так, чтобы ребенок дожил до взрослой жизни (быт и здоровье)

Вторая часть полностью состоит из шаблонов, про которые уже рассказывал выше.

А вот первая... тут все сложнее.

Что делает любитель, когда сталкивается с не до конца понятным и сложным заданием?

Вариант 1. Изучает матчасть и становится профессионалом.

Вариант 2. Выбирает идти по тем шаблонам, которые уже знает, сознательно упрощая задание до уровня своих текущих знаний.

Те, кто идут по первому варианту, обычно понимают «профессионализм» как качественное выполнение бытовых задач.

Проверим? Маленький тест на ассоциации.

Какой образ придет вам в голову, если я скажу «профессиональная мама»?

Мне вот лично приходит образ женщины, у которой много детей, и она делает кучу дел параллельно – притом, быстро и качественно. Одного в школу собрала, второму еду приготовила, третьего успокоила, четвертому не дала в рот игрушку пластмассовую засунуть. Многорукий Шива такой, опытный и четкий.

Один быт, правда?

Выбравшие вариант 2 просто делают так, как делали их родители. Или так, как им скажут сделать их родители. Или авторы пары книг, что они прочитают. Главное, чтобы просто было. Не надо умничать и усложнять.

Мальчику – игрушки для мальчиков, и голубую одежду.

Девочкам – розовые куклы и розовую одежду.

Мальчики – защитники, девочки – мамы и хозяйки.

Мальчик ударил мальчика – ну бывает, мальчики же.

Мальчик ударил девочку – нехорошо, ты же рыцарь, защитник.

Девочка ударила мальчика – какой кошмар, как ты себе мужа с таким характером найдешь?

И так далее. Тут можно сотни шаблонов списком выложить, и все они будут примерно одного уровня сложности. Очень невысокого. Простые такие шаблоны и инструкции к жизни.

Если сказать еще проще, то большинство родителей понятия не имеет, как воспитывать детей, и имеет об этом очень отрывочное представление. А значительная часть этого большинства сама еще не сепарировалась (отделилась) от своих родителей, и, по сути, является детьми. В итоге, дети пытаются воспитать детей.

Вспоминаю свою маму. Выросшая под постоянным давлением жесткой, доминирующей и не любящей ее бабушки, она прожила почти всю жизнь в состоянии «вжала голову в плечи, и аккуратно прошла по стенке, чтобы никого не побеспокоить». Стала мамой по любви, но случайно, без всякого плана и подготовки. Родила ребенка от мужчины, у которого уже была семья, и он не был готов отказаться от той семьи ради этой. Понятия не имела, что делать с ребенком, и фактически отдала большую часть связанных с ним дел бабушке, а сама погрузилась с головой в работу. Все детство я видел ее только по выходным (в будние дни она приходила домой, когда я уже спал) и летом, когда у нее был отпуск.

Она начала мне задавать первые взрослые вопросы (вроде «кем ты хочешь быть») и вообще вести разговоры за жизнь, когда мне было уже лет 12—13. Лучше поздно, чем никогда, с одной стороны, но... все же поздновато.

А если бы не было бабушки? Мне даже сложно представить, если честно. Я бы, наверное, вырос фактическим сиротой. Впрочем, даже с бабушкой я порой ощущал себя этим



самым сиротой. Отца нет, мамы почти нет, большую часть времени я проводил в одиночестве – ну как еще себя называть то?

При этом меня никто не бил, не унижал, не высмеивал, у меня была отдельная комната с рождения, чем мало вообще кто может похвастаться. Я был одет, обут, сыт и жил спокойной жизнью. Но фактически без родителей.

С одной стороны, я вроде как отделился от родителей и живу полностью самостоятельной жизнью. А с другой, как понять, что отделился, если их в моей жизни было так мало?

Но мой пример все же не самый массовый. За много лет психологической практики я услышал очень много историй про детство, и чаще всего там родители присутствовали активно. Воспитывали, влияли, ставили границы, запрещали, выдавали инструкции. И их было много. Порой, даже слишком много. И даже когда ребенок становился взрослым, они не отпускали его из под своего влияния, старались направлять, руководить, ограничивать, выдавать новые инструкции.

Помните старые английские замки, что часто показывают в фильмах и сериалах? Там обычно на стенах висят старые пыльные портреты каких-то древних и суровых людей. И люди эти смотрят мрачными взглядами, и как-то становится не по себе сразу. Но не снимешь же портреты – это предки, история, их как бы уважать надо.

Вот такая галерея есть в голове большинства взрослых по паспорту людей. Разница лишь в самих портретах. У кого-то они в белом и улыбаются благостно, а у кого-то в черном и глядят презрительно. И пока эта галерея в вашей большой комнате висит, и пока люди с портретов влияют на вашу жизнь, и определяют ваши решения и жизненные выборы, вы никогда не станете полностью взрослым человеком. Даже если вам 60.

Единственный путь к взрослению – убрать эти портреты (сохранив фотографии в маленьком семейном альбоме, если захочется) и повесить вместо них на стену свой собственный портрет. Ваша же комната, в конце концов, и портрет в ней тоже должен быть ваш.

А теперь изучим модели отношения к родителям (и с родителями), что распространены сейчас в обществе. А вы найдите свою.

# Родители – святые, а я неблагодарная с...

*Контекст.*

*Базовая советская модель семьи – родители убиваются на работе, чугунный подоконник, деревянные игрушки, всем непросто, все живут в одной комнате с перегородками / в коммуналке / в маленькой квартире, родители отказывают во всем себе, чтобы сделать все, что могут для детей. В общем, сплошные лишения и героизм ради того, чтобы дети жили. Любовь подразумевается, но не является критично важной. И уж точно необязательно проявлять ее наружу, особенно, к мальчикам – а то избалуются. Маленький ребенок плачет – ничего страшного, поплачет и успокоится. Пока родители пахнут, дети предоставлены сами себе, или в яслях/детсадах/школах. Родители несколько отстранены от детей, точно им не друзья. Ребенок одет, обут, более менее сыт, образование получает, место в социуме занимает потихонечку – ну и славно, обязанности родителей выполнены.*

*Эта модель отлично подходила для воспитания миллионов «рабочих пчелок» внутри «ячеек советского общества». Такой большой рой из рабочих пчел, единственной целью жизни которых была работа на благо общества/роя.*

*Личные интересы, желания, мечты, фантазии были интересны и принимались, только если они соответствовали задачам роя. В остальных случаях – «перестань глупостями заниматься, иди работать».*

*Личные границы – отсутствовали как факт. Какие такие границы в коммуналке? Какая такая личная территория и понятие «мое» в стране, где все было «общим»?*

Эта модель жизни породила образ «святых героических родителей».

Они пожертвовали для меня многим.

Они много работали.

Они дали мне жизнь.

Они обо мне заботились (одежда, обувь, еда, школа).

Они любили меня как могли (даже если никогда этого не показывали).

Если они делали что-то, что меня обижало (били, унижали, обесценивали, запрещали то, что для меня было важным), они делали это потому, что считали это правильным. Я не имею право их за это осуждать.

Я по гроб жизни им обязан (а), я перед ними в неоплатном долгу.

Если я не могу отдать им этот долг, то я неблагодарный ребенок, я плохой.

Я обязан (а) почитать их, слушаться их и все для них де-

лать, даже себе в ущерб – ведь они делали так же.

Я плохой, а они святые. Я обязан их любить всегда. Я не имею права думать о них плохое.

Этот образ потихонечку уходит в прошлое, вместе с уходящим туда же поколением СССР, но пока еще жив и влияет на массовое сознание. И активно одобряется пожилой частью общества.

А еще это шикарный повод для манипуляций, шантажа и паразитирования «святых» родителей на их «неблагодарных» детях.

– Как это ты собираешься уехать в другой город/страну? А я, кто будет за мной ухаживать? Какая сиделка, я зачем детей воспитывала вообще? (да, тут прямо просится легендарная фраза про «стакан воды»)

– Что значит, нам с отцом нельзя к тебе приехать? Какие такие дела у тебя? Мы для тебя столько делали, столько отказывали себе во всем!

– Как это ты хочешь уехать от нас и жить отдельно? А кто будет заботиться о нас, мы уже немолодые? Где твоя благодарность?

В основе этой модели жизни и воспитания детей – не любовь и уважение, а долг и страх.

Долг – перед страной/обществом/людьми и иногда внутренний (но все равно основанный на том, что вложили в голову извне). Страх – быть признанным другими людьми (со-

циумом) плохим родителем и испытать по этому поводу стыд.

Ребенок в этой модели – слуга (и почти раб) своей семьи. А семья – принадлежит обществу/государству/Партии.

Не зря же фраза про «ячейку общества» была ключевой. Слова имеют значение.

Ячейка – соты – рой – пчелиная матка. Рабочие пчелы работают всю жизнь, умирают, рождаются новые, и все повторяется по кругу.

Жизнь одной пчелы не имеет никакого значения, только жизнь роя (матки) ценна. Умерла пчела – рой не заметил. Умерла матка – рою конец.

В жизни человека-пчелы четыре основных периода.

Ребенок – подчиняюсь родителям, получаю немного холодной любви в холодной воде и порцию наказаний, вижу их жертвы и лишения во имя меня, накапливаю долг перед родителями.

Взрослый – много пашу, готовлюсь стать родителем.

Родитель – выдаю немного холодной любви в холодной воде и порцию наказаний, иду на лишения и жертвы ради детей, выполняю свой родительский долг, ставлю детей «на счетчик» по их долгам.

Родитель на пенсии:

Вариант 1. Становлюсь фактически ребенком своих детей, манипулируя, паразитируя, шантажируя, контролируя и требуя подчинения, поклонения и уважения. «Где мои внуки, черт возьми? Что значит, вы не готовы рожать? Дайте мне внуков!»

Вариант 2. Гордо, уныло, печально старею, забытый «неблагодарными детьми», ради которых отдал столько сил, ради которых отказался от многого.

И дальше цикл повторяется снова. Тот, кто решит выйти из него, будет тут же заклеймен как «неблагодарная сволочь» и подвергнут остракизму.

Самая большая беда этой модели жизни и воспитания – в ней нет любви.

Ну то есть, она где-то спрятана в глубинах, но не выходит наружу.

А если любовь не проявлена, если она не идет потоком, или хотя бы струйкой, то считайте, что ее и нет.

Это как если бы вы накормили пришедших к вам гостей бутербродами и водой, а в холодильнике у вас при этом лежали бы круассаны и эклеры.

– Я люблю своих гостей, круассаны и эклеры же для них приготовил

– Так вы же не дали их

– Ну так я их просто избалую их тогда, они и в следующий раз их просить будут. Достаточно того, что они в холодиль-

нике есть, и они про них знают

Замороженная любовь в холодильнике – это все, что можно получить в этой модели жизни.

Миллионы людей, которых с рождения превратили в рабочих пчел в огромном улье, не дав реализоваться их мечтам и желаниям, запретив проявляться так, как хочется, подчинив правилам и «законам», научив бояться общественного осуждения, приняли правила игры, и передали их своим детям. А те – внукам.

Пока был жив СССР, эта модель работала. Но сейчас, в 21 веке, она выглядит устаревшим пережитком прошлого. Это все равно, что в магазине считать на деревянных счетах, отказываясь от электронной кассы с терминалом. Вы не увидите счетов в магазинах сейчас (по крайней мере, в городах), но эти архаичные модели продолжают впихивать в головы в семьях.

А еще эта модель порождает много лжи, обиды, злости и ненависти.

Когда ребенок получает вместо любви и поддержки холод, отстраненность и равнодушие, или вообще насилие, то ему от этого плохо, больно и обидно. Когда он становится старше, ему объясняют, что это нормально, и «все так живут» и он соглашается умом с этим. Но на уровне чувств и ощущений ему все равно плохо от этого. Потому что ребенок заслуживает любви. Он хочет, чтобы обняли, сказали, что его любят, и он самый классный. Чтобы погладили по голове



и прочитали сказку на ночь. Чтобы мама (и папа) были почаще рядом, чтобы он чувствовал себя любимым, а не сиротой.

И когда ему отказывают в этом, он растет в холоде. И копит обиду, боль и злость, прячет их глубоко внутри – ведь нельзя же быть «неблагодарным», правда?

И то, что могло стать прекрасным вином, перекисает в отвратительно пахнущую жидкость, и любовь превращается в ненависть. Или в равнодушие, скрывающее ненависть.

А если еще к этому добавить концепцию «неоплатного долга», то тут совсем про любовь можно забыть. Ну как можно всерьез и по настоящему любить тех, кому должен неограниченную сумму, которую в принципе невозможно отдать?

И, кстати, как любовь сочетается с «неоплатным долгом»? Платная любовь? Это точно про родителей и детей, или про что-то совсем другое?

А еще дети, получившие такую «любовь» в детстве, часто воспроизводят ее в своих семьях, став родителями. Мол, меня в детстве лупили, и ничего, человеком вырос, а нынешнее поколение какое-то «инфантильное».

Есть отдельный подвид этой модели – когда родителей делают настолько святыми и прекрасными, что запрещают себе даже думать о том, что что-то было не так. «Они идеальные, и я их очень очень люблю» – убеждает других (и себя) выросший ребенок. «Они самые самые лучшие». Боги, по сути – просто в человеческих телах.

