



БЫТЬ
СЧАСТЛИВОЙ
ИЛИ
ВЫЙТИ ЗАМУЖ?

Анна Олейникова

Анна Олейникова
БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ
и (ли) ВЫЙТИ ЗАМУЖ?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69941971
ISBN 9785006035959*

Аннотация

Из-за конфиденциальности я не могу назвать имена, но за годы своей практики вывела повторяющиеся модели поведения. На их основе создала художественную историю про двух подруг. Я показываю, почему в жизни вроде бы разных людей происходят одни и те же события. И делюсь тем, как справиться с внутренним разладом, став по-настоящему счастливой. Когда вы видите, что у кого-то всё получается и всё заканчивается хорошо, знайте, что за этой лёгкостью всегда стоит либо большая работа, либо огромная боль.

Содержание

Предисловие	5
Обо мне	6
Педагогика	6
Психология	9
Педагогика и (ли) психология	14
СМИ	16
Сложный выбор	18
Про формат	21
Глава I. 5—17 лет	26
Не выдумка	26
Взгляд психолога	36
Вывод и рекомендации	50
Глава II. 18—30 лет	53
Не выдумка	53
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Быть счастливой и (ли) выйти замуж?

Анна Олейникова

Редактор Мария Сиваторова

Редактор и корректор Тамара Северина

Корректор Ольга Ряскова

Дизайнер обложки Александр Григорьев

© Анна Олейникова, 2023

© Александр Григорьев, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-3595-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга посвящается моим дорогим родителям Василию Ивановичу и Раисе Андреевне Голотиным, которым я бесконечно благодарна.

Мамочка, я чувствую твою безграничную любовь ко мне все годы. Папочка, ты научил меня многому, а самое главное, всегда идти к своей цели, потому что путь и есть жизнь.

Предисловие

Быть счастливой и выйти замуж?

Счастливой ли выйти замуж?

Быть счастливой или выйти замуж?

А может, развестись?

Мы, девочки, сами выбираем вопрос, на который потом всю жизнь ищем ответ. Спотыкаемся. Ошибаемся. Страдаем. Но можно изменить этот вопрос в любом возрасте и стать по-настоящему счастливыми. Для этого надо понять, чей сценарий жизни мы выбрали – свой собственный или семейной системы.

Как часто бывает, что дети повторяют ошибки родителей, наступая на те же грабли? Мы наблюдаем это у подружки, у соседки, у коллеги по работе. Искренне за них переживаем, даём советы, но не замечаем подобного у себя.

Почему так происходит? Как обойти подводные камни? Где искать выход?

Обо мне

Педагогика

Ещё в детстве мы с подружками садились рядышком, раскладывали книжки перед куколками, мишками, зайчиками и обучали их. Это увлечение перешло в школу. Учителя довольно быстро заметили, как я помогаю одноклассникам. Ну а позднее меня стали снимать с уроков для замещения в младших классах. В какой-то момент я поняла, что могу рассказывать о трудных вещах доступным языком. К тому же сам процесс настолько радовал, что я влюбилась в профессию учителя и решила: буду всю жизнь учить детей.

Когда встал вопрос об обучении, я без раздумий выбрала педагогический институт. Однако детская мечта осуществилась немного по-другому: я вышла замуж на третьем курсе, родила первого сына и параллельно с учёбой занималась семьёй. В итоге из декрета вышла работать в тот же институт. Так случилось, что большую часть жизни (18 лет) я проработала со студентами, то есть уже со взрослыми, а не с детьми, о чём мечтала ранее. Взаимодействовать со студентами намного сложнее и интереснее, чем с младшими школьниками, которые любят тебя безусловно и верят каждому твоему слову. Студенты же всё перепроверяют и пропускают через

себя, как это и свойственно взрослым людям.

Начав свою педагогическую деятельность в институте Таганрога, я прошла путь от лаборанта до замдекана по воспитательной работе. На каждом участке своего пути получала тот опыт, который помог мне и в дальнейшей жизни, и в профессиональной практике. Например, мне удалось проследить линию развития, характерную для тех, кто находится в поиске своего предназначения.

Спокойно и отстранённо не даётся учёба, а кто-то не сдаёт экзамены и зачёты, имея сложности в семье, или же несёт ответственность за болеющую маму. Я не просто считывала переживания студентов, а остро ощущала их состояние. В моих проявлениях присутствовали многие признаки материнства, и тогда я поняла, что именно благодаря развитому материнскому инстинкту помогаю студентам.

