



*Симптомы из детства.*

*Как семья и окружение влияют на  
развитие личности и  
становление характера  
и что с этим делать?*

*Мари Грант*

**Мари Грант**  
**Симптомы из детства. Как  
семья и окружение влияют  
на развитие личности и  
становление характера  
и что с этим делать?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69939217](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69939217)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Порой, чтобы не опустить руки, нам необходимо знать, что проблема не уникальна. Что не только вам диктуют, как жить, правила, стереотипы и семейные традиции. Не только вы оказались в ситуации, когда хочется бросить все, что имеешь, потому что ощущаете, что живете чужой жизнью. Миллионы людей по всей планете не уверены в себе, имеют низкую самооценку, страдают от домашнего насилия, оказываются подвержены манипуляциям со стороны родителей, находятся в токсичных отношениях, не умеют говорить «нет» и не знают, что делать. Книга ответит на важные вопросы о том, как семья влияет на личность и характер, почему работа должна быть любимой, как должны выглядеть здоровые отношения, почему важно

выстраивать личные границы, с чего начать, чтобы исцелить себя и найти свой собственный путь. Книга о том, как важно жить в гармонии с собой и следовать зову сердца. Сделайте первый шаг навстречу к себе – **НАСТОЯЩЕМУ**.

# Содержание

Введение.	5
Часть первая.	8
Роль семьи в формировании личности.	9
Токсичные родители.	17
Восприятие.	24
Синдром спасателя.	30
Синдром самозванца.	36
Синдром отложенной жизни.	41
Личные границы.	49
Каково ваше предназначение.	57
Часть вторая.	63
Окружающие.	64
Работа.	69
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# Мари Грант

## Симптомы из детства. Как семья и окружение влияют на развитие личности и становление характера и что с этим делать?

### Введение.

*В бури, грозы, житейскую стынь,  
При тяжелых утратах и когда тебе грустно,  
Казаться улыбчивым и простым —  
Самое высшее в мире искусство.  
Сергей Есенин*

Здравствуй, дорогой читатель. Я очень рада, что эта книга попала в твои руки, ведь именно она станет твоим искренним другом и помощником, благодаря которому ты сможешь вновь обрести себя.

В этой книге мы будем отстаивать права на собственную

жизнь, на выбор пути без вмешательства окружающих людей и их мнения. Благодаря пониманию собственных желаний, вы сможете без стыда и зазрения совести принимать действительно важные и ценные для вас решения, не боясь осуждений.

Тот факт, что книга оказалась у вас в руках, говорит о вашем желании изменить свою жизнь. Давайте будет реалистами, одного желания мало. Чтобы чего-то добиться, нужно трудиться, трудиться и ещё раз трудиться. Работать нужно, в том числе, и над собой.

В этой книге мы разберем одно из самых распространенных утверждений о том, что все проблемы взрослого человека берут свое начало из детства. Именно в детстве формируется ваше «Я», оно является важным этапом в развитии и оказывает существенное влияние на формирование личностных качеств и восприятия мира. Определенные моменты воспитания, воспоминания, переживания сохраняются в вашем бессознательном и влияют на психику и поведение в будущем.

Зигмунд Фрейд первый высказал теорию о том, что все проблемы возникают из детства. Многолетние исследования, начатые в 1958 году, доказали, что все произошедшее с нами в детстве непосредственно влияет на нас во взрослом возрасте. Важно все: настроение в семье, социальное положение, место рождения и прочие незначительные, на первый взгляд, вещи. Конечно, это не единственные факторы. На

вас, безусловно, влияет окружение, место работы, партнер, друзья, пережитые травмы и многое другое.

Эта книга была составлена на основании самых важных тем, затрагивающих жизни людей разных возрастов и социальных статусов. Беседы с друзьями, коллегами, знакомыми и пациентами помогли мне сформировать темы, в которых каждый найдет что-то для себя.

Вам важно будет знать, что вы не одиноки. Проблемы, по сути своей, у всех одинаковые, но все мы реагируем на них и справляемся с ними по-разному. Предлагаю рабочие методики, позволяющие сдвинуть интересующую вас область жизни с мертвой точки.

Я сама прошла через многое из того, о чем здесь написано, и теперь помогаю проходить через это своим пациентам. Не нужно бояться, что не получится. Обязательно получится, если вы настроены на победу и верите в свои силы – это необходимое условие для начала трансформации. Поехали.

**Часть первая.**  
**Личность.**

# **Роль семьи в формировании личности.**

Один из важнейших социальных факторов для развития личности – конечно же, семья. Семья – традиционно главный институт воспитания. Любой базовый набор качеств человека закладывается в семье.

Именно семье принадлежит основная роль в формировании нравственных начал и жизненных принципов ребенка. Семья может создать личность, а может разрушить ее. Семье подвластно укрепить или подорвать психическое здоровье ее индивидов.

В процессе близких отношений с родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками и другими родственниками у ребенка с первых дней жизни начинает формироваться структура личности. Гиперопека, отсутствие внимания, родительские ссоры, загулы, алкоголизм, насилие в семье, трудоголизм, из-за которого дети растут подобно «грибам в лесу» и предоставлены сами себе – все это так или иначе остается с ними на всю жизнь. И это именно то, что они затем передают своим детям. Замкнутый круг продолжает свое движение, если его не разорвать и не начать жить осознанно.

Большинство взрослых не хотят принимать как данность тот факт, что многие их слова губительно влияют на еще неокрепшую психику ребенка или подростка, который и так полон комплексов и сомнений по поводу собственной персонализации. Я долгое время проработала в медицине и могу с уверенностью сказать: родители сами «калечат» своих детей.

С медицинской точки зрения любой врач вам скажет, что большинство заболеваний (таких как ночной энурез, нервные тики, фобии, заикание, проблемы со сном) напрямую связаны с эмоциональным фоном и возникают на почве стресса. Хронический стресс, с которым приходится расти малышам, становится триггером, который рано или поздно срабатывает. Дети, которых приводили к нашим докторам родители, имели то или иное ярко выраженное заболевание и ничего не понимающего родителя, которые даже при докторе могли унизить ребенка высказыванием, упреком или криком. Многие родители буквально дергают своих детей словами: *«Ты что там бубнишь под нос, тебя спросили – отвечай»*, *«Я вообще не понимаю, откуда у него это взялось. Ты что, глупый совсем?»*. Унизить маленького человека очень легко, ведь он не в силах ответить и постоять за себя. Из обиженного ребенка вырастает обиженный на весь мир взрослый, который переносит данную модель поведения на свою семью, где будет оскорблять жену, которая не так идеальна, и ребенка – за то, что тот глупый и ленивый. Си-

туация превращается в цикл и повторяется из поколения в поколение.

Образец для подражания – всегда родители. В моем случае мама всегда была на моей стороне, а вот остальные родственники любили задавать вопросы на темы, которые их совсем не касались.

Будучи уже взрослым, образованным человеком, я поняла, что их вопросы – нетактичные и грубые – раскрывали лишь их собственную проблему, которую они проецировали на еще неокрепшую детскую психику. Почему люди внутри семьи поощряют одни личностные увлечения, одновременно препятствуя другим? Почему так часто высмеивают истинные потребности и навязывают свои собственные?

Наверняка помните семейные сборы, на которых мальчикам и девочкам приходится из раза в раз проходить процесс «анкетирования» по таким «важным» вопросам:

- женихи/невесты появились?
- а друзей-то у тебя много?
- почему дома все время сидишь?

Моих родственников не интересовали мои успехи в школе и институте, мои хобби, мои интересы, но при каждой встрече они считали необходимым спросить: «Ну что, встречаешься с кем-нибудь?»; «А я вот в твоём возрасте уже замуж вышла»; «Детей пора рожать, а ты все по своим путешествиям катаешься». И это, к слову, продолжалось до 27 лет, пока я не свела контакты с ними к минимуму.

Мужчинам – моим друзьям, знакомым и даже пациентам – доставалось практически так же: «*Мужик должен быть сильный*», «*Нюни не размазывай, ты что, девчонка что ли*»; «*Всю жизнь будешь за мамкину юбку держаться?*».

Делая вывод, мы видим, что изначально с самого детства окружающие, которые нередко сами не являются образцами для подражания, имеющие проблемы в собственной семье и жизни, почему-то берут на себя обязанность воспитания чужих детей со своими непрошенными советами. «*Нам лучше знать*», «*Вот поживешь с мое...*». Знакомо? Если вы среди тех, кто подвергся данным суждениям, которые даже спустя столько лет не выходят из головы – выдохните. Выпустите пар, забудьте, отпустите.

Ведь тетя, так навязчиво рекомендовавшая мне выйти замуж поскорее для галочки, сама была дважды в браке, и я не назову ее жизнь счастливой. Советчики, которые упоминали поскорее обзавестись детьми, не смогли наладить контакт со своими. Критики моих трат на путешествия сами ни разу не выезжали за пределы города.