Вот только ребенок не способен быть таким же «богом»,

как его идеальные родители. Он по умолчанию хуже, слабее, глупее. Он хуже. А когда человек постоянно ощущает себя хуже других, это рождает злость, зависть, ненависть. Но как можно испытывать злость и ненависть к «святым родителям»? Это же богохульство какое-то! Их можно только беззаветно любить.

Но есть выход. Можно вместо них начать ненавидеть себя самого. За что? О, список длинный. За то, что недостаточно любил родителей в ответ. За то, что не смог приблизиться к их святому уровню и стать таким же, как они. За то, что недостаточно «отплатил» за их любовь. И эти мысли способны полностью разрушить жизнь ребенка «святых родителей». Привести к депрессии, алкоголизму, наркомании, завести в криминал, или просто побудить прожить пустую, никакую жизнь, полную разочарований, жалости к себе и бессилия.

А можно поступить совсем по другому.

Спрятать все унижения и все насилие глубоко внутри себя, закрыть дверь и выбросить ключ – сделав себя, таким образом, как бы «неуязвимым». А затем жить как будто ничего не было, и даже гордиться своими боевыми шрамами. Мол, я выросла в суровое время, у нас не было этого инфантилизма, что сейчас везде. Мы играли на крышах гаражей и в заброшенных карьерах, взрывали боевые патроны и разминировали мины голыми руками. Били? Конечно, били. Зато закали-

ли и подготовили к взрослой жизни – не то, что эти хлюпики и нытики сейчас, что жалуются на своих родителей.

«Мы боевые машины, мы неуязвимы, круты и бессмертны».

А на самом деле? Нет, конечно.

Чем больше человек изображает из себя суперчеловека, тем больше он говорит «на мне шрамов столько, что свободного места нет, я глубоко травмированный, и выбравший относиться к себе и к другим жестоко, равнодушно и бесчувственно. Я выбрал запихнуть свои чувства подальше и игнорировать их всю жизнь. Мне больно, но я не плачу, мне нельзя плакать, я же суперчеловек. И да, я воспитаю своих детей так же, И буду делать с ними тоже, что делали со мной. Чтобы подготовить их к настоящей взрослой жизни».

Именно такие «киборги» презрительно усмеваются, когда слышат истории про сексуальное насилие, даже если оно происходило с ними самими. Именно они считают любые разговоры о чувствах нытьем, а тех, кто это говорит, упрекают в жалости к себе. Лучший способ решить все проблемы в жизни для них – «заняться делом». И не ныть, конечно.

Токсичная, разлагающая изнутри, лицемерная модель, превращающая детей в рабов своих родителей, и не позволяющая им стать взрослыми.

Ей не место в этом мире. Она должна умереть. А всем, кто до сих пор пытается следовать ее правилам, стоит включить голову и оставить этот вязкий ужас в прошлом.

Но, стремясь отказаться от этой устаревшей модели жизни и воспитания, важно сделать кое-что еще. Не демонизировать людей, которые в ней жили, или живут до сих пор. Мы ведь отлично помним, что часто происходит с теми, кто еще недавно стоял на высоких пьедесталах, правда?

«Люди из холода» стали такими, потому, что их воспитали другие «люди из холода», и они выросли в социальной среде среди таких же людей. Логику их действий и причины их выборов понять можно (а, порой, и очень важно), но это понимание не отменяет последствий их воспитания. Их бытовой героизм и лишения не отменяют почти полный провал в трансляции любви и поддержки, в уважении и адекватном воспитании их детей.

Понять – да.

Простить – по желанию.

Оправдать – не стоит.

Делать так же – точно не стоит.

# Родители – злодеи, а я жертва

Когда писал эту главу, и выложил часть материала в соц-сетях, получил там один интересный комментарий. Меня спросили, а как вообще строить жизнь, если ты «инвалид детства». Я сначала не понял, о чем речь, и уже было подумал про детей с физической инвалидностью. Но все оказалось по другому. «Инвалидом детства» называли человека, выросшего у живых родителей сиротой – без любви, без уважения, с насмешками и обесцениванием.

И это прямо отличная иллюстрация к тому, о чем буду рассказывать дальше.

Если дети «родителей из холода» привыкли жить, сжав зубы, и веря в абстрактное «светлое будущее», и для них слово «травма» может значить разве что сломанную руку, то дети «родителей-злодеев» растут насквозь травмированными, причем, психологически. И вместо того, чтобы жить, лелеют и берегут свои травмы – как дети 90-х ухаживали за своими тамагочи.

Впрочем, давайте по порядку.

«Родители-злодеи», как и «Святые Родители», всегда высоко, всегда сверху, всегда сильнее, причем, намного. Ребенок всегда маленький рядом с ними, всегда беспомощный и бессильный. Но если «святые» делают только хорошие ве-

щи, или даже когда делают плохое, то только потому, что «желают мне добра и учат уму-разуму», то «злодеи» – плохие, и делают плохие вещи потому, что они ... «мудаки». И потому, что они так делали, я стал таким, и живу вот так – то есть, плохо живу.

Они воспитывали меня не так, поэтому я такой.

Они мало меня любили, поэтому я вырос недолюбленным.

Они унижали меня, поэтому я стал униженным.

Они били меня, поэтому я стал забитым.

Они недодали мне ..., поэтому я вырос голодным до...

Список можно продолжить, но идея уже понятна. То, что они делали со мной, сделало меня таким, какой я сейчас. И мне придется жить с этим. И я вряд ли что смогу с этим сделать, это мое проклятие, моя судьба, мне нести этот крест дальше по жизни.

Но знаете, что тут самое интересное?

Что это те же самые родители, что и в прошлой главе. Те же самые «люди с холода».

Просто без статуса «святых».

Папа мог все так же пропадать сутками на работе, и шараться от любых попыток ребенка провести с ним время. Или, наоборот, грузить его бесконечными жизненными инструкциями, читать нотации, стыдить, вообще не слушать, не уважать и требовать уважения к себе.

А мама все так же могла страдать, жалеть себя, героически

выживать, терпеть грубости от мужа, и вымещать зло на ребенке. И не дарить ему (ей) любовь – потому, что любви в ней уже давно не осталось. Ни к кому, даже к себе самой.

Разница лишь в оценке поступков родителей.

«Святым родителям» это все автоматически прощалось или вообще считалось чем-то нормальным -ведь так у всех. «Родителям-злодеям» не прощалось ничего.

А теперь давайте немного про травмы. Про психологические травмы, а не про сломанную ногу.

Главная ошибка по поводу травм.

Ими принято называть то, что сделал человек, травму нанесший. Например, папа регулярно бил меня / мама называла жирной и тупой – значит, они каждый раз наносили мне травму.

Нет, не совсем так. Вернее, совсем не так.

Травма – это последствия воздействия, а не само воздействие.

Если я дам вам кулаком в нос, и он сломается – я нанес вам травму.

Если я сделаю это же самое, а он не сломается, но вам просто будет неприятно – я не нанес вам травму, разве что просто неприятно сделал. Но нос не сломан, травмы нет, жить будете.

Более того, одно и тоже потенциально травмирующее воз-

действие, примененное к разным людям в разных ситуациях, даст совершенно разные результаты.

Одного ребенка могли бить каждый день, и он вырос без видимых повреждений психики (и без ощутимых скрытых повреждений). Другого ударили всего пару раз, но это осталось в его памяти навсегда – как ужасный опыт, кошмарное переживание.

Моему сыну 7,5 (на момент написания этой главы), и я практически никогда не повышаю на него голос – то есть, не кричу. Я сделал это всего лишь два раза за все 7,5 лет. И он помнит эти два раза очень хорошо. И это очень неприятный опыт для него. Он не хочет, чтобы я на него кричал. Он не хочет третьего раза. И четвертого тоже.

И я знаю много историй людей, на которых кричали в детстве несколько раз в день. И не только кричали. И это было для них нормой. Более того, они игнорировали эти крики, пропускали их мимо ушей.

Эту разницу восприятия можно проиллюстрировать старой фразой «то, что русскому хорошо, немцу смерть». То, что переварит и выплюнет одна психика, не выдержит другая.

Я не склонен считать, что физическое насилие, постоянное обесценивание и унижение пройдет бесследно даже для того ребенка, что привык пропускать это мимо себя и вообще игнорировать. Это все равно оставит след, хотя бы отчасти, но травмирует его. Просто потому, что детям кри-



тично нужны любовь, внимание и уважение от их родителей, а не пинки, подзатыльники, игнорирование и насмешки. Но глубина и количество рубцов будет очень разной у разных людей. То, что почти убьет одного, лишь заставит слегка прихрамывать другого.

Впрочем, есть вещи, которые способны оставить глубокий след и нанести серьезную травму практически каждому ребенку.

Это сексуальное насилие со стороны кого-то из родителей. Или их согласие с сексуальным насилием со стороны других людей – «когда мама видела и ничего не сделала».

Это систематическое (а не периодическое) физическое насилие в комплекте с ежедневным психологическим унижением и постоянным страхом за свою жизнь и здоровье – почти как то, что происходит в тюрьмах и в армии.

Шрамы от этого останутся у всех без исключения. И чтобы выстроить свою жизнь после такого, обычно нужна грамотная психологическая помощь и поддержка. Это «красная зона», красный свет на светофоре. Тотально недопустимые вещи, которые, к сожалению, продолжают происходить с немалым количеством детей.

Но такое случается все же не со всеми, правда?  
Гораздо чаще ситуация намного прозаичнее.

Отсутствие внимания. Неуважение. Нерегулярное физическое воздействие (подзатыльники/ремень). Отказ слышать и слушать. Отказ выполнять вполне разумные просьбы и желания ребенка. Требования «заткнуться и делать как сказано». Игнор. Требования учиться там, где хотят родители (а не там, где хочет ребенок) и тому, что хотят они, а не он. Принуждение сделать «правильный выбор». Обесценивание личного мнения и желаний – «мало ли что ты хочешь». И все те же темы с неблагодарностью, «неоплатным долгом», манипуляции и эмоциональный шантаж, о которых говорили выше.

Если дети «родителей с холода» привыкли полностью игнорировать последствия «холодного воспитания» и отсутствия любви, то тут часто случается другая крайность.

Эти последствия возводятся в абсолют и признаются непреодолимым препятствием для собственного взросления, самостоятельной жизни и личного счастья.

Они сделали мне .../не дали мне, поэтому я такой/ая, и поэтому я не могу жить счастливо/делать то, что хочу/создать отношения/стать успешным в том, что делаю.

И не смогу, скорее всего.

И в этом виноваты ОНИ.

Позиция жертвы в чистом виде.

Можно ли понять причины такого выбора? Конечно.

Можно ли оправдать? Нет.

Можно ли изменить этот выбор? Да.

Сейчас так много разговоров о «травмах» и «злых и холодных родителях, от которых все беды», что есть большой соблазн выкопать все свои собственные неприятные ощущения и переживания и назвать каждое из них «травмой», сесть с ними в круг и начать петь долгие печальные песни. Ничего не делать с тем, чтобы излечить эти травмы, или, для начала, отделить мух от котлет, и разобраться, что было настоящей травмой, а что просто неприятным воспоминанием из детства. А если и делать, то выбирать такие методы излечения, чтобы они длились годами. И отложить свою жизнь «на потом» когда я стану «здоровым».

И, конечно, все это время злобно смотреть на портреты родителей на стене большой комнаты, и вести с ними внутренние гневные диалоги. Ну, или ограничиться постоянными гневными монологами.

А можно сделать еще одну великолепную вещь – постараться «усыновить родителей». Сходить на пару тренингов, прочитав несколько книг, признать себя верховным специалистом в области психологии и начать воспитывать/перевоспитывать родителей – «заставить их задуматься, чтобы поняли, что они сделали» или «выстроить их отношения наконец». В общем, делать с ними то, что они делали со мной в детстве – ну, может, разве что, только без физического насилия.

А если по простому и кратко, то слегка отомстить им за все, но при этом прикрываясь белым флагом с надписью «я добра вам желаю».

Основа позиции жертвы – признание собственной беспомощности, отказ влиять на ситуацию (и неважно, по каким причинам), и фактическое согласие с фразой «это все, что у меня есть, и так будет всегда». И, конечно, перенос всей ответственности на «НИХ».

В чем проблема с этой позицией?

Ребенок, ставший взрослым только по паспорту (но не внутри) оказывается беспомощным в большом и порой враждебном мире. Как жить, куда идти, что выбирать, с кем дружить, с кем спать, с кем семью создавать, и создавать ли ее вообще... вопросов много, ответов нет. Родители не научили делать выборы и находить ответы самому, а, скорее, отучили это делать в принципе.

Что остается вчерашнему ребенку?

Признать себя «инвалидом детства», собрать все свои травмы, большие и маленькие, в один большой мешок, крепко прижать к груди, и ходить с этим мешком повсюду, подобно профессиональным нищим, выпрашивающим милостыню в вагонах метро и электричках.

Он может бунтовать и щериться на «взрослых», огрызаясь и кусая за ноги тех, кто «наступает на его границы», но на вопрос «а чего ты хочешь в жизни» ответить не сможет.

Он может пребывать в бесконечном около-депрессивном состоянии, двигаясь по жизни с таким же уровнем целеустремленности, как труп, который несет по течению.

Он может найти «своих», и тогда вместе они будут жаловаться на родителей (и вообще взрослых), осуждать «агрессоров», и при этом не делать ровным счетом ничего со своей собственной жизнью.

Он будет жалеть себя. Каждый день. Разнообразно и профессионально.