Одними из основных импульсов к смене деятельности были те изменения, что происходили в жизни людей после разговора со мной. Так, студенты, которые собирались бросить институт, всё-таки продолжали учёбу. Когда кто-либо из них оказывался в сложной ситуации, беседа со мной помогала ему успокоиться, после чего он начинал уверенно действовать или, наоборот, давал себе время подумать, отложив принятие поспешных решений. Помимо педагогических способностей, я открыла в себе нечто необычное: меня словно соединяла с другими невидимая связь. Невероятно тонкая нить, если человеку предстояло самостоятельно най-

ти выход из тупика, и мощный канат, если человека требовалось активно сопровождать и поддерживать на пути к выходу. В ту пору я совсем не понимала, что помогаю этим людям достаточно профессионально.

Психология

После рождения второго ребёнка мне захотелось большего. То, что я делала в семье раньше, уже не давало необходимого удовлетворения. Силы мои были на исходе, нагрузка только увеличивалась, а наполняющей отдачи почему-то не случалось. Тогда меня и посетила мысль пойти к психологу, чтобы разрешить свои внутренние проблемы. Но этого мне показалось мало, и я сама стала обучаться психологии. Глубина погружения, основательный подход, выстроенная система – вот залог того, что я смогу получить ответы на все свои вопросы, особенно на главный: почему, отдавая так много на благо окружающим, действуя при этом искренне и по зову сердца, я безумно устаю и буквально истощаюсь?

Первоначальной целью моего психологического обучения стала помощь самой себе. Я стремилась наладить гармоничные отношения внутри семьи, потому что мы, как и любая семья, переживали кризис, и каждый выдерживал его по-своему. Дети подрастали, а наши недомолвки с супругом, напряжение из-за возникающих трудностей, периодически подавляемое недовольство ситуацией, естественно, отражались на них.

Моя эмпатия продолжила двигать меня дальше. Во время обучения я стала различать, осознавать и корректировать

процессы внутри своей семьи. Вместе с тем всё более явно ощущалась потребность помочь другим. Пройдя через собственный опыт, я понимала, какие ошибки были допущены ещё в начале отношений, как они трансформировались, обрстая новыми ошибками, как увеличивался снежный ком недопонимания и как можно было этого избежать. Глубже и глубже погружаясь в обучающий материал, я обнаружила, что разнящиеся ценности не только не дают одному человеку жить рядом с другим так, как он хочет, но и оказывают на обоих колоссальное влияние. И ещё я пришла к выводу, что путь личностного развития (неважно, внутри семьи или вне её) является основополагающим, а тот, кто раскрывает свой потенциал и остаётся верен себе, способен делать это интенсивнее и успешнее в паре с близким человеком.

Многие молодые люди из числа моих студентов совершали импульсивные поступки под воздействием различных эмоций или сиюминутных порывов. Состоящие в браке, например, внезапно подавали на развод или совершали измену. Наблюдения за подобными ситуациями и попытки разобраться в сути происходящего складывались в копилку профессионального опыта, помогая увидеть, как внутренние эмоции отражаются на внешних проявлениях или как работа с чувствами и изменением поведения меняет всю жизнь человека.

В окружающих и в себе я всегда берегу бесценные моральные качества – честность и целеустремлённость. В этом мне

помогает сила воли и любовь к людям, да и вообще любовь ко всему, что есть вокруг меня. Если я берусь за какое-либо дело, занимаюсь чем-то или кем-то, это непременно исходит от сердца и с искренним желанием взрастить в другом принятие самого себя. И как бы человек себя ни вёл, что бы с ним ни происходило, важно понимать, что он либо окончательно запутался, либо выбит из равновесия, либо остро нуждается в помощи, но не в состоянии в этом признаться!

Любовь может выражаться по-разному: просто побыть рядом с человеком, внимательно выслушать, принять его таким, какой он есть, без оценивания и осуждения. И всё это даёт невероятные результаты, потому что мы зачастую рассматриваем другого через призму личной оценки, но при этом сами боимся быть оцененными. Для большинства людей в отношениях огромное значение имеет безусловность, а приблизиться к ней возможно тогда, когда безоценочное взаимодействие сплетается с искренностью.

Два моих образования, психологическое и педагогическое, найдя отклик на личные внутренние запросы, обозначили мой дальнейший маршрут. Что касается психологии, то она, как известно, имеет множество направлений, порой конфликтующих друг с другом. Из них я остановилась на тех, что созвучны моему мироощущению. Первым делом выбор пал на ставший классическим подход гештальт-терапии, где мы прослеживаем проблему до её первопричины,

лежащей в прошлом человека. Если коротко, то основной смысл заключается в том, что человек и есть причина проблемы.

Заканчивая курс гештальт-психологии, я параллельно пришла на обучение по семейным расстановкам, где проблемы людей рассматриваются шире. Семейная система показывает всё то, что происходит с человеком с точки зрения семьи, учитывая и те глубинные причины, что могут быть связаны с предками. Одновременно окунувшись в оба эти подхода, я получила возможность анализировать и гештальты, то есть непосредственные личные проблемы человека, и семью в целом. Таким образом, главную фигуру (гештальт) дополнял конкретный фон (взаимоотношения в семье), в отрыве от которого она не существует, а общая картина обрела объём. В своё время мне и самой очень помогло это объёмное видение проблемы.