После подобных вопросов любой может почувствовать себя опустошенным. По ощущениям данное явление схоже с вампиризмом, но носит иное название – токсичные родственники.

Давайте разберемся в самом определении. Токсичные люди регулярно своими словами и поведением негативно влияют на жизнь других и причиняют боль даже близким. Сре-

ди родственников это именно те, кто спонсирует вашу низкую самооценку, апатию и тревожность. Если рядом с определенными родственниками вы ощущаете себя беспомощно или неловко, у вас появляется раздражительность и неуверенность – это признаки того, что рядом токсичный человек.

При встрече они выбирают тактику обвинения и критики от мелочей до ваших профессиональных навыков. Они не извинятся, даже если вы резко отреагируете, т. к. считают себя правыми. Они обесценивают ваши победы, потому что лелеют собственные травмы и зациклены на себе. Им доставляет удовольствие вызвать в вас чувство стыда за то, что вы такой, какой есть, после чего вы всегда испытываете моральное истощение.

Конфликт с ними невозможно разрешить, но есть советы, благодаря которым вы сможете спокойно отразить их нападки:

– в общении с токсичными родственниками сохраняйте максимальную дистанцию и ограничьтесь ответами «да», «нет», «нормально»;

– когда разговор заходит в недопустимую для вас тему, я рекомендую использовать набор из нейтральных фраз: *«Вы, наверное, переживаете за меня?»*, *«Спасибо за заботу, я разберусь с этим»*. Если родственник не унимается, спокойно повторяйте те же ответы по несколько раз. Не нужно кричать, ругаться, защищаться. Будьте сдержанны, тактичны, и ваш манипулятор сложит свои полномочия.

Поэтому, дорогие мои, поднимите руку высоко и резко на выдохе опустите. Вы выросли, они больше не имеют права диктовать вам, как жить. Да, ваша жизнь – это полностью ваш выбор, даже если он будет неправильный, даже если вы наделаете массу ошибок по пути. Это будут ваши ошибки. И никогда-никогда вы не скажете: *«Я не хотела, а меня заставили поступить на медицинский»*, *«Я не хотел, но я теперь работаю в фирме у отца, поэтому мы не общаемся»* и т. д. и т. п.

Самое приятное во взрослении – это осознание того, что взрослые, которые казались такими серьезными и ответственными, на самом деле несерьезные и часто даже не ответственные. И когда ты это понимаешь, становится жаль своего времени, которое ты потратил на переживания о суждениях над твоей жизнью. Знаете, почему мне симпатично нынешнее поколение? Они деликатны и уважают чужое личное пространство. Не все, конечно. Бывают досадные исключения. Однако больше бестактности, чем в людях возраста наших родителей, я, честно, не встречала нигде.

Сейчас обращусь ко всем, кому приходилось работать с клиентами: замечали ли вы, что самые самоуверенные, скандальные и беспринципные – это люди в возрасте от 45-75 лет? Они готовы спорить, ругаться, стоять на своем, хитрить, на ходу менять мнение. Все как один они любят на «ты» обращаться без разрешения ко всем, кто младше их (правила этикета, видимо, для них не писаны).

И почему-то именно молодые люди 1992 года рождения и далее – вежливы, обстоятельны и с уважением относятся к окружающим.

Я бы хотела обратиться к людям старшего поколения, напомнить им, что в мире не все решается криками и агрессией, что, говоря о лучшем мире, именно они должны показывать пример поведения. То, что мы видим с вами повсеместно – в кафе, магазинах, учреждениях – это то поведение, которое они проецируют из дома, из своей семьи.

Молодежь идет в волонтеры и убирают улицы города от мусора. Взрослая женщина при мне выходит из автобуса и вместо урны, которая находится в шаге от нее, бросает билет на асфальт. И кто, вы думаете, будет громче всех кричать на собраниях у дома о том, как у нас все плохо и какой грязный город? Думаю, вы догадались.

Чтобы воспитать у ребенка отзывчивость, доброту и нравственное отношение к родителям и окружающим людям, сами родители должны находиться на должном уровне.

Мой крестный никогда не мусорил в собственном городе и заставлял своих детей поднимать каждую брошенную бумажку. Дети выросли, а привычка осталась. Они соблюдают чистоту и приучают этому других так же, как их когда-то приучил отец.

Поэтому не «душите» собственных детей, будьте им примером, другом, надеждой, опорой, надежным слушателем и мотиватором. Хочется сказать отдельное спасибо моей маме

за наглядный пример того, как должны выглядеть отношения в семье, где царит любовь, уют и взаимопонимание.

Нет семей, идеальных во всем, но в ваших силах стать тем человеком, которым вы будете гордиться. Семья и ребенок – зеркальные отражения друг друга. Да, действительно, цвести проще там, где вас поливают, но не забывайте, что самые сильные корни деревьев прорастали и укреплялись там, где не должны были выжить.

Взаимоотношения в семье не исключают разногласий и споров, однако в дружной семье они решаются без раздражения и унижения человеческого достоинства детей и взрослых. В такой семье уважают друг друга, ценят авторитет старших. В культуру семьи закладываются: моральный уровень родителей, характер взаимоотношений между членами семьи, ведение домашнего быта и организованность семейного коллектива. Добрый психологический климат: семья, в которой все любят друг друга, царит атмосфера помощи, взаимности и заботы. Дети, выросшие в такой семье, станут достойными членами общества.

# Токсичные родители.

*«Вы не в ответе за то, что родители сделали с вами в детстве.*

*Но в ваших руках изменить свою жизнь сейчас».*

*Сюзан Форвард*

Если кто-то разрушает вашу жизнь, не позволяйте им этого. Даже если это ваши собственные родители.

Большинство проблем взрослой жизни берут свое начало из детства. Проблема усугубляется, если родители нарушают личные границы уже взрослого ребенка и продолжают активно участвовать в его жизни. В этой главе мы подробно разберемся с тем, какие отношения с родителями можно считать токсичными и что с этим делать.

Токсичные родители – это не только люди, с которыми вам плохо. Они мучаются сами. Чаще всего токсичные родители были жертвами психологического насилия и просто передают искаженные представления о том, как должны выглядеть забота и любовь. Они не могут справиться со своей болью и вываливают ее на ребенка в виде унижений, манипуляций, обесценивания.

**Признаки манипуляций со стороны родителей:**

– нарушение личных границ.

Сюда входят: вмешательства в личную жизнь, копание в вещах, чтение переписок и личных дневников. Ребенок взрослеет с ощущением того, что его мнение и желания не имеют значения, становится безвольным и не готов отвечать за собственный выбор;

– критика поступков.

Если родители до сих пор делают замечания своему взрослому сыну/дочери, который уже давно живет отдельно и обеспечивает себя сам, это формирует в нем чувство неуверенности в своих силах и порождает страхи;

– критика внешности.

Любая критика, касающаяся внешности человека, порождает глубочайшие комплексы и лишь усугубляется с возрастом. Внешность ребенка – его выбор. И даже родители не имеют права диктовать условия;

– принятие решения за своих детей вне зависимости от возраста.

«Мы знаем, как будет лучше». Такое поведение не позволяет ребенку накапливать собственный жизненный опыт и формирует в нем неспособность самостоятельно принимать решения и делать выбор. Человек вырастет с осознанием собственной беспомощности и злостью на гиперопекающих родителей;

– обесценивание успехов ребенка.

Ребенок растет с мыслью, что не нравится таким, какой

есть. Всю свою разумную жизнь он будет пытаться доказать, что достоин любви и одобрения;

– манипуляция чувством вины.

Некоторые активно пользуются этим приемом, чтобы добиться определенных целей, однако, подобное поведение формирует устойчивый комплекс вины у вашего ребенка. Он чувствует себя бесправным и действует против собственной воли, чтобы быстрее избавиться от чувства вины;

– ребенок становится смыслом жизни родителя.

Это один из самых коварных видов психологического насилия, потому что маскируется под заботу, но единственная его цель – сделать ребенка полностью зависимым от родителя.

Ребенок растет несамостоятельным, потерянным и неспособным принимать решения. Он вынужден отодвигать свои потребности на второй план, чтобы строить жизнь вокруг потребностей родителей;

– игнорирование.

Такое поведение пугает ребенка и вызывает чувство вины у подростка. Молчание и игнорирование в качестве метода воспитания рушит доверие к родителю;

– газлайтинг (высмеивание эмоций).

Неоднозначная реакция родителей на проявления эмоций ребенка ставят под сомнение адекватность этих эмоций и вызывают недоумение и стыд в проявлении каких-либо чувств даже во взрослом возрасте. Человек будет жить с син-

дромом подавленных эмоций, чтобы соответствовать родительским представлениям о «нормальном»;

– избирательная любовь.

Токсичные родители, в отличие от остальных, любят своего ребенка только тогда, когда он успешен и его действия соответствуют желаниям родителей. В процессе взросления ребенок осознает, что любовь нужно заслуживать. Отсюда появляются комплексы, неуверенность в себе, проблемы в отношениях;

– манипуляции финансами.