Жалеть за упущенные годы, за нереализованные возможности, и за заранее спущенную в унитаз жизнь. Где-то после 50 (у некоторых уже после 40) жалость к себе выходит на новый уровень – ведь дело идет к старости. И жизнь официально признается неудавшейся.

Конечно, не все находящиеся в этой модели жизни делают именно так, это относительно крайний сценарий. Можно сделать тоньше. Например, выстроить профессиональную реализацию, стать социально взрослым и крепко стоящим на ногах человеком, но зато устроить бесконечный ужас в личных/семейных отношениях.

Например, женщина с мешочком травм в руках будет осознанно (а чаще неосознанно) выбирать для отношений нарциссов, абьюзеров, и просто бесперспективных и убогих, чтобы затем терпеть, страдать, мучаться и жалеть себя. Потом она каким-то чудом выбирается из этих отношений, по-

полнив мешочек с травмами, делает небольшую передышку, и... заползает в новые, где все так же или еще хуже.

Мешочек с травмами растет, и мешает ходить. А портретов на стене большой комнаты столько, что они там уже не помещаются.

Своими травмами из мешочка, конечно, важно и нужно поделиться с детьми – чтобы они понимали, в какой мир растут, и с какими людьми им придется иметь там дело. А можно не делиться и мужественно таскать его самому, сцепив зубы от напряжения. Правда, дети все равно увидят, покопаются и что-то заберут себе – просто потому, что они это могут сделать.

В своих крайних проявлениях получается полная противоположность «киборгам» с их отказом чувствовать. Но на самом деле эти люди очень похожи. Они все травмированы, но выбирают не лечить это, не справляться с этим, а либо спрятать это подальше, чтобы потом смело отрицать, либо таскать тяжелым грузом за собой всю свою жизнь.

Одни становятся агрессорами, и оправдывают других агрессоров, а другие – жертвами, и воспитывают новых жертв. Их объединяет беспомощность, неспособность справиться с тем, что они пережили и испытали.

«Киборги» ненавидят беспомощность во всех ее проявлениях, поэтому они сделали вид, что это все нормально, и их никак не затронуло, и вообще это жизнь, и нечего тут стра-

дать попусту. Стратегия игнорирования. Копье в спине? Какое копье, не вижу никакого копья. Ааа, вот это? Нет, это не ранение, это я так тренируюсь боль преодолевать. Не трогайте, пусть торчит.

Жертвы сдались этой самой беспомощности. Они согласились с ней.

Да, я ничего не могу сделать, только страдать. Сил справиться нет, да и поздно уже – ведь мне уже... лет.

Эти две модели не единственные, конечно же.

Могут быть комбинации «один родитель – злодей, второй – жертва».

Могут быть истории вроде моей, когда родители формально есть, а фактически в жизни ребенка их нет (они в поездках, на работе, нет времени и сил на детей), и ребенок растет сиротой при живых родителях.

Но именно эти две модели основные и самые распространенные в социуме. И самые заряженные по эмоциям и чувствам. А то, что заряженное и при этом популярное, то и задает основу всему остальному – оно ведь самое заметное.

# А зачем отделяться от родителей?

Ответ на этот вопрос не такой очевидный, как может показаться. Да и с точки зрения морали неоднозначный.

## *Контекст.*

*Российское общество в отношении семьи и детей демонстрирует политику двойных стандартов и лицемерия, причем, уже довольно давно. С одной стороны, идут «традиционные ценности» и «набор качеств русского человека» – семейственность, забота о детях, душевность, склонность к самопожертвованию и другие прекрасно звучащие качества. С другой стороны расположена реальность – с 80 процентами разводов, миллионами матерей-одиночек, миллиардными долгами по алиментам, распространенным насилием в семье по отношению к женищинам и детям, и крайней атомизацией общества, когда «каждый сам за себя, и верить можно только своим (да и то не всегда)». А еще тайной (гораздо реже – явной) ненавистью и неприятием по отношению к своим родителям и родственникам.*

*В нашем социуме для отдельно взятого человека совершенно нормально помолиться на храм, придя домой, ответить затрецину ребенку, принесшему двойку, закатить глаза к потолку, увидев, что звонит мама, но ждать безуслов-*



*ного уважения к себе от своих детей, и при этом считать себя хорошим, добрым и душевным человеком. Нет противоречий, все «как у людей». Все «нормально».*

*Лучший способ увидеть истинное отношение людей внутри семей друг к другу – предложить им поделить собственность или просто столкнуть их на почве дележа денег и чего-то материального.*

*Как человек, проработавший 5 лет своей жизни риэлтером, я был свидетелем многим интереснейшим событиям, и это не считая сотен историй, услышанных от коллег.*

*Дележка недвижимости (или наследства) выпускает из людей всех демонов, и именно тут выясняется, что никакой любви и уважения, истинных семейных традиций и пресловутой «душевности» нет и в помине. Есть только два принципа – «каждый сам за себя» и «либо я, либо меня».*

**И большая часть душевных сил людей, находящихся внутри подобных систем, уходит на отношения. И на лицемерие. Вежливо промолчать или отшутиться, когда на семейном собрании спрашивают, «когда же маленький появится», придумать легенду, почему не поедете в гости/на свадьбу/на поминки, придумать тысячу причин, чтобы поменьше быть дома, когда мама приехала в гости... столько дел, столько дел. Круг любящих родственников становился все теснее, воздуха оставалось все меньше.**

Родители – главные для вас люди в этой системе.

И пока вы вовлечены в эту систему, повязаны десятками обязательств и ожиданий, и тратите кучу сил на то, чтобы «отмазаться», «отшутиться», «выглядеть хорошим сыном/дочерью», «следовать традициям», у вас не остается ресурсов для своей жизни и реализации своих целей. И чем старше вы становитесь, тем этих ресурсов меньше, как и шансов обрести самостоятельную жизнь.

Сепарация от родителей (и в целом от сети родственников) – это не про «я с ними больше не общаюсь, никого знать не хочу», это про нахождение своего пути в жизни, про свои собственные решения, про то, чего хотите вы, а не то, чего ждут другие люди от вас.

80 процентов сепарации происходит в голове, и только 20 связано с «переехать и жить самостоятельно». И только пройдя этот этап, вы сможете стать по-настоящему взрослым и самостоятельным человеком. Не только социально, но и психологически.

А будете ли вы ездить на семейные праздники, и копать картошку на даче, и как ответите на вопросы про детей/брак, вы решите сами, когда обретете свободу. Домашнему эльфу Добби в Гарри Поттере достаточно было получить в подарок носки, чтобы обрести ее. Вы не эльф (сорри), поэтому придется немного поработать с этим.

**Что сделать, чтобы  
отделиться от родителей?**

# Уехать от родителей физически

Когда я проводил живые тренинги, я порой практически силой (не физической, а, скорее, моральной) отправлял взрослых детей прочь из родительских квартир. И это зачастую была непростая битва. Дети сопротивлялись, прикидывались беспомощными, убеждали меня, что не могут жить в одиночестве или в том, что родители их не отпустят. Помню один случай, когда «ребенок» убежденно говорил, что мама без него/нее не может, и одна не справится, а мама в приватном разговоре сетовала на то, что «ребенок» никак не съедет, и вообще мешает им с отцом пожить для себя. «Но как выгонишь куда-то родного ребенка? Я не могу» — с грустью и легкой безнадежностью говорила она.

Пока вы живете с родителями, вы всегда ребенок. Это аксиома.

Хорошие ваши родители или плохие, тираны и злодеи или святые и любящие — неважно. Вы всегда ребенок в родительском доме. Начиная с того, что вам не нужно за него платить, заканчивая встроенными в вас шаблонами восприятия (я сын/дочь, они родители, я снизу, они выше).

Вы можете скидываться на продукты, или вообще платить за все расходы, работать на себя, и даже свою семью завести, но переходя порог родительской квартиры, вы автоматиче-

ски превращаетесь в ребенка. Вопрос лишь в том, сколько вам становится лет – 4,8, 11 или 14. По моим наблюдениям, редко бывает старше 14, чаще от 6 до 10—12.

Если родители ваши границы не уважают, вы будете ребенком ущемленным, если всем готовы ради вас пожертвовать, то ребенком привилегированным. Это детали, суть все равно одна.

Можно сколько угодно «прорабатывать» тему с родителями, но пока вы находитесь с ними под одной крышей, толку от этой проработки будет очень мало. Хотите получить шанс на самостоятельную жизнь – уезжайте. И возвращайтесь только в гости. Ну или если в вашей жизни произошло что-то такое серьезное и плохое, что один/одна вы с этим справиться никак не можете. И даже в этом случае вы вернулись, побыли какое-то время, восстановили внутренний заряд, и вернулись в свою самостоятельную жизнь.

Ситуации «поссорилась с мужем, поэтому поеду с вещами к маме» или «бросила девушка, мое сердце разбито, вернусь к родителям» к подобным случаям не относятся. Несколько сессий с хорошим психологом/консультантом помогут с этим справиться. И продолжить жить своей жизнью.

# Снять портреты со стены

Так как же избавиться, наконец, от призраков прошлого и начать своей жизнью жить?

Как отделиться от родителей по-настоящему и стать собой?

Нужно сделать несколько важных вещей.

Пункт первый. Отделить оценку личности от действий этой личности.

Люди в массе своей склонны выбирать простое объяснение чего-то сложного.

Моя мама была хорошим человеком, значит, она поступала по отношению ко мне хорошо. Она меня любила. Она же хорошая.

Или

Мой папа был мудаком, поэтому и вел себя со мной как мудака. Он меня не любил. Он плохой.

На самом деле, все сложнее, и вообще не так.

Человек, делающий плохие поступки, не обязательно плохой, он просто сделал плохо.

Плохой человек не всегда делает плохие поступки, он вполне способен сделать что-то хорошее и доброе.

Совершенный плохой поступок еще не делает человека

плохим.

Да и в целом только хороших или только плохих людей не бывает. Люди многоцветны, сложны, многогранны. С утра сделали доброе и хорошее, к вечеру... что-то иное. Или наоборот.

Покажу на примере своих собственных родителей эту многоцветность и сложность восприятия.

Моя мама.

Родила меня по любви и добровольно. Это хорошо.

Родила, не думая вообще, как будет растить и воспитывать меня – без отца (у него была другая семья) и со своей мамой (ее она не любила и даже ненавидела). Это плохо.

Фактически не занималась мной, сбежав в работу с головой и приходя домой лишь поздним вечером. Это плохо.

Зарабатывала деньги, стала главным добытчиком в семье. Это хорошо.

Не слышал от нее «я тебя люблю» и вообще открытых проявлений любви, когда рос. Это плохо.

Пыталась периодически меня чему-то учить (тем более, она преподаватель по профессии). Это хорошо.

Была хорошим и добрым человеком. Это хорошо.

Прожила почти всю жизнь в забитом состоянии, ненавидя свою мать и при этом не обладая смелостью, чтобы послать ее в пешее эротическое и жить полностью самостоятельно.

Это плохо.

Чаши весов в постоянном движении, правда?

Мой отец.

Поучаствовал в моем зачатии, затеяв служебный роман на работе, и будучи женатым. Плохо.

Любил мою маму. Хорошо.

Сделав ребенка, остался со своей семьей и почти не участвовал в моей жизни. Плохо.

Под видом «друга семьи» на несколько часов раз в полгода появлялся в моей жизни и проводил со мной время. Лучше так, чем никак (наверное), поэтому скорее хорошо. Я точно был ему рад.

Ждал аж до 25 лет (моих), и официального признания/разрешения от мамы, чтобы сделать каминг аут как мой отец. Плохо.

Проводил со мной время, помогал, и даже обучал чему-то (тоже преподаватель, ага). Хорошо. Хотя и чертовски поздно, папа.

Пытался иногда воспитывать и направлять. Плохо, ибо поздно.

Был интересным, увлеченным и очень профессиональным в своем деле. Хорошо, это дало мне модель для подражания, пусть и не в детстве.

Его семейная и личная жизнь – цепочка epic fails. Плохо,



так как сильно роняла к нему уважение.

Был хорошим человеком. Хорошо

Не был мне отцом, когда мне это было так важно. Плохо

Чаши весов качаются без остановки...

Если я решу объяснить их поступки, то наверняка смогу это сделать. Если я захочу понять их, то смогу их понять.

Смогу понять маму, выросшую в атмосфере практически открытой нелюбви со стороны своей мамы, которой она мешала жить так, как хочется. Забитую, запуганную, застенчивую красивую девушку, которой не дали реализовать в жизни ничего, что она хотела. Более того, я даже до конца не знаю, а чего она хотела то. И я не уверен, что она сама четко понимала это.

Я понимаю ее убежание в работу – все, что угодно, только чтобы поменьше видеть и слышать свою маму. Я понимаю ее боль от того, что мало проводит времени со своим ребенком, рожденным от любимого мужчины. И боль от того, что не может быть вместе с любимым мужчиной, жить с ним семьей, растить ребенка вместе. Я понимаю жесткую «колейность» ее жизни, когда она проработала всю жизнь в том же месте, где отучилась, не сделав ни шагу в сторону.