Но какими бы увлекательными и действенными ни были оба выбранных направления, останавливаться на них не стала и решила пойти дальше – на сексолога. Из практики я заметила, что сложности во взаимоотношениях пар довольно часто связаны с интимной сферой, а значит необходимо углубиться в познание этого вопроса. Сексология затрагивала тонкую грань, где человеку, особенно мужчине, совсем не просто признаться в своих неудачах. Именно благодаря сексологии расширился круг моих клиентов: мужчин стало намного больше. Так сложилось, что представители сильно-

го пола держат в тайне свои проблемы и обнажают их крайне неохотно. И вот здесь безоценочность и искренность позволяют выстраивать доверительную беседу: мужчины чувствуют себя комфортно и могут максимально раскрыться, а моя помощь становится более плодотворной.

Педагогика и (ли) психология

А дальше больше! К гештальт-терапии, семейным расстановкам и сексологии присоединилась гипнотерапия. Затем я с огромным интересом погрузилась в обучение медиаторству. Сама эта идея возникла после того, как я начала учиться азам психологической экспертизы. Медиатор – это человек, который помогает решать конфиденциальные конфликты таким образом, чтобы не доводить дело до суда. Теперь я имела возможность гораздо эффективнее помогать супругам при разводах, разрешая их вопросы в досудебном порядке. Следом в мою жизнь ворвалось гениальное обучение по Тени, основанное на юнгианской аналитической психологии. Согласно данному подходу человек начинает двигаться вперёд, когда обнаружит, примет и станет использовать в качестве ресурса вытесненные части своей личности. Их называют теньювыми бессознательными содержаниями или Тенью.

Полученные знания открывали передо мной новые горизонты и задавали вектор последующему становлению. В дополнение к индивидуальной и парной терапии я обучилась ведению группы. Через некоторое время освоила тонкости арт-терапии, чтобы работать с психикой в творческом потоке, а потом подключила направление бизнес-тренингов, где идёт работа с финансовой стороной жизни человека...

Ну а затем обучений стало настолько много, что я решила

вернуться к преподаванию студентам. Нет, психологическую практику я не прекратила, но педагогические наклонности опять вышли на первый план.

Стоит добавить, что, помимо всего вышперечисленного, я телесно-ориентированный терапевт и супервизор. Когда я поняла, что багаж моих знаний достаточен и структурирован, мне захотелось делиться, обучая психологов. Для такого обучения психологам важно не только проходить личную терапию, но и проводить подробные разборы клиентских случаев, а это можно делать исключительно в супервизионной группе.

Я продолжаю повышать свою квалификацию и вот уже несколько лет обучаюсь супервизии, постигая её с самых разных ракурсов. Благодаря постоянному профессиональному росту и горячему желанию возвращать знания в тех, кто им открыт, мне успешно удаётся расширять инструментарий других специалистов. А те, в свою очередь, получают всё больше и больше действенных средств для глубокой помощи людям.

Подробнее узнать о моём образовании вы можете, ознакомившись со списком, который находится в конце книги (раздел «Приложение»).

СМИ

Мой профессиональный опыт насчитывает несколько десятилетий: восемнадцать лет психологической практики и почти тридцать лет педагогической деятельности – стаж берёт начало из лихих девяностых, а точнее с 1994 года. Нередко чьи-либо публичные действия или масштабные ситуации, освещённые в СМИ, требуют экспертной психологической оценки. Тогда телеканалы приглашают опытного специалиста, способного чётко обрисовать видение происходящего и объяснить причину. Мне довелось войти в число экспертов, приглашённых на федеральные каналы. Я не раз побывала и до сих пор периодически бываю на съёмках тех или иных передач в качестве специалиста, которому задают вопросы в рамках психологии. Чаще всего речь идёт о подрастающем поколении, потому что я долго и продуктивно работала с детьми как детский психолог. Зрителям всегда интересны подобные темы из-за их актуальности. Кроме того, детям нравится процесс взаимодействия с психологом, а родителям – наблюдать за тем, как их ребёнок меняется от этого взаимодействия. Стороннему взгляду иногда может показаться, будто во время сеансов мы ничего не делаем, отчего рождается скепсис. Но результаты говорят сами за себя.

Рассказывать на эфирах о детско-родительских отношениях – по-особому вдохновляюще, потому что современным

родителям в значительной степени важно вырастить гармоничного и свободного ребёнка. Тут я могу внести свою весомую лепту в их старания и поиски. Так, например, обязательно делаю акцент на том, что если в терапии находится не только ребёнок, но и папа с мамой, то эффективность заметно возрастает, а энергозатраты оправдываются. Я считаю благим делом делиться со зрителями теми знаниями, которые направят их на путь к счастливой жизни. Приглашающие меня представители СМИ знают, что я могу уверенно говорить и об изученном мною обширном материале из области психологии, и о том, что неоднократно подтверждалось моим собственным опытом.