Выросший ребенок может материально помогать родителям, если хочет и имеет возможность, но делать это должен по собственному выбору, а не из-за вменяемого родителями чувства вины;

– родители сами принимают на себя роль ребенка.

Из-за неспособности решить конфликты собственными силами родители перекладывают на своего ребенка ответственность за разрешение спорных ситуаций. Ребенок перестает воспринимать родителей как двух ответственных людей. У него, по сути, отбирают право быть ребенком. Ранняя самостоятельность как последствие неумения радоваться жизни и эмоциональная отстраненность.

Исходя из наблюдения психологов, дети эмоционально отстраненных родителей выбирают два основных пути: либо адаптируются к существованию в семейном кругу, либо бунтуют.

Первый случай – синдром отличника, где ребенок всеми силами старается быть хорошим, а в дальнейшем – это взрослый, который не умеет отказывать.

Второй – проявление девиантного поведения наперекор ожиданиям родителей.

В отношениях за пределами семьи человек формирует созависимые или контразависимые отношения. Параллельно родители могут продолжать вмешиваться со своим бесценным видением, либо наоборот, приходят к выводу, что их ребенок «не удался» как проект и переключаются на «воспитание» внуков.

## **Что делать?**

Если вы стали жертвой токсичных родителей, вы должны понимать, что это проблема, но вы не несете ответственности за то, как с вами поступали в детстве. Сейчас, когда вы взрослый и адекватный человек, вы сами ответственны за свою жизнь и жизнь своих детей, поэтому в приоритете ваши собственные желания и потребности.

Вам важно научиться выстраивать отношения с родителями и уметь говорить твердое «нет».

Найти разумное объяснение происходящему легче, чем признать, что родители тобой пренебрегали.

В процессе психотерапии уходит немало времени на то, чтобы пациент осознал: взрослые люди обращались с ним в детстве несправедливо. В дальнейшем пациент учится дове-

рять своему восприятию и перестает искать одобрение родителей.

Однако, некоторые все же стараются заново построить отношения с родителями. Они хотят коммуницировать с ними на равных, чтобы их воспринимали как самостоятельную личность. Выросшие дети продолжают попытки вернуть общение, исходя из установки «отношения с родителями должны быть хорошими», хотя в большинстве случаев оно продолжает их травмировать.

**Если построить коммуникацию на принципах взаимного уважения все-таки не удастся:**

– примите, что родители не изменятся.

У них своя сложившаяся система ценностей, и они не видят смысла меняться даже для вас;

– прощение – не обязательное условие.

Вы не обязаны понимать их и прощать. Да, вы можете вывести их на разговор и объяснить, что вас не устраивает, но, скорее всего, ваши аргументы разобьются о стену и упрямство родителей, которые по-прежнему считают, что все делали правильно;

– сократите общение.

Даже в отношениях с родителями в первую очередь необходимо выбирать себя и свое благополучие. Не мстите им и не ищите оправданий их поступкам, это не принесет вам удовлетворения и счастья.

Пришло время осознать собственные желания и мечты, поблагодарить защитные механизмы детства и начать развиваться отдельно от родителей. Верните себе истинного себя. Не жалеете о времени, которое потратили, оправдывая чужие ожидания. Почувствуйте полноту жизни и начните делать то, что считаете нужным и важным лично для себя.

# Восприятие.

*«В одно окно смотрели двое.  
Один увидел дождь и грязь,  
другой – листвы зелёной вязь,  
весну и небо голубое!  
В одно окно смотрели двое...»*

На самом деле мир не такой, каким мы его видим. Каждый человек воспринимает мир через призму собственных ощущений.

Восприятие (от лат. perception — сбор, получение) — это система обработки чувственных данных, включающих бессознательную и сознательную фильтрацию. Не случайно восприятию отведено отдельное место в изучении психологических процессов.

Главное требование к восприятию — реалистичность. Адекватный человек не строит иллюзий и знает, что в любом событии есть разные стороны: приятное и неприятное, полезное и вредное, достойное и дурное. Восприятие окружающего мира и оценка событий зависит от особенностей развития личности и прошлого опыта. Реальность каждого человека может быть различной — враждебной, доброй, безысходной, обнадеживающей, радостной. Восприятие может меняться в зависимости от самочувствия, опыта и настроения

и, что немаловажно, от «программы», по которой мы живем.

Несмотря на то, что у вас плохое настроение и все кажется враждебным, сам мир и люди не становятся хуже, чем были вчера или неделю назад. Возможно, вы уже замечали, что чем сильнее злитесь или грустите, тем больше поводов у вас для этого возникает. В автобусе наступили на ногу, толкнули в магазине, нагрубили на работе и пр. Интересно то, что ваше состояние работает по принципу «подобное к подобному» и притягивает соответствующие события. Проще всего бесконечно упрекать обстоятельства и людей в своем низком доходе и неудавшейся жизни. Однако стоит научиться направлять свои мысли в нужную сторону, и все начнет меняться в благоприятном направлении.

Принцип работы ментальной структуры таков: наши мысли и убеждения, то, на чем мы фокусируем внимание, создают нашу реальность.

Негативное мышление мешает идти к цели и развиваться. Воспоминания о прошлых неудачах не дают покоя. Все было плохо и будет также. Незачем пытаться, все равно ничего не получится.

Люди, живущие по программе «у меня все хорошо, а будет еще лучше», сохраняют бодрость, здоровье, отличное самочувствие и крепкую психику в любых ситуациях. Осознанное восприятие жизни помогает нести ответственность за то, что происходит в ней.

Чтобы изменить свою жизнь, начните менять установки в

собственной голове. С помощью них вы можете притянуть события, благодаря которым, например, найдутся новые источники дохода. Как только вы начинаете перепрограммировать себя, мозг будто сам начинает «создавать» картинки, которые помогут вам в данной ситуации.

Жить в радости и спокойствии нам мешают тревоги, опасения и сомнения. Примите решение разорвать порочный круг негативных мыслей. Восприятие может очень сильно исказить реальную картину. Картина мира проецируется нашим внутренним состоянием. Мы видим вокруг свое отражение.

Картина проста. Хотите любви, красоты, здоровья и успеха? Транслируйте это из себя. Излучайте добро, радость и любовь к окружающим. Именно тогда жизнь начнет играть яркими красками и начнет радовать вас по-новому. Недаром говорят, что красота в глазах смотрящего. Обратите внимание, о чем говорят окружающие вас люди. Одни об искусстве, любви, путешествиях, другие — о болезнях, нищете и трагедиях.

Обратите внимание на себя. На свои слова, мысли и поступки. Чего в вас больше? Негатива или позитива? Что бы вы хотели изменить?

Любую привычку трудно искоренить, поэтому выбраться из потока негативных эмоций будет нелегко.

Обязательное условие для достижения цели — выработка

позитивного мировосприятия. Самое трудное — не только внешне не выказывать негативных эмоций, а действительно верить, что все идет хорошо, что все трудности разрешимы и являются лишь этапом. Не неудача, а опыт. Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает.

С психологической точки зрения другой человек не способен испортить наше настроение. Позитивная или негативная реакция лишь отражение наших внутренних восприятия и мироощущения.

Как часто вы испытываете радость? Постарайтесь вспомнить, что хорошего произошло в вашей жизни за последнюю неделю. Когда я задаю этот вопрос людям напрямую, они теряются и не могут ответить, хотя я могу назвать минимум три вещи в день, которые меня радуют. Видеть в своей жизни радость, принимать ее и получать удовольствие не только от свободного времени, отпуска, путешествий, но и от работы и обычных будней. Не воспринимайте хорошие события как должное, их не мало, а просто люди разучились радоваться!

Просто однажды так случилось, все радости жизни свелись к выходным, зарплатным дням, походам в кафе или ресторан. Однако можно радоваться солнечной погоде, отсутствию очереди на кассе, вкусному домашнему ужину и многому другому. Оглянитесь вокруг и поищите что-то позитивное, радостное прямо в этот момент. Это может быть кошка, спящая у вас на коленях, или приятная музыка в наушниках, а может, интересная книга, которую вы недавно прочитали.

Посвятите поиску пару минут. Ощутите, как наполняетесь теплом, и улыбка непроизвольно расцветает на вашем лице.

Негативное восприятие жизни тормозит ваше личностное и профессиональное развитие. Ищите радость в каждом своем действии, даже если не испытываете позитива. Создайте его. Возрадуйтесь, что выполнили одну из утомительных задач. Я не говорю вам игнорировать любые негативные эмоции, заменяя их позитивными. И вы не должны испытывать чувство вины, если у вас не будет получаться верить в положительный исход. Процесс трансформации всегда дается нелегко, но не заменяет ваших искренних чувств. Позитивный взгляд на жизнь позволяет вам улыбнуться даже в самый грустный день. Вот, что важно уметь — вытащить себя из пучины отчаяния, цепляясь за якоря, которых вокруг вас множество.