Я смогу понять отца, талантливого и увлеченного в своем деле. Он всю жизнь боролся с разными болезнями, но при этом не сдавался им, а продолжал учиться и работать, расти

в своем мастерстве и делать то, что ему нравилось. Я понимаю его способность увлекаться женщинами рядом с собой, и увлекать их собой (это мне самому очень знакомо, ага). Я понимаю его беспомощность в семейных отношениях, и то, что вместо выстраивания отношений он убегал в работу с головой. А еще то, что он выбирал изначально неподходящих для себя женщин, и его отношения превращались в ад, причем, для всех. Я могу понять его неготовность оставить жену с детьми ради женщины (даже любимой), с которой он работал в одном вузе. Советское время, знаете ли. Месткомы, парткомы, общественная нравственность. Страшное дело.

Я могу понять их и их выборы.

Но мне нужны были родители тогда, когда я был ребенком.

Мне нужно было чувствовать любовь, понимать и знать, что меня любят.

Мне важно было ощущать их поддержку, когда мне было сложно.

Я хотел иметь возможность поговорить с кем-то, когда мне было плохо, спросить совета или просто поделиться чувствами и мыслями.

Я хотел задавать бесконечные детские вопросы, и получать на них ответы.

Я хотел гулять с ними, и кататься вместе на качелях, а не сидеть целыми днями в одиночестве в своей комнате,

бесконечно играя в конструктор.

Я хотел чувствовать, ощущать и знать, что я не один, что у меня есть папа и мама, и что они меня любят.

И я не получил всего этого.

И толку мне от этого понимания, правда?

Мои родители были однозначно хорошими людьми, которые, к сожалению, так толком и не стали мне родителями, и этим самым поступили со мной плохо.

И я отделяю их личность от их поступков. Я не буду считать их плохими, потому, что вырос почти сиротой при живых родителях.

Они в целом хорошие. Но много раз поступали плохо.

Я не ставлю их на пьедестал, и не пинаю ногами на земле под ним. Эти два умных и интересных человека толком не знали, что со мной делать. И толком ничего и не делали в итоге. Так бывает. Так случилось. Это просто факт. Его стоит признать.

Пункт второй. Оценить последствия, но без драматизации.

Например, можно применить подход «светофор».

«Красные» последствия – это то, что корежит всю жизнь, мешает жить, чувствовать, делать свои выборы.

Например, когда пережитое сексуальное насилие в дет-

стве ставит крест на любом сексуальном опыте, и вместо удовольствия вы ощущаете только боль и страх.

Или когда вы не способны создать ни одни близкие отношения, потому что страх того, что будет «потом» накрывает с головой.

С этим точно к психотерапевту. Не факт, что все полностью уйдет и растворится в тумане прошлого, но уйдет заряд, напряженность, и открытая рана зарубцуется. И вы сможете жить, любить, чувствовать и делать то, что решили сами.

Красный цвет – это большие и жестокие раны. Это как копье, торчащее из спины и не дающее ни спать нормально, ни ходить, ни делать что-то важное.

Все остальное – это часть вашего «базового комплекта» жизни. Это как старый шрам на лбу, который вы получили в пятом классе, на полном ходу упав с велосипеда. Он с вами навсегда, это часть вас.

И вы учитесь жить, учитывая все последствия и побочные эффекты вашего воспитания и вашего детства.

Покажу на себе.

Я не получил в детстве любви, так? Значит, у меня в этом месте дырка, и я буду тянуться за ней к людям. Но эту дыру их любовью не закрыть, потому, что любовь мне нужна была от родителей и тогда, а не от чужих людей и сейчас. И если я буду всерьез надеяться, что знаки внимания и восторженные возгласы чужих людей закроют мне дыру из детства, я

обречен на постоянное разочарование.

Что мне делать?

Научиться принимать любовь и внимание от других людей, и неважно, от близких (жена, ребенок) или чужих. Это не так просто, ведь большинство людей с «дырой в груди» шарахаются от любви и внимания, одновременно жаждая этого и мечтая об этом.

Научиться давать любовь и внимание самому себе. Тоже непростая и совсем неочевидная задача – ведь люди с «дырой в груди» обычно игнорируют самих себя, не уделяют себе время и внимание, не дарят себе любовь и вообще относятся к себе... так же, как их родители относились к ним, то есть, никак.

И что будет, если научусь?

«Дырка в груди» вряд ли пропадет и зарастет полностью. Скорее, нет. Но она уже не будет управлять моей жизнью и толкать меня на глупости. Я научусь с ней жить, сосуществовать вместе – ну как жители Петербурга научились жить вместе с частым дождем и ветром, и с серым небом над головой.

И так со всем остальным, что «оставили» мне родители и мое детство.

Пункт за пунктом, я учусь встраивать это в свою жизнь

и даже использовать в своих целях.

Например, как я могу использовать недополученное внимание в детстве?

Стать публичным спикером и получать его большими порциями в настоящем.

Выступать, звездить, зажигать, вызывать эмоции.

Записывать видео, писать посты, устраивать holywar в комментариях.

Но при этом постоянно помнить, что этой любовью и вниманием я не смогу наесться досыта, его всегда будет мало.

Главное, не признавайте и не называйте себя «инвалидом детства», потому, что инвалидность лишает сил, не дает выбраться из состояния выученной беспомощности. Инвалидность навсегда, ее не вылечить. Инвалидность – это состояние жертвы, с встроенной бесконечной жалостью к себе. Не играйте в эту игру, она плохая.

Когда вы перекладываете вину за свои жизненные выборы и неудачи на родителей, вы неосознанно делаете еще две вещи:

– оставляете их в роли «управляющих вашей жизни». Получается, они до сих пор могут и должны направлять вас, учить и вытаскивать из неприятностей. И еще сделать вас счастливыми, конечно же

– как будто надеетесь, что что-то произойдет, и все в вашей жизни поменяется, причем, само. Ну или родители вер-

нутся и быстро все исправят к лучшему. Вы живете и ждете чуда. Произойдет оно, жизнь сама по себе наладится, и все станет хорошо

Это фантастика, так не случится, как бы вы этого не хотели.

Когда вы снимаете портреты родителей со стены, вы не забываете их, не заносите в черный список, не выбираете ненавидеть.

Вы говорите им «вы повлияли на мою жизнь, вы сделали хорошие и не очень хорошие вещи, но теперь я займусь своей жизнью сам (а), уже без вас».

И вместо их портретов вы вешаете на стенку свой собственный.

# Не менять портреты на другие

Но все не так просто. На вашем пути будут многочисленные соблазны и искушения.

И самое большое искушение – заменить портреты «неправильных и плохих» родителей на стены не своим собственным, а портретами других, «хороших родителей».

И этими родителями могут стать ведущий тренингов личностного роста и отношений, духовный гуру, психолог, ваш супруг (а), автор книг, священник, глава секты или блоггер из сети.

Вы говорите себе «о, тут я получу то, что не получил тогда, эта женщина/этот мужчина не такие, как мои родители, они лучше, они заменят мне их».

И тогда чужой человек становится вашим папой/вашей мамой, и «детство» продолжается.

Когда вы слушаете его, ваши глаза светятся, вы наполняетесь радостью, любовью, мудростью... ну или чем вам там нравится наполняться. Вам кажется, что именно этот человек даст вам все то, что не дали родители (ключевое слово тут «кажется»).

Вы возлагаете на этого человека надежды на то самое «чудо», о котором написал чуть выше.

Именно поэтому толпы образованных и внешне адек-



ватных женщин и мужчин ходят по тренингам brutальных и крутых мужчин или «волшебных» женщин, читают книги гуру и вступают в различные культы и секты.

Они не за знаниями идут, а к папе и маме. И те люди с удовольствием дают им это ощущение. За деньги, разумеется. Или за другие бонусы – например, за то же самое ощущение «о, у меня столько фанатов, меня так любят». Да, у гуру часто те же самые темы с родителями, что и у обычных людей.

Клин клином не вышибает. По крайней мере, в этой теме точно.

Заменяя одного родителя другим, вы остаетесь ребенком. Меняются лишь люди, дающие вам инструкции «как жить».

Снимите портреты родителей со стены, и повесьте свой.

Пусть этот человек станет в вашей жизни главным.

Это не сделает вас холодным безжалостным эгоистом, лишь главным ответственным за нее. И тем, кто принимает самые важные для вас решения.

Встретили очередную «родительскую фигуру» в жизни?

Скажите себе три раза «вы мне не папа/мама», сплюньте через левое плечо, и продолжайте жить своей жизнью.

И, кстати, можно реально повесить на стене свой собственный портрет. И спрашивать у него советов, если потребуются. Умный же человек и не чужой вам, может подсказать что-то хорошее.

# **Поставить четкие границы для родителей**

Остальных родственников и близких это тоже касается, но начинаем с родителей.

Звонят слишком часто – переводите на сообщения в мессенджерах.

Требуют моментального ответа – приучаете к терпению и необходимости подождать, или просто отвечаете когда удобно, пусть привыкнут.

Приезжают без спроса – меняете замки и не даете ключи. Если это их квартира и они имеют все формальные права делать так – съезжаете.

Каждый семейный праздник становится адом из-за бесконечных и одинаковых вопросов вроде «когда замуж/дети»? Перестаете посещать их.

Вам категорически не нравятся определенные темы в разговорах? Отказываетесь на них разговаривать. Совсем.

Разговоры по телефону слишком длинные и выматывающие? Задаете рамки (мама, у меня есть всего лишь 7 минут) и следуете им.

Дают непрошенные советы – игнорируете или пресекаете «нужен будет совет – я попрошу».

Тут можно дальше по списку идти, но идею вы поняли.

Способы проставления границ вы выбираете сами. Но опыт подсказывает, что когда вы делаете это полупшепотом, как бы извиняясь за неудобство, работает это плохо – вас просто не слышат.

Если вы делаете это дерзко, гневно, резко и возмущенно, точно слышат, но вы можете потерять отношения совсем. Если это вас устраивает, то все ок.

Сейчас скажу крамольную (для кого-то) фразу – став взрослым человеком, вы не обязаны поддерживать постоянные и хорошие отношения с родителями и родственниками. Вы можете (если есть за что) уважать их, вы можете любить их и испытывать чувство благодарности, но вы не обязаны постоянно общаться. Вы теперь взрослый человек и строите свою жизнь сами.

Если вы социально взрослый, то вы уже не зависите от родителей материально. Если пока зависите, то будет отличный повод слезть с этой иглы и найти свои источники обеспечения. Если не хотите слезать (отказываться от материальных благ), то придется либо много лицемерить и врать, либо и вправду жить так, как хотят они. Ваша жизнь и свобода в обмен на материальное обеспечение, вполне честный обмен, если делается открыто. А если хочется и на обеспечении быть, и свободу обрести? Тут нужна или мощная воля, когда вы подчиняете ей родителей, и встраиваете их в свою жизнь, а не подстраиваетесь под них, либо мощная способность манипулировать другими людьми так, чтобы они даже

не заметили. Если ни того ни другого нет, то либо сытое детство навсегда либо свобода и поиск своих собственных источников ресурса.

Но есть в теме проставления границ один важный нюанс.

Если вы сами не знаете, как вы хотите жить, и кем быть, «когда вырастете», если вы испытываете страх перед Большим Миром, и постоянную неуверенность в себе и своих силах, то реально проставить эти самые четкие границы у вас не получится. Даже если вы скажете все нужные и правильные слова, вам просто не поверят. Потому что вы будете источать запах страха и неуверенности, и фонить потребностью в защите.

И вот это, кстати, готовый комплект для «состояния жертвы». Например, можно жить годами на родительской территории, бесконечно собираться уехать, постоянно ссориться с ними, и жаловаться на то, что они «не отпускают». А родители тем временем могут искренне не понимать, что же им еще сделать, чтобы вы «наконец съехали и оставили их в покое, и дали им хоть на старости пожить для себя».

Границы ведь должны что-то окружать (а не просто отделять от кого-то), логично?

Например, границы садового участка отделяют его от соседских, но при этом окружают этот самый участок. Внутри границ есть что-то (или кто-то). А что есть внутри ваших

границ? Или что вы хотите, чтобы там было?

Если вдруг там сейчас толком ничего нет, это не повод отказаться от определения границ, но повод потратить процентов 70—80 усилий на создание чего-то внутри, и 20—30 на защиту. А не наоборот.

А то будет как-то обидно, если внутри эшелонированной обороны от внешнего воздействия у вас только деревянная времянка и дыра в земле вместо туалета, правда же?

# Принять факт, что родители не были взрослыми

За многими претензиями к родителям (не так воспитали, не то делали, не уделяли внимание, не давали любви и т.д.) фактически стоит одна большая претензия:

«Они же взрослые были, а я ребенок. Они же должны были понимать, что делают».

Увы, но это ошибочное утверждение. Родители (в массе своей) не взрослые. И фраза «рождение ребенка делает женщину взрослой» – всего лишь красивая легенда материнства.

Расскажу вам историю про Лену.

Жилы-была девушка по имени Лена. Жила, и особенно не тужила – работала, но не так чтобы сильно убивалась на работе, да и родители постоянно подкидывали денег на жизнь, так что вполне хватало времени и сил ходить по клубам, в музеи и на выставки, гулять с подругами и читать книги, удобно устроившись на подоконнике своей небольшой студии. Некоторые люди называли бы ее «инфантильной», но Лене было все равно – она жила так, как ей нравилось, и это главное.

Но вот Лена встретила Максима, и сердце ее забило учащенно. Она влюбилась. С первого взгляда. А дальше было все – жаркий секс, прогулки по городу в обнимку, долгие

разговоры и совместные путешествия. Через некоторое время Максим сделал ей предложение. «Конечно, да!». И вот она уже замужем. Им немного тесно в ее студии (Максим жил с родителями), но очень уютно и радостно.