Сложный выбор

За годы трудовой деятельности я написала немало научных статей, затрагивающих различную тематику. Поначалу у меня даже возникло желание защитить кандидатскую диссертацию и я прошла несколько этапов в этом направлении. Но потом, когда я стала активно заниматься психологической практикой, писать так, как раньше, уже не получалось. К тому же мне хотелось больше помогать людям, а это требовало времени, которого у меня просто-напросто не осталось бы, займись я диссертацией. Пришлось отложить кандидатскую в дальний ящик, но, может быть, ещё вернусь к ней в будущем. Желание писать никуда не пропало, поэтому пока я намерена поделиться опытом через книги. Причём с широкой аудиторией, ведь научные работы ориентированы на узкий круг и позволяют двигать и развивать только науку. А мне больше нравится двигать и развивать непосредственно себя и людей, которые обращаются ко мне за помощью. Когда человек идёт в своё внутреннее развитие и раскрывает подавленный или нераспознанный потенциал, то в лучшую сторону меняется и его жизнь, а следом и мир вокруг. В моих силах поспособствовать этим чудесным метаморфозам, вот я и пришла к идее создания книги: в таком формате можно по душам поговорить с неискущёнными в психологических тонкостях людьми, предложив им проверенные инструмен-

ты для улучшения жизни.

Собирая рассказы из профессиональной практики в данную книгу, я вдруг поняла, что их намного больше, чем может позволить комфортный для читателя объём. И тогда я решила разделить накопленный материал по направлениям. Так возникла мысль написать целую серию книг, включающую те аспекты психологии, в которых я работаю: в планах книги о сексологии, о финансах, о мужчинах и психосоматике... Каждое направление появится в своё время и в порядке остроты и частоты клиентских запросов.

Несмотря на то что моя первая книга ориентирована на женскую аудиторию и призвана помочь представительницам прекрасного пола разобраться в себе, мне хочется отдельно поблагодарить папу за её появление на свет. Когда я была ребёнком, мама, естественно, любила меня безусловно, а вот папа хотел, чтобы я достигала вершины за вершиной, мотивируя меня на новые победы. Наверное, это и позволило мне двигаться, поднимаясь выше.

Я воспитывалась двумя замечательными женщинами – мамой и бабушкой, у которых, как я теперь понимаю, были сложности во взаимоотношениях друг с другом. Им приходилось делить одного и того же мужчину – моего папу. Но обе они дарили мне любовь, создавая благополучную и полную теплоты среду, где я выросла. К сожалению, многие женщины лишены этой питающей почвы – любви своей мамы. Они вынуждены самостоятельно искать земную

твердь под ногами, иначе не получается укорениться и процветать. Но это требует серьёзных душевных сил и присутствия рядом принимающего и поддерживающего спутника. Таким спутником может стать и книга о другой женщине с похожей историей, показывающей, как изменить свою жизнь через терапию. «Быть счастливой и (ли) выйти замуж?» как раз и задумана в подобном терапевтическом ключе.

Потом обязательно родится книга, предназначенная мужчинам, и она тоже будет интересной и познавательной, потому что мужской внутренний мир не менее сложен и многогранен. Хоть в культуре ещё силён запрет на проявление чувств мужчинами, но тем ценнее попытки разглядеть под их доспехами ранимые или раненые сердца. Чем мы вместе и займёмся на страницах одной из будущих книг серии, а сейчас расскажу о той, что вы держите в руках.

Про формат

Это не выдумка с моими комментариями к событиям каждой главы. Из-за принципа конфиденциальности я не могу ни называть имена, ни даже пересказывать реальные случаи, сохраняя анонимность. Но за годы своей практики я вывела похожие ситуации, повторяющиеся модели поведения и общие болевые точки, а на их основе создала историю про двух подруг – Алину и Наташу. В ней я наглядно показываю, почему в жизни вроде бы разных людей происходят одни и те же события, влекущие за собой внутренний разлад, моральные потрясения или заболевания. Почему, скажем, наступает определённый этап и у пары, проживающей вместе продолжительное (а иногда короткое) время, случается развод. Для сюжета своей книги я выбрала самые трудные и спорные жизненные моменты, чтобы не просто прокомментировать их, показав, что и откуда берётся, но и рассказать, как с этим можно справиться самостоятельно. Несомненно, лучше преодолевать этот путь со специалистом, но я прекрасно понимаю, что не все готовы обратиться за помощью к психологу.

Благодаря книге и её героям, за чьими судьбами вы будете наблюдать, перед вами предстанут способы проживания тех или иных значимых периодов. Вы увидите, как воспитывается ребёнок, как он вырастет и проходит подростковый

этап, как взаимоотношения, которые складываются в семье, впоследствии отражаются на построении отношений с партнёрами. Здесь будет продемонстрировано и то, как влияние матери, которая воспитывает сына без отца, делает мальчика чересчур ответственным и как это может навредить ему в жизни.