Менять свое восприятие или нет каждый решает сам. Чаще всего к этому приходят люди, которые осознали, что могут и хотят двигаться вперед, но им мешает собственный характер. Вот тогда и стоит браться за дело.

В подростковом возрасте я была очень депрессивной личностью. Видела жизнь в серых тонах, считала ее бессмысленной и несправедливой. А еще весь мой гардероб состоял преимущественно из черного цвета. Пока однажды я не пришла к выводу, что только я сама могу помочь себе вылезти из этого состояния. Ни родители, ни друзья, ни даже психолог своими советами не заставят тебя повернуть кругозор.

Скорее, их слова будут вызывать лишь протест. А вот собственное решение имеет очень большой вес. Я начала читать множество книг по данной теме, увлекалась аффирмациями и различными медитациями. Сменила круг общения и спустя несколько лет заметила, что стала жить иначе. Поменялись мои мысли, моя речь, поведение и окружение. Невозможно навязать кому-то свое мнение касательно восприятия. Нельзя сказать: *«твои проблемы — ерунда, забей и улыбайся»*. Так это не работает. Нельзя обесценивать чужие чувства. Но если вы сами осознаете, что начали тонуть в негативных мыслях, вытаскивайте себя скорее и начинайте путь трансформации.

Позитивное восприятие не меняет вашу личность, не подавляет ваши эмоции и не становится барьером для объективной оценки действительности. Мы не говорим о слепом оптимизме, мы говорим о способе, благодаря которому вы всегда будете видеть свет в конце тоннеля. Негативные мысли, страхи, сомнения не должны мешать вам двигаться вперед и пробовать новое. Фокусируйтесь не на проблеме, а на решении, и никогда не идентифицируйте неудачу с собой. Перестаньте быть заложником ситуации, действуйте вне зависимости от того, что происходит вокруг. Верьте в себя, и у вас обязательно все получится!

# Синдром спасателя.

Синдром спасателя — одна из трех моделей созависимых отношений.

Впервые понятие «Синдром спасателя» появилось в 1960-е годы в статье психотерапевта Стивена Карпмана. Под этим термином психологи понимают поведение, при котором остро проявляется необходимость чувствовать себя нужным. Модель треугольника Карпмана появилась в 1968 году и рассматривает каждый из углов трех личностей, находящихся в абьюзивных отношениях: Агрессор, Жертва и Спасатель. Каждая из сторон является заложником определенного сценария поведения и не дает остальным покинуть треугольник. Примерять на себя одну из трех масок, чтобы адаптироваться к сложным условиям, нормально, но выстраивать отношения на основе треугольника — опасно. Независимо от того, родственные это, дружеские или романтические связи.

Жертва не хочет брать ответственность за свою жизнь и делегирует ее спасателю. Спасатель поступает так, как считает правильным, не прислушиваясь к ценностям и нуждам Жертвы. Та, в свою очередь, начинает обвинять Спасателя в своих несчастьях и становится Агрессором — манипулирует, добивается желаемого за счет шантажа, угроз. Спасатель также может устать от роли вечного помощника и включает

Агрессора.

Цикл перезапускается бесконечно и укрепляет зависимость участников. Пользы от такой игры никто не получает.

Спасатели не являются альтруистами, ведь альтруизм не связан с чувством долга или давлением общества. Внешне поведение Спасателя напоминает альтруизм, но продиктовано целью удовлетворить эмоциональную потребность в принятии и одобрении, необходимости ощутить себя важным и значимым. Они могут быть навязчивы, обидчивы и ревнивы. Им необходимо получать благодарность от других, спасатели неосознанно оказывают помощь, в которой нуждаются сами. Попытка Жертвы сбросить с себя чрезмерную опеку воспринимается Спасателем как неблагодарность.

Люди с синдромом спасателя пользуются любой возможностью дать кому-либо совет. Спасатель ввязывается в конфликты и берет на себя чужие задачи. Нередки случаи прямого навязывания своей помощи и подавления личных границ окружающих.

### **Излюбленные фразы Спасателя:**

— да, я устал, но кто-то же должен это сделать;

— я все сделаю за тебя;

— не могу пройти мимо;

— это, конечно, не мое дело, но не могу смотреть, как ты мучаешься;

— они без меня не справятся.

Социальные роли дети копируют у взрослых и оттуда же усваивают, что спасение других поощряется. Такое явление распространено в семьях, где есть наркотические и алкогольные зависимости.

Манипуляции ребенком, наказания в виде обиды и упреков приводят к тому, что синдром укореняется в поведении. Взрослея, человек становится Спасателем. Отсюда появляются ощущение одиночества и страх быть отвергнутым.

Главная проблема человека с синдромом спасателя — стремление спасти всех, кроме себя.

Он с завидной частотой жертвует своим здоровьем, личностью, жизнью, желаниями и временем ради других.

Вам известное выражение: *«будет кому стакан воды в старости подать»?*

Многие родители гиперопекают своих детей, отказываются от саморазвития, хобби и карьеры, посвящают всю жизнь своему ребенку, а потом ждут такой же самоотверженности от него. Дети вырастают, покидают дом, живут своей жизнью и неосознанно оставляют родителя с разбитым сердцем.

Спасатели-родители ждут награды и жертвенности в ответ на свою доброту, но дети не нуждаются в подобных жертвоприношениях и не просят о них, поэтому не обязаны уплачивать этот долг.

Синдром может проявляться в разной степени интенсив-

ности. Ярче всего выражены перепады настроения и ощущение одиночества. Спасатель всегда будет решать проблемы своего партнера, если тот выступает в роли Жертвы. Такие отношения носят созависимый характер. Критика, контроль, внедрение тактики воспитания искореняют любую взаимную симпатию из отношений.

### **Симптомы человека с синдромом спасателя:**

- создает созависимые отношения;
- уверен, что его обязанность — помогать и поддерживать близких;
- жертвует своими интересами ради других;
- сам нуждается в помощи, но не признает этого;
- не умеет говорить «нет», никогда не отказывает;
- не может долго находиться один;
- избегает конфликтов;
- сдерживает свои негативные эмоции;
- откладывает реализации собственных целей ради блага других.

На помощь другим Спасатели тратят чересчур много личного времени и ресурсов, отсюда — выгорание. Организм не успевает восстановиться, и настойчивое желание удовлетворить потребности других приводит к полному истощению эмоциональных и физических сил.

## Как спасти Спасателя?

Лучшим способом борьбы с синдромом считают психотерапию. Необходимо разобраться в отношениях с родителями, осознать свои желания и внутренние потребности и научиться строить честные и искренние отношения с окружающими.

Если вы заметили за собой излишнюю отдачу ради других, попробуйте справиться с этим самостоятельно.

— уважайте личные границы окружающих. Не давайте непрошенных советов;

— учитесь отдыхать. Забота о себе — ваша прямая обязанность;

— полюбите себя. Вы так же важны, как и те, кто вас окружает. Начните воплощать в жизнь свои мечты;

— меняйте круг общения. Многие люди могут сознательно манипулировать вашим желанием помочь — сведите общение к минимуму;

— установите личные границы. Научитесь говорить «нет» и обратитесь за помощью при необходимости.

Синдром спасателя разрушителен не только для его носителя, но и для окружения, в котором он прибывает. Он рушит личную и социальную жизнь, мешает в развитии ка-

рьеры. Важно понять: чтобы получить любовь и признание, не нужно насильно помогать и угождать окружающим. Занимайтесь любимым делом, выполняйте обязанности перед самим собой, несите ответственность за собственную жизнь и поддерживайте тогда, когда вас действительно об этом просят.

# Синдром самозванца.

Думали ли вы, что ваши достижения — не что иное, как совпадение благоприятных факторов, и не имеют особого значения?

Впервые словосочетание «феномен самозванца» был использован в 1978 году в книге докторов Паулины Клэнс и Сюзанны Аймс. В период написания книги было опрошено 150 женщин, получивших признание за успехи в карьере. Однако многие из них считали, что своими достижениями обязаны удаче. На сегодняшний день с синдромом самозванца сталкиваются настоящие профессионалы своего дела.

После выхода книги в 1985 году Паулина Клэнс опубликовала первую шкалу для оценки синдрома:

- 1) цикл самозванца;
- 2) стремление быть особенным;
- 3) характеристики супермужчины/суперженщины;
- 4) страх неудачи;
- 5) отрицание собственных способностей и игнорирование похвалы;
- 6) чувство вины и страха, связанное с успехом.

Синдром можно охарактеризовать как комплекс паттернов мышления, эмоциональных и поведенческих реакций, вызывающих у человека сомнения в своих достижениях, успехах и интеллекте. «Самозванцы» считают, что они не так умны, а окружающие их переоценивают. Чаще всего эти сомнения противоположны реальности, т.к. синдром проявляется как раз у ярких, интересных и увлеченных людей.