Идет время, и родители с обеих сторон все чаще начинают задавать вопрос «А когда ребенок?». Сначала Лена отшучивается, потом начинает огрызаться, но в конце концов задумывается «а, может, пора?». Да и подруги ее все уже с детьми, коляски по парку катают, да преимущества семей для питания обсуждают, и тоже спрашивают «когда рожать то собираешься, часики то тикают, тебе уже 27, Ленка». И Максим тоже о ребенке мечтает – чтобы его фамилию носил, наследником рода стал.

Пока Лена думала да прикидывала, все случилось как бы само. То ли презерватив был бракованным, то ли что-то еще, но она увидела на тесте две полоски. Реальная перспектива стать мамой ее напугала, если честно. Одно дело – шутить на эту тему, а другое – реально родить. Лена чувствовала, что ее жизнь изменится, и опасалась, что эти изменения ей не понравятся. Но при слове «аборт» ее чуть не прибили на семейном совете, да и Максим выглядел так, что вот-вот на развод подаст. Лена испугалась. И согласилась. Да и родственники обещали помогать всем, чем смогут.

И вот она держит в руках что-то очень маленькое, сморщенное и красное. Своего сына. Максим на седьмом небе от счастья. Все родственники тоже. Вот только Лене как-то

не по себе. Вроде радоваться должна, счастье испытывать, и материнскую любовь. И еще «материнский инстинкт» вроде как включиться должен был, как ей мама со свекровью в оба уха говорили. Вот только не чувствует ничего этого Лена – ни любви ни инстинкта. Только растерянность и страх. Но не будешь же об этом всем рассказывать – не поймут.

И стала Лена учиться мамой быть. В их студии стало совсем тесно, и Максим снял им квартиру побольше. Правда, для этого ему пришлось устроиться сразу на две работы, и Лена видела его только поздно вечером и в единственный выходной – воскресенье.

Почти все время она оставалась одна дома, с ребенком. Кирилл был ребенком шумным и болезненным. Колики по ночам, крики весь день. Когда через полгода Лена взглянула в зеркало, она вздрогнула – на нее смотрела постаревшая хмурая женщина с огромными кругами под глазами. Лена куда-то пропала, появилась Елена Петровна.

Лена научилась всему, что нужно и делала это на автомате, ее единственным желанием было выспаться как следует. О книжке на подоконнике и походах в музей она вспоминала как о чем-то из далекого прошлого, это стало почти сказкой.

Отношения с Максимом испортились. Он уставал на двух работах, но его денег все равно не хватало на все. Приходилось просить родителей, но они каждый раз поджимали губы и помогали неохотно.

«Мы в наше время все сами делали, без чужой помощи.



И жили не как вы, в хоромах, а впятером в комнате в коммуналке. И ничего, не жаловались. Это ваше поколение какое-то инфантильное, условия вам нужны еще. Материнство – это же не прогулка по полянке, это ответственность, обязанности и долг.».

– А счастье, где счастье то? – спросила как-то Лена

– Счастье просто от осознания, что ты выполняешь важный долг, помогаешь растить нового человека. А ты думала, что будут бабочки в животе? Повзрослей уже, а!

Через год Максим ушел. Неожиданно и быстро. Просто в один «прекрасный» день не вернулся домой, долго не брал трубку, а потом прислал смс. «Прости, Лена, я так не могу. Я хочу жить, а не пахать как на галерах, и стать таким, как мой отец в старости. Я тебя люблю, но с нами все.» И уехал жить к своим родителям.

Лена проходила несколько дней в состоянии шока. Несколько раз пыталась позвонить ему, но отменяла вызов. А потом перестала звонить. Она приняла решение жить сама. И сделать все, чтобы справиться. Квартира была оплачена еще на месяц, и Лена начала искать работу из дома. Она вспомнила про свой диплом переводчика, что заставила ее получить мама, и набрала заказов в сети. «Прорвемся» – сказала она своему постаревшему отражению в зеркале.

Прошло 10 лет. Лена пила чай и смотрела в окно своей арендованной квартиры (на свою пока не было денег).

В голове крутился to do лист из дел по дому, но сейчас

было ее время. Ее 10 минут, чтобы отдохнуть, и чуточку помечтать. Вот Кирилл закончит школу, поступит в Вуз, работу себе найдет, и я смогу наконец своей жизнью пожить. Сделать то, что давно хотела.

Еще 6—7 лет и все.

«Прорвемся» – сказала она своему отражению в зеркале и пошла работать. Заказы ведь сами себя не выполняют, правда?»

Это далеко не самая печальная и плохая история, если подумать. Женщина выжила, не наложила на себя руки, не сдала ребенка в детдом, у нее есть работа и источник средств к существованию.

Но вот стала ли Лена взрослой? Нет, не стала.

Она потеряла свою старую жизнь, и ту энергию, что та ей давала. Но не обрела новую. Вернее, обрела, но лишь обязательства и ответственность.

Жизнь большинства родителей (в основном, женщин, кстати) – это как дорога, ведущая вперед внутри туннеля. Ни вправо, ни влево, только вперед. Хочешь, не хочешь – иди, не останавливаясь, на тебе ответственность.

Жаловаться – можно, а толку? Плакать? Можно, но потом снова надо «взять себя в руки» и идти по туннелю вперед. И из туннеля этого нет другого выхода.

Отдала «долг»? Можно, в принципе, и для себя пожить.

Если, конечно, силы остались. Ну или там внуки появятся, и снова своя жизнь на паузу, и новая ответственность и новые обязательства.

«Не хочешь брать ответственность? Слишком тяжело? Все время спрашиваешь „а где счастье то?“. Ну ты какая то инфантильная, блин.».

Мужчинам проще. Им социум позволяет «соскочить с темы», или просто числиться родителем, ограничив свою функцию поставкой денег в семью. У женщин такой халавы точно нет, только мечтать о ней можно.

Материнство может стать толчком для взросления. Но взросление не случится просто потому, что женщина научилась делать 100500 бытовых дел последовательно и параллельно. И оно не случится даже если она при этом еще и зарабатывает на все. Это, в лучшем случае, социальное взросление. Но психологически она может остаться тем же самым ребенком (или той самой молодой девушкой), что была до родов. Просто в постаревшем, уставшем теле формально взрослой женщины. Вспомнили уже свою маму, да?

Если бы ответственность за других людей делала кого-то автоматически взрослым, то руководители и владельцы предприятий и бизнесов были бы все повально взрослыми людьми во всех смыслах. Много таких знаете? Мудрых, зрелых, взрослых таких руководителей и владельцев?

Не взрослые руководители часто становятся самодурами, а не взрослые владельцы загоняют бизнес в банкротство.

Не взрослые родители воспитывают детей, просто транслируя им шаблоны и инструкции, что вложили в них их собственные, и тоже не особо взрослые родители. Они не видят детей как личностей, а лишь как продолжение себя – как и их родители не видели личности в них самих. И так дальше, вглубь времен)

Если мы убираем знак равенства между словами «родитель» и «взрослый», то многое становится понятно. Когда маленького ребенка отдают на попечение старшей сестре или брату, может ли он (а) с этим справиться? В принципе, да.

Вот как-то и справляются.

Знакомо? Узнали кого-нибудь?

## «Покинуть больницу»

Эту шутку я рассказываю часто и везде, и это баян, но она просто идеально все объясняет. «Ходжа Насреддин, твоя жена уже вернулась из больницы? Нет, она все еще говорит о ней».

Куда идет ваше внимание, туда идет ваша энергия.

Если вы бесконечно «прорабатываете тему родителей», пишете им письма, плачете на расстановках, анализируете сценарии, меняете одного психотерапевта за другим в попытке «навсегда излечить травмы детства», то вы в одной больнице вместе с женой Ходжи Насреддина. И лечиться там можно хоть всю жизнь. И так и не вылечиться притом.

Чем больше, чаще и охотнее вы смотрите назад, тем меньше времени и сил у вас на то, чтобы заняться тем, что происходит прямо сейчас, и ждет впереди.

Я не предлагаю вам «забыть и вычеркнуть», или сделать вид, что «никаких проблем не было» и вообще «все хорошо».

Как минимум, расставьте приоритеты. Например, 5 дней в неделю я занимаюсь своей жизнью, шестой посвящаю излечению от травм прошлого, а в седьмой предаюсь безделью и всяким приятным порокам. И если вы излечиваете травмы, то поставьте себе конечную цель и сформулируйте кри-

терапии излечения. Когда будет «достаточно»? Когда вы сможете «выписать себя из больницы» раз и навсегда?

А как максимум, возьмите из прошлого знание/понимание (когда, например, вы понимаете, почему родители поступали так, и осознаете последствия их воспитания), закройте дверь и двигайтесь дальше. И тогда больше никаких писем родителям и расстановок. Займитесь своей жизнью – ведь она конечная, а у вас на нее наверняка много планов, правда?

Жить своей жизнью, принимать свои решения и нести ответственность за свои ошибки бывает сложно (и страшно) даже для реально взрослого человека. Если вы только в процессе взросления, то это втрое сложнее и страшно. И есть большой соблазн сбежать от этого в уютное пространство бесконечной терапии/самоанализа или такой же бесконечной жалости к себе и жалоб на родителей. Вот только бегство не дает сил, оно лишает их. Работа с психологом – способ найти точку опоры и перевернуть свой мир, поставив его на ноги. Но только если вы реально идете к этому, а не прячетесь в ней от мира.

# **А как избавиться от негативного багажа из семьи?**

Желания родителей, которые они заставили сделать вашими.

Внушения и встройки, убеждения и ценности, которые теперь поселились в вас и мешают вам жить.

Шаблоны поведения и реагирования, что вы бы хотели как-то изъять из себя или просто заменить на более адекватные и подходящие.

Вам важно перестать пытаться разделять все на две кучки «это все мои родители встроили» и «это все мое, истинное». Просто потому, что почти все вы взяли извне. Желания, модели поведения, большую часть ценностей и убеждений. Где-то увидели в кино, что-то вам рассказали друзья, чему-то научили учителя в школе, а порой достаточно услышать одну фразу на улице, и жизнь меняется. А еще реклама по ТВ и в интернет, государственная пропаганда и контрпропаганда, тренинги и семинары. Или книги вроде этой.

Неважно, откуда в вас что проникло, оно теперь все ваше. Признайте это своим, перестаньте скидывать все на «них, вложивших вам в голову всякие гадости». Ведь как только вы делаете это, вы, по сути, лишаете себя возможности это изменить, и снимаете ответственность с себя. Ведь раз «они вложили», то надо сначала «проработать отношения с ни-

ми», потом, возможно, убедить их в ошибочности их взглядов, или просто попросить забрать то, что они в вас встроили.

Но поздно уже, это не забрать, это ваше.

Даже если родители порой говорили вам откровенную дичь, это теперь ваша дичь. Признайте ее своей, и дальше решите – она вам нужна или нет. Например, если на вашем столе лежат два пакета со сливами (один – купленный вами, а второй – подаренный мамой), и вы выложили их в одну коробку, а потом заметили, что часть слив гнилая, то важно ли, чьи именно сливы гнилые – ваши или мамины?

Это повлияет на то, что вы с ними сделаете? Мол, эти сливы гнилые, но мои, поэтому буду давиться и морщиться, но съем, а вот эти мамины, поэтому выброшу. Вряд ли, правда? Вы выбросите плохие сливы, оставите хорошие, и жизнь продолжится.

Вот так и с негативным багажом. Это уже не наследство от родителей, это не их дары или проклятия, это ваше имущество. И только вам решать, что с ним делать.

Понимать, откуда в вас то или иное качество или убеждение, можно и ценно. Например, если в вашей семейной истории полная беда в семейных отношениях, и у вас она тоже присутствует, это полезно знать.

Но не пытаться «изменить родовые программы», а стать тем человеком, который сможет создать хорошие отноше-



ния – то есть, опять заняться своей жизнью.

Если вам 12, у вас есть негативный багаж из семьи. Если вам 30-40-50, то есть только ваши личные вещи.

Что возьмете с собой дальше, а что оставите?

А надо ли общаться с ними, любить/прощать/уважать их?  
Не «надо».

Но можно. Если вы этого хотите.

Нет правильного ответа здесь. Есть только ваш ответ.

Вы можете быть благодарными родителям за то, что они вам дали, но не хотеть с ними общаться чаще, чем на праздниках (по 5 минут) – ваше право.

Вы можете простить маму/папу за все, что они сделали и сказали, и плакать, крепко обнявшись. Это ваше право.

Вы можете простить их за все, или попросить прощения самим (дети порой тоже не подарок, скажем честно) – ваше право.

Вы можете хотеть быть похожими на родителей или не хотеть иметь с ними ничего похожего – это ваше желание.

Вы взрослый человек, у вас своя жизнь.

Вы не должны родителям ничего, но можете (если захотите) выражать им благодарность и дарить заботу и внимание. Вы можете любить их, если ощущаете эту любовь, и признаваться в этом, или не чувствовать к ним ничего. Только вам решать. А еще ваши чувства к ним могут измениться со вре-

менем. Или остаться теми же навсегда.

Я с теплом и грустью вспоминаю своего отца, и с легкой жалостью и грустью, но без особого тепла – свою маму. Я могу сказать себе «но это же неправильно, я обязан любить своих родителей, мне надо все исправить/излечить». Да, можно поступить так. А можно оставить все как есть, запомнить основные ошибки своих родителей, и не повторять их самому. Именно так я выбрал поступить сам, в своей собственной семье.