Когда я писала эту историю, мне хотелось погрузить читателя не в сухой научный труд, а в художественный замысел, чтобы трансформированные случаи из практики увлекали, вызывали интерес и чтобы хотелось узнать, чем же закончится повествование. Уж так устроен человек, что ему крайне любопытно подглядывать за другими, потому что так легче увидеть, как поступить самому. Мы не всегда можем признаться в своих проблемах, поделиться сокровенными переживаниями или попросить о помощи. Бывает и так, что, чувствуя смутное беспокойство, сталкиваясь с необъяснимыми барьерами, неожиданным образом реагируя на привычное, мы не осознаём, что с нашей психикой происходит нечто, требующее особого внимания или участия специалиста. Зато начинаем прозревать, встречая аналогичные проявления у окружающих, пусть даже это вымышленные персонажи кино и литературы.

В результате этих размышлений родился формат книги «Быть счастливой и (ли) выйти замуж?» – не только полухудожественной, но и в какой-то степени научно-популярной, то есть снабжённой пояснениями к описываемым ситуаци-

ям, анализом поведения главных героев и прослеживанием причинно-следственных связей между событиями их прошлого и будущего.

Понимание собственного бессознательного приходит через чтение определённых образов. Самостоятельно их читать почти невозможно: это как научиться читать и писать без подсказок. вспомните, как учёные годами пытались расшифровать древнеегипетские иероглифы, а получилось это у них лишь через ключ из другого, уже известного языка. Всё точно также происходит с нашей психологией. Мы начинаем понимать себя через подсказки другого человека, который имеет определённый опыт и сможет доступно объяснить происходящее, трансформируя в понятные слова.

Вы осваиваете эти образы, читаете мои объяснения и потом примеряете на себя, ищете, что подходит, а что лишнее. Да, вам придётся отфильтровывать нужное, опираясь исключительно на себя, так как книга не заменит индивидуальной работы со специалистом. Но после прочтения внутри вас произойдут открытия и вы поймёте, в какую сторону смотреть. Вполне вероятно, даже сумеете сами ответить на волнующие вопросы. Например, почему мама устраивала вам сущий ад перед свадьбой или почему ваш муж такой бесхребетный. Когда вы увидели проблему, то вы уже на полпути к её решению.

Работа с психикой через образы – абсолютно научный инструмент. Его начал разрабатывать знаменитый Зигмунд

Фрейд, в 1899 году написавший книгу «Толкование сновидений». В ней автор рассказывает, как научился интерпретировать определённые сны и те образы, которые содержатся в их сюжетах. Согласно Фрейду, анализируя сновидение, можно увидеть, что приводит человека к разным конфликтам, краху начинаний, проблемам в отношениях, бедности, иногда к серьёзнейшим физиологическим заболеваниям и даже смерти. В том числе и благодаря этому австрийский психоаналитик обрёл всемирную известность.

К близкому представлению впоследствии пришёл и последователь психоаналитической теории Карл Густав Юнг. Кроме того, он говорил о так называемом коллективном бессознательном, имея в виду, что всё инфополе людей пронизано ментальными следами, которые не развиваются индивидуально, а наследуются. Юнг научился вычленять их и интерпретировать.

Подобные идеи развивали и другие великие люди, и сейчас я продолжаю изучать их труды, осваивая новые психологические концепции и углубляя научную базу. Но вас я избавлю от дебрей научной терминологии и расскажу «не выдумку», почти сказку, основанную на случаях из жизни моих клиентов. Эти случаи неоднократно повторялись у разных людей. Мы успешно решали их проблемы, а я в очередной раз отмечала единые закономерности.

Опираясь на моё незримое участие, читатель откроет для себя основные законы психологии. В целом психологиче-

ские проблемы базируются на трёх составляющих, которые одинаковы для всех: детско-родительские отношения, партнёрские отношения, психосоматика. Первые две затронуты в этой книге и образуют прочную связку – невозможность построить партнёрские отношения из-за чувства вины, долга или нерешительности, уходящей своими корнями в детско-родительские отношения. Психосоматика в содержании почти не фигурирует, но я обязательно посвящу ей отдельную книгу в дальнейшем.

Впереди вас ждёт история двух девушек, каждая из которых имеет свою сюжетную линию. Сперва может показаться, что пересечение этих линий возникает лишь на поверхности, но как только вы начнёте глубже вникать в смысл происходящего, то обнаружите, что обе героини несут боль из родительской семьи. В одной истории это очевидно, в другой – сокрыто. Перед вами предстанет яркий образец того, что хорошие внешне отношения родителей могут быть болезненными в семейном сценарии, а плохие могут нести пользу. Если коротко, то в книге рассказывается о том, как совершенно противоположные по характеру и ценностям девочки, вырастая, переживают один и тот же кризис – потерю или отсутствие партнёра. Впрочем, вы обо всём узнаете сами. Приятного чтения!