Синдром возникает в определенных случаях в зависимости от ситуации и сферы личности. Явление оказывает негативное влияние на личностное развитие и провоцирует тревожность и депрессию.

### **Симптомы проявления синдрома самозванца:**

- ваша самооценка построена на собственных представлениях о своих способностях;
- вам кажется, что вы добились того, что имеете, благодаря удаче, а не навыкам;
- вы перфекционист;
- жертвуете своим здоровьем, чтобы больше работать;
- имеете проблемы с ментальным и физическим здоровьем на фоне переработок и выгорания;
- вы испытываете ложные страхи, что все узнают о вашей «некомпетентности»;
- вас очень высокие требования к себе;
- боитесь неудач.

Синдром самозванца заставляет чувствовать себя так, будто вы не справляетесь с обязанностями. Зачастую это чувство основано на страхе, а не на реальности. Учитесь отделять эмоции от фактов.

## **Откуда берет начало синдром самозванца.**

Как и остальные синдромы, этот корнями уходит в детство. Родители были сосредоточены на том, что подумают о ребенке окружающие, а не на его успехах. Отсюда частая критика за ошибки, даже мелкие. Любой успех воспринимался как нечто само собой разумеющееся. Как результат, ребенок оценивает собственный успех по реакции на него других людей.

## **Вопросы, которые позволяют выявить наличие синдрома:**

- вам тяжело принимать похвалу за ваши успехи и помочь другим?
- вы предпочитаете скрыть свое мнение, чтобы другие не решили, что вы некомпетентны?
- бывало ли так, что вы приписываете успех другим людям, если вам что-то удалось?
- думаете ли вы, что вас приняли на высокую должность

незаслуженно?

Если вы ответили «да» на два вопроса, присмотритесь к себе, своим успехам и достижениям.

Для жизни синдром самозванца не опасен, он скорее снижает ее качество. Вы испытываете эмоциональное напряжение, не можете радоваться за себя и не получаете удовлетворение от выполненных задач. Однако совокупность симптомов, выгорание как результат могут привести к депрессии, а с ней шутки плохи.

Если вы признали проблему, то уже сделали первый шаг на пути к исцелению.

— Разделяйте такие понятия, как «ответственность» и «вина».

- Не перекладывайте свои достижения на волю случая.
- Разрешите себе ошибаться.
- Не сравнивайте себя с другими.
- Хвалите себя за то, чему научились, заведите дневник достижений.
- Здорово и объективно оценивайте свои и чужие возможности.

Психотерапия поможет пациенту идентифицировать соб-

ственные чувства, признать свои достижения, стать более лояльным к себе и не ставить перед собой недостижимых идеалов.

Преодолеть синдром самозванца будет нелегко. Важно не ругать себя, а наоборот, хвалить и подбадривать. Если вы начали бороться с собственными психологическими трудностями, вы уже достойны поддержки, остальное — дело времени.

# Синдром отложенной жизни.

*«Начну заниматься спортом с понедельника», «уделю время себе, когда дети подрастут», «сначала дела, потом отдых», «ремонт в доме важнее отпуска». Знакомо?*

Синдром отложенной жизни – это понятие, в котором человек считает, что жизнь начнется после значимого для него события: после увольнения, когда похудеет, после переезда, когда выйдет замуж/женится и пр. Будто бы сейчас жизнь – это лишь набросок, черновик, совокупность массы нелюбимых и нежелательных дел, которые необходимо выполнять, чтобы потом когда-нибудь «зажить по-настоящему». Люди ждут переломного момента в будущем, чтобы начать действовать так, как хочется. Они не живут, а существуют в условиях ограничений и запретов.

Термин «синдром отложенной жизни» в конце 90-х ввел профессор, доктор психологических наук Владимир Серкин. Он изучал психологические механизмы мышления у северян, годами ждущих переезда и уверенных в том, что их жизнь начнется после переезда в регионы с более благоприятным климатом и условиями жизни.

Синдрому отложенной жизни в равной степени подвержены и мужчины, и женщины.

Наличие ипотеки или ребенка подразумевает лишения и ограничения не только в финансовых вопросах.

Накопление денег на черный день — тоже признак синдрома отложенной жизни. Вспомните все вещи, которые из поколения в поколение передавались в вашей семье — бабушкин сервиз, постельное белье на приданое, мамины украшения, отцовские дорогие инструменты. Все хранилось до особого случая, но, в большинстве случаев, даже не было использовано.

Синдром отложенной жизни — это не болезнь и не психологический диагноз, а образ мышления, при котором человек пытается заранее подготовиться к жизни. Строит планы, но им не суждено сбыться, ведь все время возникают неотложные дела, из-за которых приходится жертвовать собственным счастьем. Отсюда возникает чувство собственной нереализованности.

Человек решает проблемы, которые подбрасывает ему судьба, чтобы продолжать двигаться к мечте, но в случае с синдромом отложенной жизни — пытается найти объяснения своему бездействию, почему невозможно, не нужно и т. д.

Механизм поведения здорового человека выглядит так:

хочу-могу-делаю.

Механизм синдрома отложенной жизни — хочу-могу, но пока не позволяю.

Накопленные нерешенные проблемы, отсутствие отдыха приводят к невротическим расстройствам и проявляются в виде астении, навязчивых состояний, бессонницы и ухудшают качество жизни.

## **Причины развития синдрома отложенной жизни:**

— семейные установки.

Здесь, как и во многом другом, опять замешана семья, ведь как ни крути, начало становления личности берется отсюда. Да, человек сам волен выбирать свой путь, но нам всем нужна поддержка от семьи, друзей, коллег. Уже с детства ребенок узнает от родителей, как жить правильно. Именно первые представления о мире усваиваются и становятся шаблоном для дальнейшего жизненного сценария.

*«Институт закончишь, начнешь сам/а зарабатывать — и делай, что хочешь», «вот своя семья будет, там и качай порядки».* Такими фразами родители внушают: сначала событие, затем свобода действовать так, как душе угодно. Однако никто не озвучивает, что можно просто жить и радоваться своим успехам уже здесь и сейчас.

Ожидание лучшего будущего позволяет снять с себя ответственность в настоящем. Образ будущего кажется выиг-

рышным, ведь когда-то вы сможете выбрать новый успешный путь;

— неуверенность в себе.

Синдром часто возникает на фоне низкой самооценки, ведь человек считает, что попросту не достоин жизни, о которой мечтает;

— страх перед будущим.

Боязнь рисковать и брать ответственность за свои поступки приводит к постоянному откладыванию планов «на потом»;

— перфекционизм.

Зачем начинать, если нет уверенности что все сделаю идеально?

— ложные приоритеты.

Иногда у человека есть все, о чем другие могут только мечтать, но это не делает его счастливым, он опустошен внутри. В этом случае он реализует не свои цели, а чужие. Например, родительские или навязанные обществом.

**К чему приводит синдром отложенной жизни?**

— человек не доверяет собственным чувствам, будучи

одержим целью, навязанной извне;

– не умеет планировать свою жизнь, распоряжаться временем, ставить перед собой цели.

Вследствие этого развиваются неуверенность в себе и страх перед будущим.

Обычно ощущение чего-то упущенного возникает около 40 лет. Именно тогда начинается кризис среднего возраста, и люди глубже заглядывают в суть проблемы. Если человек годами не реализовывал свои планы, откладывал мечты, поездки и приятные покупки, рано или поздно он обнаружит — время упущено, а осуществить мечту уже нет возможности. Осознание приводит к нарушениям психического и физического здоровья.

У меня была возрастная пациентка, которую я вела несколько лет. Мы виделись раз в месяц, и каждый раз она говорила о своей мечте про отпуск, о том, как заживет, когда дочка закончит институт. Однако время шло, дочь институт закончила, но на работу устраиваться не спешила. Заболел муж, сломалась стиральная машинка. Женщине пришлось взять две подработки. С каждой нашей встречей она выглядела все несчастнее, начала болеть сама, но по-прежнему убеждала себя и меня, что это все стечение обстоятельств, но когда это закончится, она «заживет». Прямые вопросы «в

лоб» про приоритеты застали мою пациентку врасплох.

Сравнение ощущений от сделанного ремонта и долгожданного отпуска перевешивали по эмоциям в сторону отпуска. Женщина решилась и взяла его.

*«И вы знаете что? Никто не умер и ничего не случилось. Денег хватило, муж был доволен и даже чувствовать стал себя лучше. У меня тоже заряд сил появился. Уже планирую следующий отпуск»,* — сказала она мне по возвращению.

## **Что делать?**

Важно удовлетворить свои потребности, но приступить к решению насущных вопросов бывает непросто из-за навязанных с детства паттернов. Необходимо восстановить сценарии родительского подхода и понять, подходит ли он для решения ваших текущих проблем в тех условиях и с теми возможностями, которые имеются у вас.

Есть одна притча, которая мне очень нравится.