# Работа над ошибками

По сути, это главное, что нужно сделать, чтобы двигаться по жизни дальше, не оглядываясь постоянно на то, что «было давно».

Перечитайте блок про «снятие портретов со стены» – ведь именно там личности родителей отделяются от их поступков. И только когда вы можете хотя бы на время отделить это, вы сможете увидеть сами поступки. И решить для себя, хотите ли вы поступать так же или нет.

Например, я точно хочу и в 70 лет быть таким же активным, как мой отец, и стремиться к профессионализму во всем, что делаю. Этот элемент я себе беру.

Но я точно не хочу, как мой отец, быть «тайным папой раз в полгода» для своего ребенка. Я хочу быть с ним рядом, пока я ему нужен. Этот элемент я не беру, а заменяю своим.

И так далее. Схема одинаковая. Это как если бы вам достались в наследство вещи родителей, и вы перебираете их, решая, что оставить, а что выкинуть.

Про то, как можно стать более достойным и адекватным родителем самому, будет в самом конце книги. Но не перекакивайте, давайте двигаться «шаг за шагом».

И что, это все?

Да, этого вполне достаточно. Если сделать, а не продол-

жать коллекционировать способы «отделения от родителей».

Конечно, бывают более запутанные и сложные ситуации. Например, когда тяжело отделить личности от поступков, или что-то, что случилось с вами в детстве, так сильно жжется внутри, что мешает вам жить до сих пор. Тогда есть смысл обратиться за помощью, и поработать с этим на консультациях.

А потом все равно двигаться дальше.

А что вы сделаете прямо сегодня?

## **Часть 3. Глубокие канавы вдоль Пути Взрослого**

Прежде, чем поговорить о том, как можно повзрослеть, обсудим те способы, которые к взрослению точно не ведут, но при этом очень популярны и распространены. А вы обведете глазами окружающих вас людей (или, возможно, глянете в зеркало) и увидите эти проявления в красках. А еще увидите, почему так делать не стоит.

## Бунтари на фасаде

В 12—14 лет многих подростков начинает «клинить». Вроде недавно был хороший мальчик/милая девочка, а тут грубит, из дома уходит, курит, спорит и вообще гадкий. И родителей Не Уважает совсем. Ужас просто, на что столько сил потратили (и денег).

Про этот период в жизни человека написано море книг и диссертаций, но я опишу это по своему – потому, что это важно.

Как мы с вами помним, у большинства детей хирургическим путем удален эгоизм (или большая его часть). Но это не мешает им все равно иметь свои желания и мечты, просто они прячут их в глубине себя. Вместе со злостью и обидой, возмущением и «недопустимой» ненавистью. Пружинка сжимается, сжимается, сжимается, а потом... распрямляется! И чем сильнее она сжималась, чем больше ребенок запихивал в свой темный подвал, тем сильнее отдача и взрыв.

Просто взрывы эти происходят сильно по разному. Кто-то курит и ходит с «плохими ребятами», или вообще наркотики пробует, а кто-то саботирует родительские планы аккуртнее.

Я вот, например, вместо того, чтобы идти заниматься с опытным, но ужасно нудным репетитором, шел играть в Тетрис туда, где подрабатывал после школы. А маме успеш-

но врал, что я у репетитора. Конечно, меня спалили, причем, довольно быстро – репетитор позвонил и поинтересовался, где я, собственно, нахожусь. Но это лишь один эпизод. Мое сопротивление было скрытным и тихим, я не решался бунтовать открыто.

Если родители пытаются подавить этот мятеж, они получают много проблем на свою голову. Пытаются отсидеться и переждать – все равно получают. Делают вид, что им все равно, и отстраняются – тоже.

Но я убежден в том, что бунт в 14 – это хорошо. Это намного лучше, чем когда его нет, когда ребенок становится подростком, но продолжает оставаться таким же «хорошим и правильным», как и раньше.

Это значит одно из двух – либо эгоизм удален так тотально и непоправимо, что вместо самостоятельной личности родители «воспитывают» рабский придаток к ним, человека с отсутствующей волей и уничтоженной самостоятельностью. Либо ребенок затаил все свои чувства и свой бунт так глубоко, что кажется, что и нет его совсем.

В первом случае родителям придется непросто – ведь они, по сути, вырастили полностью зависимого от них (или от других старших) психологического инвалида, не способного принимать более менее значимые решения в своей жизни самостоятельно. Если это девочка, ее, конечно, можно замуж выдать за какого-то «сильного» мужчину, чтобы он ей

еще и папой был.

А если мальчик? Женишь на старшей женщине, что ли? Странно как-то. Ну или оставить рядом с собой, стакан воды подаст, по дому поможет, прислугой поработает за еду и кров над головой. Вот, это хорошо, это практично, ага. Я таких великовозрастных детей рядом с их пожилыми мамами регулярно по жизни встречаю, а вы? Вспомнился хотя бы один такой?

Во втором случае мы получаем тикающую бомбу на двух ногах. И совершенно непонятно, когда она рванет, и какие будут последствия этого взрыва. Человек в этом случае искренне старается жить по правилам и быть «как все», и вообще следовать «генеральной линии партии». Вот только сжатая пружина давит и подталкивает к сбросу накопленного.

И вариантов сбросить это множество.

Можно стать интеллигентным пассивно-агрессивным человеком и плевать ядом в окружающих всю жизнь.

Сразу вспомнилась фраза, приписываемая Фаине Раневской «Лучше быть хорошим человеком, „ругающимся матом“, чем тихой, воспитанной тварью.» Это больше удел женщин в силу особенностей воспитания, но и мужчины порой так тоже умеют.

Такой способ просто процветает во всех интеллигентных средах – школы, вузы и вообще образование, театры и культурные места. И еще эзотерическую среду бы добавил – там,



где про «только позитив», «принятие» и «всеобщую любовь».

Отучиться плевать ядом адски сложно – ведь это потребует смелости большой, придется отказываться от легенды «хорошего доброго человека» и посмотреть в глаза своим отожравшимся за долгие годы демонам. Проще плевать до самой смерти. Тем более, что так многие сейчас делают, легко затеряться среди них.

Один такой человек еще не очень опасен, но когда таких собирается целая группа, это уже чревато – могут интеллигентно накинуться и затравить, задушить, при этом улыбаясь и пожимая руку при встрече. Интриги, яды, труп в ковре, что вынесли глубоко ночью – это если драматизировать и экранизировать)

Можно стать «как бы бунтарем».

Таких много встречал в фемсреде. Одно время много посещал и читал фемпаблики ВК, и даже вел колонку в одном из них. Насмотрелся и начитался до отвала. При всем моем уважении и поддержке многих идей феминизма некоторые вещи меня удивили, позабавили и огорчили.

Например, обилие «как бы бунтарей» в этой среде.

Кто такой «как бы бунтарь»?

Это человек, позволяющий себе быть огненно смелым и чертовски злым и крутым... в уютной безопасной среде

«своих». Поставил ник на аву, и котенка вместо лица или под своей фамилией вступил в закрытый паблик, куда просто так не примут, и давай огнем жечь направо и налево.

«Мужчины, мол, уроды и насильники», «Кастрировать их всех», «от мужчин все зло» и так далее. Можно мягче немного, можно резче, но это детали уже.

Я тогда для интереса заходил к этим «как бы бунтаркам» на их личные страницы в соцсетях.

И, знаете что? А ничего. Обычные фото (порой в обнимку с молодым человеком, порой, без), обычные посты, ноль гражданской позиции и ни намек на бунт.

Этакие «папины революционерки» получаются.

Такие часто травят. Травят всех, кто не такие, как они. Например, я видел, как целая группа «папиных революционерок» в фемпаблике накидывалась на женщину, которая посмела сказать, что у нее есть муж, и она его любит. «Патриархальная подстилка» было еще относительно мягким определением, что я прочитал тогда.

Такие «революционерки» — основа «культуры отмены» на западе. Боящиеся или неспособные по разным причинам проявиться в достаточной степени в реальной жизни, они направляют весь свой гнев и всю злость в онлайн-травлю тех, кто «ведет себя неправильно». Они при этом знают/ощущают, что сильные они только на словах, и это еще больше подстегивает их гнев.

По сути, принцип гопников – наглость плюс трусость. Только гопники все же рискуют больше, ввязываясь в столкновения в реальной жизни, а «революционерки» ничем не рискуют в онлайн.

Вы когда-нибудь видели, как полчище муравьев разделяет большого жука, оказавшегося не в том месте и не в то время? Завораживающее в чем-то зрелище.

Вот и тут так же, просто не всегда так же эффектно.

То же самое делают мужчины, только их я бы назвал уже «мамиными бунтарями».

Они сбиваются в мужские сообщества (вроде запрещенного в России Мужского Государства или движений инцелов/MGTOW на Западе), и смело обличают всех, кто виноват в их печальном положении – то есть, женщин. На мужчин нападать лучше не стоит, те ведь сдачи дать могут или наказать. Для «маминых бунтарей» во всем обычно виноваты «проклятые бабы».

Да, я не только в фемпабликах сидел, начитался многого и в «мужских» сообществах.

В США подобные «бунтари» обзаводятся бородами, автоматическим и полуавтоматическим оружием, называют себя эффектными именами вроде Proud Boys (гордые парни) и собираются на военнизированные сборища, где можно в одной руке винтовку AR 15 держать, а в другой флагом страны поразмахивать. Они еще опаснее – ведь из их винтовок мож-

но убить. Бунт в Капитолии в США – дело рук как раз этих «маминых бунтарей».

Но не все поступают так радикально. Можно сделать свой бунт более аккуратным.

Например, решить в жизни все делать не так, как говорили родители. Мама хотела, чтобы я пошла в вуз, а я не пойду. Папа принуждал замуж выйти, а я не пойду.

«Назло маме отморожу уши» – можно одной фразой описать этот способ жизни. Жизнь вопреки инструкциям старших, но не по своим правилам, а вопреки чужим.

И чем больше человек идет по пути «домашнего бунтаря», тем больше он привыкает им быть. И тем больше растет разрыв между той силой, что он демонстрирует на безопасной территории, и той беспомощностью, что он (или она) ощущает в обычной, реальной жизни.

Нет работы (или есть, но платят копейки), живу за счет мамы/молодого человека, перспектив в жизни не вижу, зато могу зайти в сеть и как наподдать вон тем плохим людям, что им мало не покажется. Ух, как оттянусь сейчас.

По сравнению с этим мужчины в растянутых трениках, играющие в Танки онлайн, покажутся ангелами. Они там разве что друг на друга покричат в чатах кланов, а потом вместе порадуются победе, и пойдут пиво пить.

А поскольку мир в целом становится все более виртуальным и онлайн-ориентированным, то территория «крутизны»

для «папиных революционерок» и «маминых бунтарей» растет с каждым годом. Есть где разгуляться.

Ни «папины революционерки», ни «мамины бунтари», ни «люди с отмороженными ушами» не имеют возможности стать взрослыми. Пока продолжается этот бунт, они остаются детьми.

Почему?

Три основных причины есть.

Первая – бунт, в принципе, удел детей, восстающих против старших. Бунт против власти – борьба с родителями (с отцом, в первую очередь). Бунт мужчин против женщин – война с мамой. Бунт женщин против мужчин – война с папой. И не путать с захватом/перехватом власти. Это можно сделать и вполне взрослыми способами – например, объединиться, выработать единую политику, продумать план и наступать. Но бунтари всегда «против», у них почти никогда нет «за». А если и есть, то это выражено либо туманно и абстрактно (за все хорошее против всего плохого) либо совершенно нереально и бредово (вроде идеи тотального отделения женщин от мужчин и женского мира без мужчин, порой транслируемой в фемсообществах).

Но бывает же по другому – скажет вдумчивый читатель. Например, первые феминистки в Англии, что боролись за избирательное право для женщин. Они же действовали как бунтари (например, кидались взрывчатыми веще-

ствами), но при этом у них была конкретная идея.

Да, было такое. Вот только они были не столько бунтарями, выступающими против, а сколько воинами, борющимся «за». Это было воинство женщин, объединившееся для достижения конкретной цели, и действовавших по принципу «цель оправдывает средства». Именно поэтому они смогли победить, кстати.

Вторая причина напрямую связана с первой.

Бунт, проявленный наружу честно и открыто – это одно. Истинный бунтарь – это человек. в одиночку или в явном меньшинстве выступающий против большинства.

Например, недавно умерла прекрасная певица и истинная бунтарка Шинейд О'Коннор. Помните ее главное бунтарское действие? В прямом эфире американского телевидения она порвала фото Папы Римского, протестуя против сексуального насилия в церкви. Она пошла против огромной части мира. В одиночку. Открыто. Дон Кихот с его войной с мельницами по сравнению с ней в этот момент показался земным и скучным, полагаю.

Она много заплатила за этот бунт, но все равно поступила так. Ее мало кто понял и почти никто не поддержал. И только сейчас, в наше время, и после того, как она умерла, ее поступок оценили по достоинству. И люди прямо в очередь выстраивались, чтобы восхититься ее мужеством и смелостью.

Когда «бунтарям» нужно безопасное уютное пространство, чтобы выразить свой бунт, или закупить оружие и собраться одной толпой вместе, предварительно выпив по несколько банок пива для смелости – это не бунт. Когда бунтари, собравшись вместе, травят группой одного – это не бунт. Это профанация. И вранье. И лицемерие.