Глава I. 5—17 лет

Не выдумка

Маленькая девочка сидела и смотрела в окно, наблюдая за тем, как белые снежинки медленно падают на землю. Её отвлёк резкий звук.

– Пошёл вон, ничтожество! – мама швырнула в отца вазой.

Так начался развод родителей пятилетней Алины. Она помнила этот день ярко и отчётливо. Тогда от них ушёл папа, после чего на долгие годы он стал врагом. Родители девочки и раньше жили не особо мирно, но после расставания перепалки по телефону и взаимные оскорбления заметно обострились. Теперь их ничего не сдерживало. Подрастающая Алина неоднократно слышала, как мама поливала помоями не только её отца, но и всех мужчин, вместе взятых.

– Посмотри, какие мужики слабаки. Они ничего не могут сами сделать. Ничего не могут добиться. Козлы бесполезные.

Алина пребывала в уверенности, что родители ненавидят друг друга из-за неё, ведь она была непослушной девочкой и часто баловалась.

Развод! Это непонятное слово стеклянным звоном раздавалось в детской голове, постепенно обретая форму, вес

и плотность.

Жизнь малышки изменилась. Она почти перестала жить дома: бабушка забрала её к себе и стала воспитывать, как дочку. Мама совсем ушла в работу. Периодически она уезжала за вещами в Польшу, чтобы потом продать привезённую одежду на местном рынке. Алина безумно любила эти яркие наряды, ведь благодаря им она всегда была самой красивой в школе.

– Ты всё сможешь. Ты- моя королева! – повторяла мама в редкие встречи.

Женщина была убеждена, что делает всё, чтобы дочка росла счастливой, а значит, она отличная мать.

Алина окончательно перебралась к бабушке, когда пошла в школу. Так всем стало гораздо удобнее. Вечно занятая мама не могла следить за уроками. К тому же в доме у бабушки царили уют и тепло, а её нежная забота была способна заменить материнскую любовь. И имя бабушка носила подходящее – Любовь Ивановна.

Девочка даже обрадовалась, что больше не придётся жить с мамой, потому что выдерживать её истерики становилось с каждым разом всё сложнее, как и выслушивать гневные тирады, посвящённые «отцу-придурку». Алина считала, что вычеркнула этого мужчину из своей жизни навсегда, хотя оскорбления матери в его адрес её цепляли.

Отец пытался наладить контакт с ребёнком, но Алина не хотела и слышать о нём. Особенно после того как он за-

явился на её десятый день рождения и тут же стал поливать грязью мать.

Бурные скандалы и взаимные оскорбления превратились в нечто обыденное, поэтому, приходя в гости к подруге Наташе, которая тогда ещё была дошкольницей, она словно попадала в другой мир.

Подруга жила совсем рядом – через дорогу. Атмосфера в её семье была наполнена гармонией и пониманием: родители улыбались друг другу, а папа держался обходительно и галантно как с мамой Наташи, так и с бабушкой. Несмотря на то что они впятером ютились в одной небольшой квартире, их отношения оставались доброжелательными.

Эта семья отличалась от той, что привыкла видеть Али-на, и иногда она завидовала подруге. Ей казалось, что подобной идиллии не встретишь больше нигде, а Наташа – самая счастливая девочка в мире, которой повезло попасть в сказку. Мама обожала папу, папа обожал маму и бабушку, бабушка и дедушка проявляли доброту и всех поддерживали. А ещё к ним часто приходили гости: какие-то троюродные сёстры, пятиюродные тёти и даже соседи сверху. И Али-на любила там играть. Искренняя приветливость, сердечная теплота и приятные домашние хлопоты, в которые она окуналась в этом доме, казались картинкой из телевизора. Она никак не могла поверить в реальность происходящего, настолько чуждого и невероятного.

У бабушки тоже было вполне уютно, но она жила одна,

поэтому общение с людьми происходило вне дома. Несмотря на свой возраст, Любовь Ивановна не слыла домоседкой, продолжая вести активную жизнь со всевозможными встречами и поездками. Ну а мама заглядывала к ней очень редко. Совсем другие впечатления получала девочка от бабушкиного уюта.

Наташа и Алина дружили так крепко, что всё время старались проводить вместе, не разлучаясь ни в школе, ни в любую свободную минуту. Они как будто дополняли друг друга: яркая и эффектная Алина, привлекающая внимание мальчиков, и скромная, симпатичная, более домашняя и хозяйственная Наташа, которая с увлечением играла на фортепиано.