*Одна женщина каждый раз, запекая окорок, обрезает ему бока. Однажды муж решился спросить, зачем она это делает. Женщина ответила, что так всегда делала ее мать.*

*Гостили у тещи, спросили ее об этом. Та ответила: «Так всегда поступала бабушка». Гостили у бабушки, спросили*

*про окорок: «Зачем ты обрезаешь бока?». На что бабушка ответила: «У меня узкая печь, иначе не поместится».*

Узнав о возникновении тех или иных традиций, человек может снять с себя оковы запрета и действовать так, как того требует ситуация, опираясь на свои умения и желания.

Разрешите себе делать то, что долго откладывали:

- наденьте вещи, которые готовили для особо случая, пользуйтесь дорогими духами, которые давно бережете на полке;

- разберите гардероб и избавьтесь от вещей, которые уже точно никогда не наденете, чтобы освободить место для новых вещей, которые вы будете носить сейчас;

- если устали — не ждите отпуска. Создайте ежедневные ритуалы, которые позволят вам разгрузиться;

- собирайте информацию, планируйте, разбейте мечту на цели, двигайтесь шаг за шагом;

- структурируйте свое время и ресурсы, можете вести блокнот;

- обратитесь к психологу.

**Примите следующие истины:**

— смерть — неизбежный финал вашей жизни. Время не бесконечно. Цените каждое мгновение и не расходуйте его на незначительные вещи и переживания;

– только вы несете ответственность за свою жизнь. Не обвиняйте обстоятельства и окружающих в своих неудачах. Только вы сами создаете свое счастье;

– жизнь невозможно поставить на паузу или перемотать назад. Жизнь – это череда выборов и последствий ваших решений. Следуйте за своими ценностями и приоритетами, тогда вы не будете жалеть о сделанном или несделанном.

Скоротечность жизни дарит человеку возможность наслаждаться ею, не откладывая жизнь на потом. Потом может не случиться.

# Личные границы.

Личные границы – это индивидуальное пространство человека, включающее в себя ценности, интересы, увлечения, взгляды, эмоции и убеждения. Личные границы – это то, как человек ведет себя, открыт ли к общению или сдержан, расслаблен или напряжен. Умение создавать и защищать свои границы формируется вашими родителями, но в течение жизни границы меняются. Подростки воинственно защищают свои, тогда как влюбленные растворяются друг в друге и только со временем понимают, что что-то не так. Гибкие и прочные, бережно выстроенные личные границы являются залогом крепких, здоровых и гармоничных отношений не только с окружающими вас людьми, но и с самим собой.

Для наилучшего понимания личные границы можно разделить на две группы — физические и психологические.

## **Физические границы.**

Сюда входит все, что касается вашего тела, личных вещей, пространства, которое вы считаете своим. Например, вам может не нравиться, когда люди подходят слишком близко или касаются вас против вашего желания, берут ваши личные вещи без спроса и пр.

## **Психологические границы.**

Нарушения эмоциональной, интеллектуальной и духовной сферы связаны с высказыванием непрошеного мнения, советами, нравоучениями и попытками манипулировать.

Это то, о чем я писала в главе про семью и дерзкие вопросы родственников. Бестактные советы про личную жизнь, напоминания о том, что «часики тикают», непрошенные советы от коллег касательно вашего внешнего вида, кожи, волос и пр.

Личные границы могут меняться в зависимости от ситуации, окружающих вас людей и даже вашего эмоционального состояния. Это нормально.

Если вы начинаете злиться, раздражаться, вас захлестывает возмущение и негодование, скорее всего, ваши личные границы были нарушены, и подобная реакция организма является защитной.

Наши границы незаметно нарушают изо дня в день, «заселяя» нам в головы идеалы о том, как мы должны выглядеть, к чему стремиться, что надевать, как жить.

Люди начинают хотеть и покупать то, что изначально не планировали и в чем не нуждались. Чтобы такого не случилось, следует определять и научиться защищать личные границы в повседневном общении.

У некоторых людей понятие личных границ отсутствует. Такие люди не привязываются к вещам, считают невежливым закрыться в своей комнате, не умеют говорить «нет». Для них важно то, какими их видят окружающие, поэтому они стараются угодить.

Другая категория людей те, чьи границы слишком расширены. Они не соблюдают личные границы других людей, беспардонно в них вторгаются и захватывают буквально все пространство вокруг себя.

Чтобы определить, нарушает ли кто-то ваши личные границы, задайте себе следующие вопросы:

1. Когда вы принимаете решение, стараетесь угодить кому-то или делаете то, чего хотите сами?
2. Часто ли вы говорите «да», хотя на самом деле хотите сказать «нет»?
3. Вам легче согласиться с мнением других людей, чем выразить свое?
4. Вы часто оправдываетесь, даже когда понимаете, что не сделали ничего плохо?
5. В вашем окружении есть люди, которые не интересуются вашей жизнью, но постоянно говорят о себе и своих проблемах?

Если большинство ответов на эти вопросы «да», то ваши личные границы часто нарушаются. Вы ставите чужие интересы выше собственных и склонны терзаться чувством вины.

## **Ваши личные границы нарушены, если:**

— вы испытываете обиду.

Вам кажется, что с вами обошлись несправедливо, уговорили сделать то, чего вы не хотели, и жалеете, что согласились;

– вам страшно перед выполнением задачи.

Это ощущение говорит как раз о том, что вы взялись за нечто неприятное для вас и сами нарушили свои границы. Будь то поход на вечеринку, хотя планировали отдохнуть дома, встречи с токсичными родственниками, после которых вы долго восстанавливаетесь, и многое другое;

– вы истощены.

Ощущаете, что перегружены, вам не до чего нет дела, общение с людьми заставляет вас чувствовать себя словно выжатый лимон. Начинаете критиковать себя, сомневаетесь в своих силах — на лицо истощение и выгорание. Подумайте, какие именно границы пострадали — физические, ментальные или эмоциональные;

– вы не умеете говорить «нет».

Рассмотрите причины, из-за которых вам так сложно от-

казывать людям. Напоминайте себе почаще: собственное душевное равновесие важнее, чем попытки угодить другим;

– вы беспричинно раздражаетесь и гневаетесь.

Не терзайте себя за то, что испытываете негативные эмоции. Эти эмоции сигнализируют о том, что какие-то из ваших потребностей не удовлетворены. Постарайтесь в этом разобраться;

– вы ощущаете себя жертвой.

Отказываетесь от помощи, не умеете просить о ней при необходимости. Думаете о том, что другие ничего не делают, пока вы стараетесь — одни из признаков проблемы с личными границами;

– вы все время даете, но ничего не получаете взамен.

В трудную минуту ваше окружение исчезает? Если такой паттерн поведения прослеживается во всех ваших взаимоотношениях — дело в личных границах;

– вы чувствуете, что вами пользуются.

У вас появилось стойкое ощущение, что окружающие пользуются вашей добротой, садятся вам на шею и питаются вашей энергией? Активирована позиция жертвы — работаем с границами.

– вы созависимы.

В общении с различными людьми становитесь таким, каким хотят вас видеть. Меняете свои привычки, внешний вид, темперамент или перенимаете манеры и взгляды другого человека. Это не приведет ни к чему хорошему. Определитесь,

вы уникальная личность. Будьте самими собой и защищайте свои границы от влияния других.

## **Как защитить свои личные границы?**

То, что вы хотите их защитить, не дает гарантии, что вас услышат и перестанут их нарушать. Когда вы начнете выстраивать личные границы, на вас будут злиться и обижаться. Но ваша задача — границу обозначить.

Что вы обязаны защищать?

— Ваши личные вещи.

Ваша вещь может попасть в руки другому человеку только с вашей инициативы и разрешения.

— Ваше свободное время.

Вы имеете право тратить свое свободное время на что угодно. Если друзья настаивают на встрече, а вы хотите побыть дома и уделить это время себе — вы не обязаны принимать их предложение и бояться разочаровать их отказом.

— Личное пространство.

Ваш дом, комната, рабочее место. Вы сами решаете, как организовать свое пространство и когда приглашать туда гостей.

— Ценности, взгляды и убеждения.

У каждого из нас своя система ценностей. Не позволяйте другим навязывать вам свою точку зрения. Выслушайте, но фильтруйте ту информацию, которая к вам поступает.

Учимся защищать свои границы.

— Сформулируйте свои границы. Напишите то, что важно для вас. То, чего вы бы хотели, но не делаете.

Пример: хочу уходить с работы вовремя;

Пример: каждое воскресенье я хочу проводить дома за любимым занятием.

Когда вы составите свой список, придерживайтесь его.

— Научитесь говорить «нет».

Не бойтесь, что после отказа от вас отвернутся, перестанут принимать и любить. Да, такое возможно, но так поступят только те люди, которые использовали вас в своих интересах и им безразлично ваше душевное равновесие. Их обижает тот факт, что вы стали неудобным и больше не пляшете под их дудку.

— Отвергайте чувство вины.