Это дети, ищущие признания и принятия, но отказывающиеся признать это. Это дети, не способные или не желающие стать взрослыми.

Третья, самая важная причина.

Бунтарь, восстающий против рабства, может быть только рабом сам. Свободный человек не бунтует против рабства. Он может сражаться за свободу, да – как воин. Или помогать тем, кто бунтует. Или писать об этом книги – как мыслитель и мудрец. Но только раб бунтует против идеи рабства, ведь он ощущает себя рабом сам, и это побуждает его бунтовать.

Бунтари не создают новые правила, они помогают разрушить старые. А потом на место бунтарей приходят совсем другие люди, и создают новые правила.

Так устроен этот мир.

Поэтому, если вы вдруг узнали себя в одном из вариантов этого сценария, но при этом хотите быть взрослым, завяжите с бунтом.

Это не значит, что вам нужно отказаться от ваших идей и принципов. Но это значит, что вы выбираете другой способ

отстаивания ваших идей и принципов. Взрослый способ.

Ну, или вы решаете остаться бунтарем, но тогда делаете это открыто и публично. Перестаете плеваться ядом из окон, скрывшись под маской, а делаете coming out. Как Шинейд О'Коннор, например. Но при этом вы принимаете правила этой игры – публичное осуждение, угрозы, (возможно) тюрьму и потерю части здоровья, и (возможно) более короткий срок жизни.

Это цена бунта. Не готовы ее платить? Тогда не изображайте из себя бунтаря. Ну или как минимум, признайтесь себе в том, что вы просто играете в бунт, и найдите истинную причину этой потребности.

Я понимаю, что строить свою жизнь, когда ампутировали эгоизм, и навесили кучу внушений о том, как «правильно» и страхов «что будет, если ты не будешь как все» – сложно, непонятно и страшно.

Плеваться ядом из окон, «смело воевать» с дивана в интернет, или хмуро смотреть исподлобья – проще, легче, привычнее. Но это тупик. Это жизнь, проведенная взрослым по паспорту человеком в комнате, где он жил в детстве. И это, неизбежно, заход в жалость к себе и в позицию «жертвы» – «весь мир против меня, никто меня не понимает, все плохие и злые, я хороший, добрый и непонятый».

И «назло маме отморожу уши» тоже тупик. Отдельно уточнил этот вариант, потому как он самый массовый и ча-



сто неосознаваемый.

# **Как начать выходить из бунта? И куда выходить?**

Шаг первый. Признать, что вы бунтуете. Постараться сделать это без осуждения себя, без чувства вины, без распинания себя на кресте – это все от лукавого, это не поможет, только навредит.

Шаг второй. Сформулировать, а против чего (или кого) конкретно вы бунтуете то? И кто на самом деле адресат вашего бунта? Мама? Папа? Дедушка? Бабушка? Тетя Зина из Канска?

Шаг третий. Пофантазируйте немного. А что бы, на ваш взгляд, стало бы подтверждением победы вашего бунта? Что для вас победа? Это как? Только здесь конкретнее, без «всеобщей победы добра над злом» и «любви над ненавистью», пожалуйста.

Шаг четвертый. Представьте, что вы победили. Все, враг повержен. Дальше что делать будете? Ответ «просто жить» не подходит, тут конкретнее надо. Тут нужны ваши личные, эго-цели. Например, «победим проклятый патриархат и я наконец смогу писать картины, не боясь осуждения токсичных мужчин» или «научим женщин быть настоящими женщинами, а не меркантильными и мозговыносящими, и я смогу свой бизнес открыть наконец»

Шаг пятый. А как вы можете начать делать то, что описали

на предыдущем шаге, прямо сейчас? Не дожидаясь победы «добра над злом»? И вообще, если вы реализуете свои личные цели, как думаете, вас попустит насчет «добра и зла»? Если ваши картины покупают/ваш бизнес процветает/Вася стал вашим мужем/Лена сходила с вами на свидание?

Если ответ «да» или «скорее, да», то вот вам и решение. Начинаете плотно заниматься пятым шагом, пропуская все остальные.

И это еще один критерий психологической зрелости – способность сформулировать для себя свой путь в жизни, и готовность идти по нему в реальности.

Не вопреки «плохим им», а ради себя самого.

Сразу скажу – будет непросто.

За время пребывания в рядах «бунтарей» вы обзавелись «боевыми товарищами», которым может не понравиться ваша идея стать «взрослым». Предаете революцию, товарищ, однако.

И когда вы выйдете из онлайн-окопа в большой мир, вам может стать намного страшнее – ведь вы покидаете территорию, где вы были хотя бы виртуально сильным и крутым, а здесь вы уязвимы и «слабы».

Но нельзя выстроить большой дом на болоте. Вернее, можно, но он утонет.

Нельзя выстроить силу на вранье и лицемерии. Можно выстроить силу на честности с самим собой и принятии сво-

его «базового комплекта».

Я сам долгое время играл в бунтаря. Например, много записывал видео и писал постов с разборами «плохих и неправильных идей», что высказывали другие люди в публичном пространстве. Эти видео и тексты были популярны, и у меня просили еще и еще.

Но в один прекрасный момент я задал себе вопрос – «я и дальше хочу громить чужих или уже пришла пора выдать что-то свое? Ведь когда я громлю плохих, я говорю о них, а не о себе. Я даже внимания больше привлекаю к ним, а не к себе. Разве этого я хочу?».

И я перестал записывать такие видео и писать такие посты. Сейчас, даже когда я вижу откровенный, я пожимаю плечами и иду дальше. Могу упомянуть то, что видел и слышал в качестве примера в своих постах (или в этой книге), но больше не воюю с ними. Я продвигаю свое.

И вам рекомендую заняться тем же.

# «Правители собственных вселенных»

Решил написать об этом отдельно, потому что эта легенда будоражит умы миллионов. Особенно, женской части этих миллионов.

Взросление психологическое – это всегда про выбор и принятие ответственности за него. Но в попытке обрести это состояние можно съехать с дороги в глубокий и темный кювет, и заблудиться в непроходимых лесах около-эзотерических знаний.

И, например, поверить в мантру «я создаю реальность вокруг себя своими мыслями».

Почему в нее так приятно и легко поверить?

Она дает моментальное ощущение «я взрослый человек, я решаю все сам в своей жизни». Ничему не надо учиться, ничего не нужно осваивать, просто – рраз – и все, я взрослый.

Она дает ощущение превосходства и иллюзию суперконтроля, что приносит спокойствие и уверенность в себе и в том, что будет в жизни дальше. Поскольку в эту легенду верят именно дети (ибо зачем взрослому, зрелому и психически здоровому человеку пытаться назначить себя на место Бога в персональной вселенной?), то им это отлично заходит. Я больше не забитая родителями и жизнью 27-летняя женщина или 32-летний мужчина, живущий с мамой, я

управляю своей реальностью. И она подчиняется мне! Где мой скипетр и держава? Несите быстро!

И эта мантра отлично работает для людей, уже обладающих достатком, выстроенной и комфортной жизнью, способностью легко поддерживать нужный уровень дохода и вообще делающих по жизни то, что они захотят. Они даже не обязаны верить в нее всем сердцем, достаточно просто регулярно повторять. «Моя реальность подчиняется мне» – напоминает себе владелец фирмы, уверенно идущий на важные переговоры. Эта мантра работает как артефакт, усиливая и без того значительную уверенность в себе. +10 к Силе, +10 к Харизме, +10 к Уверенности.

А вот для всех остальных она делает медвежью услугу.

Представьте себе Машу Иванову. 28 лет, жительница Саратова, работает кассиром в «Пятерочке», живет с мамой в маленькой двухкомнатной хрущевке с серыми потолками и покосившейся несущей стеной. Мужчины в жизни нет, секса нет, денег мало, и надежда на то, что что-нибудь изменится, уменьшается с каждым днем рождения – праздником, который Маша начинает все больше ненавидеть. Но Маша регулярно читает психологические и эзотерические паблики, смотрит видео, а иногда, собрав немного денег, даже проходит какой-то недорогой курс.

Это все никак не помогает Маше повзрослеть – ведь для этого придется много чего поменять в жизни. Уехать от ма-

мы (с которой у Маши плохие отношения), найти другую работу, снять свое жилье, и вообще решать самой, куда и как жить. Но Маша боится и не знает, как это все сделать. Лучше вместо этого новое духовное видео посмотреть.

И вот в ее сознании появляется та самая мантра.

И Маша оглядывает свою жизнь и все, что в ней есть — унылую работу, неприятную ей маму, социальную нереализованность, неудовлетворенную потребность в любви, сексе и отношениях, 7000 рублей, накопленных на банковской карте «Мир» ... Ого, какую себе реальность организовала Маша своими мыслями. Впечатляет.

Отличный повод погрузиться в чувство вины, и счесть себя полностью бесполезной. И чувствовать себя еще хуже, чем до знакомства с этой красивой легендой. Ведь раньше у Маши еще были возможности оправдать свою жизнь ограниченностью ресурсов, плохой атмосферой в семье, отсутствием хороших примеров для подражания, и нехваткой знаний и силы воли. А теперь она богиня своей Вселенной, и если в этой Вселенной что-то не так, виновата в этом только она.

Но подождите, разве опора на свои силы, умение брать ответственность на себя, и отказ сваливать все на «обстоятельства» не признаки психологического взросления?

Да, все так.

Вот только в случае с этой мантрой человек включает

в свою Вселенную (Богом которой он себя назначил) не только себя, а еще и кучу других людей, и отчасти даже город со страной, где он живет.

Муж ушел, оставив меня и ребенка – я это притянула (а его оттолкнула) своими неправильными мыслями о нем. Уволили с работы – я организовал себе это полностью сам. Заболел тяжело ребенок – опять я. Ну и так далее. А поскольку в жизни обычного человека сложностей и проблем возникает немало, то очень легко таким способом загнать себя в полный тупик из отчаяния и безнадежности.

И даже подтолкнуть к самоубийству.

Главное здесь – вы не берете ответственность (и не принимаете вину) на себя за поступки и мысли других людей (если только вы непосредственно не принудили их это сделать или об этом подумать), за все события в вашей жизни, произошедшие с участием других людей или любых предметов (машина обрызгала, лифт застрял, прохожий на улице вдруг нахамил).

Вы несете ответственность и управляете только своими действиями и поступками, словами и мыслями. Хотя, даже мыслями и поступками не всегда можно управлять – те, кто пробовал медитировать, знают это отлично. А есть еще рефлекторные действия, где вы можете сначала сделать, а потом подумать, а что это вы такое сделали сейчас.



*Вы не Бог (иня) своей Вселенной, это дорога ведет к психическим расстройствам.*

Вы взрослый человек, занимающийся своей жизнью, и оказывающий дозированное влияние на жизни других людей и на окружающий мир. Дозированное – то есть, очень ограниченное влияние.

То есть, к примеру, вы не можете лишать людей жизни мыслью «чтоб ты сдох, скотина», или вызывать той же мыслью тяжелые заболевания. Специально привел этот пример, потому что не раз слышал подобные истории.

Более того, под предлогом «управления собственной Вселенной» можно незаметно сбежать от влияния на свою земную жизнь – с доходами и расходами, счетами за коммуналку, родительскими собраниями, и необходимостью делать выбор и принимать решения. Пока человек тренируется силой мысли двигать облака на небе, из под его ног может уйти земля.

Социальное взросление всегда происходит «на земле» – деньги, социум, материя, быт и тп. Психологическое взросление более сложное и там много элементов, но если среди них нет «земли», то это, в лучшем и редком случае, духовный рост, а во всех остальных – попытка сбежать от того, что получается плохо, и что непонятно как делать.

Прежде, чем стать Богом в своей собственной Вселенной, убедитесь, что «на земле» все реализовано так, как вы хотите. Например, вы живете в том городе/стране, где хотите,

вам нравится то, что вас окружают и те, кто окружает. Вы сами выбрали эту жизнь, и вам нравится ее жить. Если не все пункты вас устраивают, то у вас есть, чем заняться, правда?

# Беспомощные герои

Россия – страна героев. Людей, которые преодолевают, проходят многочисленные кризисы и вынуждены быть многозадачными, чтобы справиться со всем, что кидает им в лицо жизнь.

А еще это страна всеобщего страдания, встроенного в культурный код через отечественную классическую литературу и искусство.

И выученной беспомощности – от многосотлетней жизни в режиме «жесткий диктатор – мягкий диактатор – жесткий диктатор», где жизнь человека не стоит ничего, а его личное мнение – еще меньше.

Это контекст жизни в России. И он противоречит идее взросления – не социального, а полноценного, психологического.

Если вы не планируете эмигрировать, то вам придется преодолевать его, находясь в эпицентре.

Но если даже вы уедете из России, она не уедет из вас, и вам все равно придется столкнуться с этим, просто в отдалении от эпицентра.

Теперь следите за руками.

Героизм.

Преодоление и Кризисы.

Беспомощность.

Страдание.

Это детский набор. Просто очень грустных, уставших и замученных детей/подростков. И еще немного криминальных.

Почему детский?

Героизм + преодоление + кризисы – может быть вполне себе взрослым комплектом. Жизнь суровая у этих взрослых, но уж какая есть. Некоторым так даже нравится. Два года лез на гору, залез, постоял пять минут на вершине, окинул гордым взглядом местность, и... начал спускаться, ведь впереди ждет новая гора.