Алина любила сбежать к подружке и пожаловаться на папу, на маму и на другие проблемы, пока Наташа гоняла бесконечные гаммы. Бабушке она не хотела всего этого говорить, чтобы лишней раз не расстраивать. Любовь Ивановна стала самым близким человеком в жизни девочки, заменив обоих родителей. Алина её просто обожала и меньше всего желала обсуждать с ней такие неприятные темы. То ли дело подружка, которой можно рассказать всё без прикрас.

Наташу очень рано отдали в музыкальную школу. Она являлась тем редким ребёнком, который готов с удовольствием сидеть за инструментом и безостановочно играть. Хотя так долго заниматься, конечно, сложно. Но Наташа наслаждалась прикосновениями к клавишам, их вибрацией и те-

ми волшебными звуками, которые рождались из-под пальцев. Она уже тогда поняла, что всю свою жизнь посвятит музыке. Даже мечтала о том, как у неё родится дочка, которую она научит играть на фортепиано. Вдвоём они будут выступать на большой сцене и непременно станут известными. Наташа испытывала восторг, превращая странные закорючки, запечатлённые на разлинованной бумаге, в мелодии, ласкающие слух. В музыке девочка находила отдушину, ведь только наедине с фортепиано она могла быть по-настоящему свободной, открытой и окрылённой.

Алине хорошо запомнился Наташин день рождения – тринадцатилетие. Не круглая дата, но родные подруги почему-то решили отметить это событие пышно. И пусть Алиной семье, где не считали каждую копейку, подобная пышность казалась дешёвой, но это было неважно. Непередаваемая атмосфера праздника увлекала за собой и вселяла веру в чудеса.

В тесной гостиной почти всё свободное пространство занимал овальный стол. Его покрывала молочная скатерть с игриво свисающей бахромой, которая мягко ложилась на колени. Все сидели в весёлой тесноте. Дедушка рассказывал фронтовые байки. Бабушка с озорной улыбкой повторяла: «Ври больше». Мама беспрестанно бегала на кухню: то приносила очередные вкусности, то подкладывала всем нежнейшее картофельное пюре. А папа пытался усадить её на стул, чтобы она наконец-то могла отдохнуть. Все с любо-

вью смотрели на Наташу и радовались, что она привела в гости подружку. Хотя бабушка в шутку говорила, что уже пора женихов приводить, а не только подружек.

После вкусного и сытного обеда все приготовились слушать «Турецкое рондо». Наташа с пяти лет ходила в музыкальную школу и подавала большие надежды. О её успехах свидетельствовала стена над фортепиано, плотно увешанная разнообразными похвальными грамотами.

Длинные пальцы быстро и легко скользили по Ля-мажору, будто поглаживая чёрно-белые клавиши. Алина тоже когда-то хотела так играть, но её одолевала лень от одной мысли, что придётся стучать по клавишам часами. Куда приятней было ходить по магазинам и тратить на ерунду деньги отца.

– Умерла, – произнесла бледная Алина, на ватных ногах заходя к Наташе в комнату.

В тот вечер четырнадцатилетняя Алина ушла на свидание и осталась ночевать у мамы. Она не подозревала, что больше никогда не увидит бабушку. Утром маме позвонили из больницы и сообщили эту печальную новость. Оказалось, что у бабушки ночью прихватило сердце и она вызвала скорую. Но врачи приехали слишком поздно: пожилая женщина уже не дышала.

Алина винила себя за то, что в этот момент отсутствовала и не помогла бабушке. Не успокаивали и разговоры о том,

что Любовь Ивановна скончалась скоропостижно и любой, кто находился с ней рядом, ничего не смог бы изменить. Но Алина продолжала чувствовать свою вину. Она могла бы побыть с бабушкой в последние минуты. Отягчающим обстоятельством девочке казалось то, что из дома она уходила после небольшого скандала: бабушка и внучка повздорили из-за невытой посуды. Любовь Ивановна тщетно просила Алину о помощи по дому, ведь та всегда считала домашние хлопоты ниже своего достоинства. Она вовсе не хотела расстраивать любимую бабушку, но так уж сложилось в её подростковом сознании.

После потери столь близкого человека жизнь Алины вновь изменилась, а тот день стал новой чернотой в её воспоминаниях. Алине опять пришлось жить с мамой, которая полностью ушла в свою работу. После трудового дня мама возвращалась домой измотанной и нередко наливала себе бокальчик вина, чтобы расслабиться. Со временем вино сменилось более крепким алкоголем – коньяком или водкой. В конце концов она стала уже с работы приходить нетрезвой, после чего закрепляла эффект тем, что хранилось в домашнем мини-баре, и засыпала на диване со стаканом в руках. Утром женщина мучилась жутким похмельем и, чтобы поднять настроение, которого у неё никогда и так не было, она стала опохмеляться. Алина пыталась прятать алкоголь от матери, но безрезультатно, поэтому оставила эту затею. Всё чаще она ловила себя на том, что ругает собственную

мать за её внешний вид и отчитывает за безалаберность.