Ваши интересы должны быть на первом месте. Решайте свои проблемы, живите своей жизнью.

— Прекратите оправдываться.

Вы имеете право отказать кому-то без объяснения причин. То, как именно проживать свою жизнь, решать только вам, а не коллегам, друзьям и родственникам.

Найдите гармонию, грамотно выстройте границы. Относитесь бережно не только к своему внутреннему пространству, но и пространству других людей.

# Каково ваше предназначение.

У каждого из нас свое предназначение... или все-таки нет?

Большинство людей именно в подростковом возрасте строят великие планы на то, кем хотят быть. Писатели, музыканты, путешественники. Я была уверена, что до 26 лет перееду в другую страну, а когда мне исполнилось 23, поняла, что мне этого больше не хочется. Мы с подругой планировали создать собственную рок-группу, писали песни на английском языке и даже учились играть на гитарах, живя в разных городах и созваниваясь по скайпу.

У каждого из нас была такая мечта, которая позволяла двигаться дальше. Если она у вас до сих пор есть — поздравляю. Это маяк, который будет освещать ваш путь в самые темные времена.

*«Я не хочу быть как все»* — протест юношеского максимализма, с которым приходится лицом к лицу столкнуться во взрослой жизни. И... ты взрослеешь и понимаешь, что влачишь обычную среднестатистическую жизнь. Хорошо, если во времена расцвета своего бунта ты овладел какой-либо техникой, хобби, которые позволяют тебе и сейчас выделяться из масс и быть полезным.

## **А теперь о важном.**

Если вы всегда боялись стать как все, но вам уже за 30, семья требует внимания, а вера в себя упала ниже плинтуса, который, кстати, пора бы уже и протереть, возьмите себя в руки! Многие даже не заморачиваются касательно своего предназначения и живут, как удобно им, их семье и родственникам, и... что немаловажно, они прекрасно себя при этом чувствуют! Делаем вывод: если вам хорошо в том состоянии и положении, в котором вы сейчас находитесь — оставьте все как есть.

Порадуйтесь, что вы нашли себя в ежедневной любимой работе или в уходе за детьми. Не травите себя за то, что все вокруг имеют свое хобби и могут с гордостью называть себя творческим человеком, потому что это чувство присуще не всем. Не всем нужны хобби и цель в жизни, чтобы двигаться дальше. И это тоже нормально, если вы при этом довольны своей жизнью.

Но если вы не ощущаете удовлетворения от какого-либо этапа вашей жизни — пришло время действовать. Если вас больше не радуют муж и собственные дети, я не говорю бросать их, как и отдавать им жертву своей жизни. Я предлагаю вам рассмотреть все варианты. Даже хобби, заброшенные или так и не начатые, могут тяжким грузом лежать на наших плечах. Займитесь тем, о чем всегда мечтали.

В моем окружении есть люди, которые кардинально меня-

ли свою жизнь после 50-ти. Мое большое уважение их храбрости. Одна из наших пациенток в 60 лет вышла замуж за француза, с которым познакомилась в интернете, и переехала к нему. Взрослые дети поддержали ее и искренне порадовались за маму.

Никогда не поздно начать жить так, как нравится вам!  
**Помните:** *жизнь одна, и если не сейчас, то когда?*

Сходите на курсы иностранного языка, изучите новое хобби, попробуйте продавать свои работы. Ежедневно в интернете можно встретить людей, которые счастливы от того, что занимаются любимым делом.

Очень важная часть для нового начинания — поддержка. Да и без нее можно горы свернуть, но с ней-то гораздо приятнее.

В возрасте 20 лет я начала изучать испанский. Была в большом восторге от данного процесса. Но мой текущий на тот период молодой человек сказал: «*Не занимайся ерундой, делать тебе нечего*». Вы не поверите, в тот момент этих слов хватило мне для того, чтобы бросить это занятие и почувствовать себя раздавленной. Теперь же, спустя много лет, такие слова, наоборот, вызовут во мне азарт доказать обратное. Никогда и никому не позволяйте поставить под сомнение то, что вам нравится. То, чем вы хотите заниматься по жизни или даже просто в текущий момент. Я выстроила свое окру-

жение так, что вокруг меня те, кто искренне радуется моим успехам и начинаниям. Я чувствую огромную поддержку и так же рьяно поддерживаю в ответ.

В вашей жизни не должно быть места страху. Не ищите оправданий откладыванию желанных дел. Либо это не то, что вы хотите на самом деле, либо вас пожирают сомнения.

Все мы знаем истории об актерах, которые обрели известность в возрасте 40 лет и старше. Известный на весь мир писатель Стивен Кинг получил 60 отказов от издательств, прежде чем его первый рассказ был опубликован.

Первая книга из серии «Властелин колец» увидела свет, когда его автору Джону Рональду Руэлу Толкину было 58 лет.

Между прочим, полковник Сандерс, основатель сети KFC, открыл свое первое успешное дело только после 40 лет. Сначала это была автомастерская на магистрали, а затем там же открыл столовую, где сам жарил бесподобно вкусных цыплят, добавляя уникальную приправу.

А основатель McDonalds Рэй Крок, несмотря на возраст и тяжелые болезни, преследовавшие его по жизни, верил в будущее. Он выкупил лицензию на распространение сети ресторанов, заложив свой дом и страховку, потому что не один банк не давал ему кредита. После этого он прожил еще 30 лет и заработал 600 миллионов долларов.

Сильвия Уйэнсток всю жизнь проработала воспитателем в детском саду, но в 52 года она всерьез занялась изготовле-

нием тортов на продажу. Несмотря на трудности, через которые ей пришлось пройти, сейчас Сильвия является основным поставщиком тортов для знаменитостей мирового масштаба, очень любит свое дело и творит без выходных.

В нашей стране тоже есть уникальные и целеустремленные личности.

Евгения Степанова в свои 60 лет решила впервые заняться спортивными прыжками в бассейн. До этого она всю жизнь работала инженером и ни разу не прыгала с вышки. Она тренировалась 3 раза в неделю под руководством тренера и стала чемпионкой Европы. Между прочим, ее родственники не поддерживали, а даже возмущались этой идеей и старались отговорить.

Еще одна наша соотечественница из Новосибирска Людмила Воронова участвовала в триатлоне в 61 год! 4 километра вплавь, 180 на велосипеде и 42 бегом — непрерывно. Это поражает воображение. Дальше ее ждала череда марафонов, наград, достижений.

*«Мы всегда придем туда, куда хотим»*, — говорил Уинстон Черчилль. Он стал премьер-министром Британии в 67 лет. Несмотря на проблемы с учебой, недоверие со стороны близких, он добился цели и стал одним из величайших умов современности.

Закончу вдохновляющие истории на Монсератт Мечо из Испании. В свои 79 лет она до сих пор прыгает с парашютом, занимается дайвингом, виндсерфингом и катается на горных

лыжах. Больше всего в жизни Монсерат ценит ощущение счастья. *«Нам всем нужно как можно чаще улыбаться»*, — говорит она.

Помните о том, что каждый день новой недели, каждый час этого дня может стать для вас неповторимым и увлекательным, успешным и результативным, если вы вместо привычного хода вещей запустите в цель исполнение давно желанных планов. Ничего не бойтесь. Сделайте первый шаг, ведь он самый страшный. Вы точно не пожалеете, что позволили себе быть счастливым.

**Часть вторая.**  
**Мир, в котором мы живем.**

# Окружающие.

Окружение оказывает большое влияние на формирование мировоззрения и личности. С самого детства мнение окружающих влияет на человека, его характер и самооценку. Обучают, развивают также другие люди. На принятие решений и поведение взрослых людей также косвенное или прямое влияние оказывают окружающие. Общаясь, люди дают и берут часть своей энергии, когда делятся своими взглядами на жизнь и обмениваются опытом, отсюда взаимообмен и двустороннее влияние.

Присказки из уст родственников *«Не жили хорошо, нечего и начинать»* безобидны лишь на первый взгляд. Негативное утверждение может стать убеждением и засесть в мозгу. Научитесь замечать проявления чужих ограниченных убеждений и верните их отправителю.

Ученые неоднократно доказывали важность влияния социального окружения на человека.

Если человек, на которого мы хотим быть похожи, делает то, чего мы не одобряем – это может пошатнуть наши собственные взгляды и привычки. Такие изменения под влиянием группы или конкретного человека доказывают значимость социального окружения в формировании личности.

Ближнее окружение в положительную или отрицательную сторону влияет и на здоровье. Исследование, в котором про-

вели участие 140 000 человек, показало, что разговоры с друзьями о борьбе с курением уменьшают потребление сигарет.

Если вы боретесь с вредной привычкой, окружите себя людьми, обладающими высокой степенью самодисциплины.

Если хотите достигать поставленных целей и личностного роста, заводите знакомства с людьми, мотивирующими и вдохновляющими собственным примером.

Все, что делают наши друзья, влияет на нас, осознаем мы это или нет.