Но когда мы добавляем сюда беспомощность (например, перед властью и вообще всеми, кто богаче и круче) и склонность к страданию, то это уже не взрослый набор.

Взрослые не беспомощны, дети беспомощны. Они маленькие, и не могут сопротивляться, или сделать все по своему – если только в этом им не помогут взрослые. А взрослые могут.

Именно детям нужна «сильная рука» правителя.

Строгий и справедливый отец-правитель и строгая, но справедливая Родина-Мать – идеальный набор для испуганного перед жизнью в большом мире ребенка. Они его защитят, направят, скажут, что такое хорошо, а что плохо, все-

му научат, и не дадут в обиду. И даже когда он станет формально взрослым, они не бросят его, и всегда будут направлять его по жизни. А если он собьется с пути, то получит подзатыльник от отца, выволочку от матери, и вернется на правильный путь.

Детей легко построить рядами и повести в абстрактное светлое будущее.

Их легко припугнуть «страшным врагом» и научить быть «всегда готовыми отразить удар».

Детям можно вложить в голову любые идеи – причем, так, что они будут считать их своим настоящим мнением.

Детям страшно по одиночке, и не так страшно вместе, поэтому их будут сгонять в толпы, и объединять общими целями.

«Связанные одной целью, скованные одной цепью», как пел когда-то Наутилус Помпилиус.

А если какой-то «неблагодарный ребенок» вдруг только задумается о том, чтобы «уехать от своих родителей», то ему, в лучшем случае, скажут «где родился, там и пригодился» и «кому ты там нужен?», а в худшем обвинят в предательстве.

Ребенок не может говорить ничего плохого о своих родителях, даже если все это правда. А если скажет, то он «не любит своих родителей, которые ему так много дали и любят его», то есть, неблагодарная ...хм, хм... редиска.

И если от живых и конкретных родителей еще как-то мож-

но уехать и даже отделиться от них психологически, то как отделиться от Правителя-Отца и Родины-Матери? А ведь это тоже родители ваши, в некотором смысле.

Но нужно ли отделяться от этих родителей, чтобы стать взрослым? Не будет ли это попыткой стереть свою принадлежность к нации как к таковой?

Тут не все однозначно, но я объясню.

Как и в случае с живыми родителями, вам предстоит отделить самих ваших «Верховных Родителей» от того, что они говорят и по каким принципам живут. И ваши чувства к ним – от того, как вы будете выстраивать свою жизнь.

То есть, любить Родину, любить свою страну и свой родной город можно и здорово, и это источник мощного ресурса для жизни.

Но поступать так, как принято на Родине, или как вас призывают сделать люди, выступающие от имени Родины, уже совсем другое дело.

Быть русским/россиянином по рождению, и осознавать свою принадлежность к этой стране, культуре и нации – это одно.

Вести себя так, как принято и считается нормальным у многих русских/россиян – это другое.

Покажу на примере живых родителей.

Скажем, ваш папа был достойным и хорошим человеком, но периодически уходил в запой. И тогда он становился уже не очень достойным и хорошим, а порой, откровенно мерзким. Когда он выходил из запоя, он наполнялся чувством вины и старался быть еще более хорошим и достойным. До следующего запоя.

Можно ли при этом любить вашего отца? Да.

Можно ли брать с него пример в отдельных областях жизни? Да.

Значит ли это, что вы тоже обязаны уходить в запой, как отец? Нет.

Обязаны ли вы любить и уважать его запой? Нет.

Делают ли эти запой его плохим и мерзким человеком? Нет.

Можно ли положить в одну корзину то, что вы могли и хотели бы взять у него, а в другую – то, что вы никогда бы не взяли? Да.

А теперь делаем то же самое с Верховными Родителями. Покажу на нескольких примерах для наглядности.

В моей родной стране не принято жить хорошо, спокойно и радостно. Беру ли я это? Нет.

В моей родной стране люди могут быть очень находчивыми и выбираться из любой сложности (и неважно, что большую их часть они сами себе и организовали). Беру ли я это? Да, пригодится в жизни.

В моей родной стране ценность жизни отдельного человека нулевая, и жизнь его должна быть подчинена интересам страны – то есть, государства? Беру ли я это? Нет, я выбираю ценить свою и чужую жизнь.

В моей родной стране принято держать нейтрально-хмурое выражение лица на людях. Беру ли я это? Да, лично мне подходит, не хочу small talk и лишние социальные взаимодействия.

А может, нет, не подходит, я хочу быть открытым с людьми и много социальных связей. И чтобы идти по улице и со всеми соседями здороваться и улыбаться им.

В моей родной стране распространен сценарий «в последний момент, навалимся и сделаем», то есть, аврал. Беру ли я это? Нет, к черту авралы, надоело. Хочу спокойно, по плану и без героизма и бессонных ночей.

В моей родной стране принято поддерживать идею рожать (побольше) детей, но не принято хорошо и по доброму относиться к ним, когда они появились на свет. Беру ли я это? Нет.

В моей родной стране принято считать мужчин защитниками и добытчиками, и обязательно чтобы «мужиками были». А женщины обязательно должны быть женственными и домашними, мягкими и плавными. Беру ли я это? Нет, я считаю, что человек может быть любым и вести себя так как решит, и пол тут не причем.



Ну и так далее по списку. Да, список написать точно стоит. Заодно, возможно, узнаете много нового о себе.

Выписывая эти пункты, вы, по сути, проявите наружу ту «норму», по которой жили всю жизнь, и живете сейчас. И сами решите, хотите ли оставить ее как личную норму, или изменить. Или отказаться вообще.

Необходимость следования пакетом всем нормам и правилам жизни в конкретной стране – это как пользовательское соглашение, что от вас требуют подписать в интернете, прежде чем вы скачаете интересное приложение или запустите новую программу. Вы не можете выбирать пункты, вы либо подписываете его и скачиваете, либо отказываетесь и не получаете ничего.

Логика пользовательских соглашений понятна, там в принципе невозможно дать возможность пользователям выбирать отдельные пункты.

Но в отношении «соглашения со страной» вы точно имеете этот выбор.

И если большая часть пунктов этого соглашения вам не подходит, то, возможно, вам не подходит сама страна, и пора ее сменить. И нет, это не будет неблагодарностью или предательством. Ведь вы не подписывали бумагу о том, что обязуетесь всю жизнь прожить там, где родились, и умереть там же, и во всем подчиняться тому, что вам скажут. Я вот точно не подписывал, а вы?

Для кого-то это будет сложнее и страшнее, чем от живых

родителей отделяться. Ведь даже если вы не общаетесь с родителями, вы остаетесь жителем своей страны. А вдруг, отделившись от Верховных Родителей, я потеряю это ощущение и стану бомжом – человеком без Родины?

Не станете.

Я родился и прожил первые 30 лет своей жизни в Санкт-Петербурге.

Я любил его тогда и люблю его сейчас.

Но я без сожаления уехал из него, когда увидел новую дорогу в своей жизни.

И я не планирую возвращаться в него жить, только в гости.

Наши пути с Питером разошлись. Он всегда будет в моем сердце, и я с радостью пройду по его набережным и постою на Стрелке Васильевского Острова, глядя на Неву и шпиль Петропавловки.

Но любить что-то и быть частью чего-то – это разные вещи.

В вашей жизни наверняка встречались люди, к которым у вас были чувства. Возможно, даже сильные чувства. И при этом вы осознавали, что совместной жизни с этим человеком у вас не будет. Потому, что вы разные, вы несовместимы, вам плохо будет вместе. И лучше оставить воспоминание об этих чувствах, чем испортить их неурядицами и конфликтами совместной жизни.

Вот так и здесь.

Вы сначала отделяете личность Верховных Родителей (страны) от их «нормы» и их внушений и инструкций.

А потом разделяете составляющие этой нормы, и список инструкций и внушений на то, что вы продолжите использовать в жизни (но уже осознанно и добровольно, а не просто потому, что «так все делают» и «это по людски»), и на то, от чего вы так же осознанно откажетесь.

Любые категоричности и обобщения ограничивают ваш выбор и перекрывают дорогу к осознанному взрослению.

Я родился в России, значит...

Я русский, значит...

Я родился тут, но не хочу быть русским/россиянином...

Я родился тут, но я другой, не как они...

Все эти разные по сути утверждения объединяет одно — попытка пакетом согласиться со всем, или тем же пакетом отказаться. Но так не работает.

Культурный код страны со всем ее героизмом, страданием, отсутствием ценности человеческой жизни, всеобщим страданием и постоянным превозмоганием уже в вас. И он никуда не денется.

Но вы можете взять этот код и разделить на составляющие. И определить свое отношение к каждому пункту. А потом посмотреть, что вы хотите добавить в ваш список из дру-

гих наборов.

Покажу на примере европейских ценностей, про которые у нас говорят часто.

Один из пунктов, на которых буквально ломаются многие выходцы из России, приехавшие в Европу – это диктат закона, и необходимость неукоснительно его соблюдать. Сама идея, на первый взгляд, прекрасная – не нужно мучиться, кому дать взятку, никто ничего не требует, все по закону.

Вот только есть нюанс. В «норму» российской жизни входит понятие «договориться/порешать», предполагающее, что вы можете договориться, и не соблюдать закон – например, дать взятку, и у вас не отберут права, или дать взятку, и вашего ребенка примут в школу, в которую ему по закону нельзя. Или просто сделать большие умоляющие глаза, и вам разрешат «донести справку потом».

И вся жизнь может быть построена на таких «договоренностях», или, если назвать их другим словом, «понятиях».

И вот вы вроде как выбираете территорию закона, где нет «понятий» и «договоренностей».

Но когда вас останавливают за нарушение ПДД, вы вдруг понимаете, что не можете «договориться» и вам придется платить солидный штраф. И вашего ребенка не принимают в желанную школу – по закону. И ваши умоляющие большие глаза не помогают решить вопрос со справкой.

Что делать? Сгибаться под холодной неумолимостью закона или продолжать плавание по мутной реке «понятий»?

Вам решать, ваш выбор. Выбирайте то, чему реально сможете следовать.

И это будет осознанный взрослый выбор.

А вот если вы на словах выберете одно, а фактически откажетесь это принимать, то окажетесь в положении многих русских за рубежом, которые выбрали жить в стране с «неумолимым законом» и при этом постоянно ныть и жаловаться на то, что «нельзя договориться» и упорно продолжать искать лазейки и способы «решить по понятиям», то есть, нарушить закон.

Отказ следовать части пунктов «нормы», принятой в родной стране, может сильно повлиять на вашу жизнь, даже если вы никуда уезжать не собираетесь.

Например, если вы решите жить и вести бизнес в России строго по закону, и ни с кем никогда не «договариваться по понятиям».

Или говорить то, что вы думаете, невзирая на мнение окружающих.

Быть открытой феминисткой или мужчиной, отрицающим необходимость «быть мужиком всегда и во всем».

Возможно, вам придется пойти на компромиссы. И выбрать молчать там, где хочется сказать, или соглашаться с тем, с чем вы не согласны.

Идти на компромисс – не означает вести себя как ребенок.

Детским поведением это станет только когда вы на компромисс пошли, а потом объяснили это тем, что «вас заставили, и вообще они все плохие, а я не хотел (а)».

Если вас «заставили», держа пистолет у виска, и угрожая убийством, или чем-то еще страшным и явно опасным, то этот ответ можно еще понять и объяснить. Цена была слишком высокой, и вы пошли на компромисс, чтобы не потерять что-то очень важное для вас. Это взрослый выбор.

Но если в «меня заставили» вы вкладываете возможное осуждение или недовольство со стороны близких, или страх «выделиться», или любые другие страхи, комплексы и опасения, то это уже не прокатит. Это детский выбор.

Выбирая пункты «нормы», которым вы (не) будете следовать, вы фактически выбираете то, как будете жить в социуме. Это как конструктор, из которого сложится ваша жизнь.

А еще вы даете себе право выбрать по-другому, когда придет время.

Например, отказаться следовать части «нормы». Или перестать идти на некоторые (или на все) компромиссы. Или вообще принять эпическое по своей масштабности решение сменить «норму» целиком, например, полностью переформатировав себя под набор ценностей и «норму» другого общества.

Если переписывать все правила жизни вы не готовы, и хотите сохранить большую часть российской «нормы», то при-

дется сделать что-то с тем списком, что написал в начале главы.

## **Что можно сделать с героизмом?**

Для начала, можно перестать гордиться им. Вывешивать на флаг, рассказывать окружающим, писать про это в соцсетях.

Постепенно заменять авралы на спланированные и спокойные действия, а если вы уже зависимы от выбросов гормонов, что дают авралы и «успел в последнюю минуту», то найти другие ситуации, где вы получите свой выброс, но это не будет связано с чем-то важным и серьезным.

Превозмогание и кризисы идут туда же.

Если вы заточили себя на жизнь в кризисе, то вы устройте его себе на ровном месте. Например, достаточно затянуть решение бытового и простого вопроса до крайности, и вот кризис.

Решение здесь такое же, как и в пункте про героизм – замена ситуативного подхода на стратегический. Не «как я буду выбираться из этого сегодня», а «как мне спланировать все так, чтобы не пришлось больше из этого выбираться».

## **Что можно сделать со страданием?**

Например, позволить себе осознанно пострадать, прочувствованно и концентрированно. А потом встать и пойти делать то, что вы решили делать.

# 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.