Влияние общества – это процесс, который меняет манеру поведения человека, его интересы, жизненные цели, установки и принципы.

Влияние носит спонтанный характер, но может быть навязчивым и использоваться для достижения положительных или негативных целей.

Положительное влияние.

Заключается в положительных изменениях в человеке и его личностном развитии.

Такого результата можно добиться благодаря общению с успешными, умными и перспективными людьми, у которых можно учиться. Они всегда дают обратную связь в виде аргументированной и вежливой критики. Такие люди мотивируют на рост и самоорганизацию. Это могут быть наставники, психолог, коуч. Цель их профессиональной деятельности — вдохновить, избавить от фобий и показать возможные перспективы.

Положительное влияние общества проявляется в устранении комплексов, стимулировании развития человека в выбранном направлении, пополнении позитивных эмоций.

Благодаря хорошему окружению человек учится фильтровать информацию и формирует собственное мнение на конкретные ситуации и жизнь в целом.

Негативное влияние.

Если в окружении преобладают бесперспективные, негативно настроенные люди, их критика деформирует личность и тянет человека на дно.

Очень часто индивид действует в ущерб собственным интересам, находясь под влиянием такого окружения.

Наверняка многие из вас оказывались в ситуации, когда ваши творческие идеи отвергались, когда ваши жизненные ценности рознились с установками, принятыми в вашей семье. Вам попросту не дают раскрыться, навязывая то, что якобы правильно.

Главная причина такой реакции общества, будь это коллеги, друзья или родственники, — нежелание принять человека с отличительным типом мышления и другим видением мира.

В результате самооценка падает, ведь человек не ощущает поддержки со стороны окружающих. Личность начинает бояться ошибок и неудач, теряет интерес к своей жизни.

Лучший совет в данной ситуации — стать независимым на психологическом уровне. Не бойтесь самовыражаться, на-

рушать общепринятые нормы, действовать вопреки.

Угодить всем невозможно. Не пытайтесь нравиться другим, не обращайтесь внимание на вечно недовольных людей. Создавайте ситуации, которые обогащают положительной энергией.

Знайте себе цену и проводите самоанализ. Развивайте хорошие качества и двигайтесь к цели. Избавьтесь от влияния социальных стереотипов. Оставайтесь дружелюбным, но не стремитесь получать одобрение окружающих.

Чтобы стать свободным от навязанных окружением стереотипов, осознайте проблему, ее причину и следствия. Вы можете жить не своей жизнью, если боитесь разочаровать близких людей.

Жить в свое удовольствие это значит взаимодействовать с собственными потребностями и чувствами. Позвольте быть нужным себе самому, вместо того чтобы искать одобрения у других. Место, где вы сейчас находитесь, люди, которые вас окружают, работа, самочувствие — все это ваш выбор. Из-за того, что вы пытаетесь угодить другим, вы все дальше уходите от жизни, о которой мечтаете.

**Почему важно формировать вокруг себя правильное окружение:**

– стабильность энергии, гармония настроения.

Взаимообмен позитивной энергией поможет вам нахо-

даться в тонусе и продолжать двигаться вперед с новыми силами;

– успех.

Если вокруг вас успешные и целеустремленные люди, то и вы захотите двигаться в направлении развития. Они поделятся с вами энергией, знаниями и поддержкой;

– смена мышления.

Осознание, что есть люди, которые получают удовольствие от того, что делают, и наслаждаются своей жизнью, позволяет кардинально сменить мышление и настроиться на позитивный лад, поверить в себя и свои силы.

Двигайтесь в том направлении, которое дарит вам ощущение свободы и творческого подъема. Так вы реализуете свои истинные желания и достигнете внутренней гармонии.

Забудьте выражение «это невозможно». В мире существует множество механизмов, благодаря которым ваши мечты смогут реализоваться самыми необычными способами.

# Работа.

Давайте порассуждаем. Если бы каждый был на своём месте и любил свою работу, как думаете, на сколько бы увеличилась производительность в целом? Врачи, педагоги, те же самые продавцы. Нас ждало бы другое обслуживание и другое качество.

Однако большинство людей сталкиваются с нежеланием просыпаться и идти на нелюбимую работу. Ломают себя, злятся, срываются на других. Люди часто выбирают профессию, не соответствующую их желаниям и возможностям.

От правильно выбранной деятельности зависит отношение к жизни, настроение и внутреннее самочувствие. Доказано: какой бы тяжелой не была работа, если она ваша — то вы с легкостью и удовольствием будете выполнять ее. У людей, которые находятся на своем месте, появляется дополнительная энергия и желание работать. На любимой работе человек становится более продуктивным.

Любовь к работе — важный фактор, способный увеличить удовлетворенность жизнью. Но установка, что каждый должен любить свою работу и что без этого успех невозможен, дает противоположный эффект — разочарование в себе.

Задумывались ли вы о том, как работа меняет вас? Она оказывает существенное влияние не только на личность, но и на состояние здоровья, причем не в лучшую сторону.

Работа может стать причиной стресса, болезни и депрессии. Конфликты, неудовлетворенность оплатой труда или условиями работы вызывают эмоциональное и физическое напряжение.

Профессиональная деформация — психологическая дезориентация личности, формирующаяся из-за постоянного давления определенных факторов профессиональной деятельности.

Если человек слишком тесно идентифицирует себя со своей профессиональной ролью, то его рабочий «образ» переходит в личную жизнь. Самые яркие примеры: педагоги и работники правоохранительных органов, военнослужащие и многие другие.

Профессиональная деформация возникает, когда выбор профессии обусловлен не собственным выбором, а сложившимися обстоятельствами. Если человек не любит то, что делает, это приводит к конфликту внутри себя, за которым следует выгорание.

Что вредит вашему здоровью:

– сидячая работа.

Уже давно доказано, что сидячая работа увеличивает риски таких заболеваний, как остеохондроз, защемление седалищного нерва, межпозвоночная грыжа и сердечно-сосуди-

стые заболевания.

Поэтому очень важно делать перерывы в работе.

Посвящайте пять минут каждого часа на физическую активность. Пройдитесь по коридору, поднимитесь по лестнице.

При болях в пояснице раз в два часа делайте упражнение на растяжку.

Сядьте ровно и положите ступню левой ноги на правое колено, наклонитесь вперед и потянитесь руками к полу и медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте ногу и повторите.

В свободное от работы время старайтесь проводить активно.

– длительное времяпрепровождение за компьютером.

У людей, работающих за компьютером более 4х часов в день, часто возникает боль в запястьях и локтях. Повторяющиеся движения приводят к сдавливанию и защемлению нерва. Чтобы облегчить свое состояние — обратитесь к врачу, как только заметили симптомы.

В процессе печатания на клавиатуре не прижимайте и не поднимайте запястья слишком высоко. Желательно, чтобы локти лежали на мягких подлокотниках кресла. Не забывайте делать маленькие перерывы каждый час.

– ночные смены.

Нарушение ритма сна и бодрствования приводит к развитию многих заболеваний. Если у вас ночной график работы,

вам все равно необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки.

– жизнь в хроническом стрессе.

Постоянное нахождение организма под действиями гормонов стресса приводит к появлению лишнего веса, повышению артериального давления и риску развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Физическая активность позволяет замедлить выработку гормонов и снять напряжение в мышцах. Также помогает успокоиться негромкая мелодичная музыка.

– напряжение для глаз.

После длинного рабочего дня за компьютером возникает целый ряд неприятных симптомов: боль и резь в глазах, ощущение сухости, покраснение, зуд.

По правилам верхняя часть монитора должна быть расположена чуть ниже уровня глаз на расстоянии 50-60 см от глаз.

Посоветуйтесь с окулистом и включите в рацион продукты, которые укрепляют сосуды.

Каждые 2 часа выполняйте зарядку для глаз.

Закройте глаза и медленно вращайте глазными яблоками то в одном, то в другом направлении. Сделайте 20 вращений в каждую из сторон.

Затем скосите глаза и посмотрите на кончик носа в течении трех секунд, а потом на потолок. Повторите 20 раз.

Частое и быстрое зажмуривание глаз на протяжении минуты позволит снять напряжение, восстановить четкость

зрения и даже избавиться от головной боли.

## **Как изменить свое отношение к работе:**

– оставайтесь в хорошей физической форме.

Регулярная активность полезна для организма, снижает стресс и улучшает физическое и эмоциональное здоровье;

– найдите баланс.

Выделяйте время на отдых, это поможет сбалансировать вашу жизнь и снизить уровень стресса;

– повышайте коммуникацию.

Не бойтесь открыто решать рабочие вопросы с коллегами и руководством, это помогает наладить отношения на рабочем месте;

– учитесь планировать свое время.

Благодаря управлению временем вы можете сделать работу более продуктивной и оставить больше времени на отдых;

– повышайте квалификацию.

Обучение новым навыкам поможет не только улучшить работу, получить повышение, но и повысит вашу уверенность в себе;

# 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.