Неожиданную поддержку Алина получила там, где никогда и не думала. Она случайно встретила ненавистного отца в магазине, и тот с участием выслушал и подбодрил словами. С этого дня девочка стала иногда созваниваться с ним и даже пару раз сходила в гости.

Алина расцвела довольно рано и вскоре познала всю прелесть и силу своей красоты. Она быстро сообразила, как следует себя вести, чтобы девушки завидовали, а парни готовы были все сокровища мира сложить к её ногам. В свои пятнадцать лет она легко привлекала внимание мужчин своим шармом. Самые видные парни школы звали её на свидание, да и те, кто постарше, засматривались на неё, мечтая завладеть. Задрав свой симпатичный носик, Алина игриво перебирала ухажёров: «Сегодня я с тобой, а завтра с другим. Кто из вас сможет меня завоевать?» Во многом такому поведению способствовал отец. Он потакал всем её капризам, дарил подарки и постоянно повторял: «Ты – моя королева!»

Подростковый период Алины проходил насыщенно и бурно. Конечно, ей было совсем не до учёбы, что вызывало постоянные конфликты с учителями. Она регулярно прогуливала уроки, а домашние задания выполняла через раз и с откровенной небрежностью. Классный руководитель пыталась жаловаться то маме, то папе о школьнице, отбившейся от рук, но никакого толку это не давало.

Наташа не понимала Алину. Как можно так обращать-

ся с парнями: играть с их чувствами, использовать для своих целей? Но вдаваться в подробности чужой личной жизни у неё совсем не хватало времени. Всё своё внимание она сосредоточила на подготовке к поступлению в музыкальное училище. Мечта стать профессиональным музыкантом с каждым днём становилась ближе, незаметно отделяя Наташу от подруги. Будучи целеустремлённой и серьёзной, она с трудом воспринимала ветреность Алины. Так интересы девочек постепенно разошлись.

Между тем мать Алины всё чаще уходила в запой, заставляя девушку сбежать подальше от постыдного зрелища. Поначалу она стихийно оказывалась в доме отца, встречая там радушие и поддержку. Когда же её визиты стали систематическими, отец выделил беглянке комнату, обустроив так, как она хотела. Мужчина невероятно обрадовался долгожданному сближению с дочерью. Он не ругал её за долгие прогулки с парнями, спокойно забирал из клубов или отвозил на свидания. И вообще всегда был готов помочь своей красавице.

День за днём Алина вынужденно принимала эдакий контрастный душ: отец искренне восхищается, а пьяная мать бесконечно унижает. Девушка начала открыто презирать свою мать и теперь общалась с ней свысока, оскорбляя теми же словами, что и отец. Даже перестала называть её мамой, будто та больше не достойна этого звания. В лучшем случае звучало просто имя. Тем не менее, Алина прекрасно чувствовала меру и мастерски переключала тон, если ей

вдруг что-то становилось необходимо заполучить от родительницы.

Взгляд психолога

Когда в семье происходит развод, на ребёнка это оказывает колоссальное влияние, глубина и скорость которого зависит от возраста. Малыш до пяти лет может вообще не отреагировать на развод родителей, потому что ещё сильно привязан к маме и остаётся в слиянии с ней. Но в дальнейшем существует опасность, что такие дети не сепарируются. Они нередко остаются инфантильными и не развиваются, потому что разведённая мать не даёт им возможности взрослеть. Это связано с тем, что женщина пытается удержать ребёнка рядом с собой, желая избежать боли от потери партнёра и последующего одиночества. Её жизнь замыкается на заботе о беспомощном маленьком создании, которое поначалу остро в ней нуждается, и она не готова разорвать этот круг даже спустя годы.

Если развод, как у нашей героини, пришёлся на возраст от пяти лет, то это как раз период, когда происходит эдипальный конфликт. Тут ребёнок постепенно обнаруживает, что рядом находится кто-то третий: у него есть теперь не только мама, но ещё и папа. Тогда он начинает выбирать, с кем из них ему лучше. Ребёнок, чьи родители разводятся, когда ему **от 5-ти до 7-ми лет**, пребывает в состоянии растерянности. Именно состояние растерянности не позволяет ему с кем-либо соединиться в будущем. Он переживает невиди-

мое взросление, понимая, что маме с папой не до него, а значит, для них обоих есть нечто важнее, чем он. Следует помнить, что в этом возрасте дети всегда берут вину на себя.

Эдипальный конфликт. Суть заключается в метаниях ребёнка от одного родителя к другому при том, что мальчики начинают противопоставлять себя отцу, мечтая полностью завладеть вниманием мамы, а девочки соперничают с матерью, желая сближения с папой. Таким образом ребёнок выделяет родителя противоположного пола и одновременно соотносит себя с родителем своего пола. Эдипальный конфликт разрешается, когда ребёнок наконец осознаёт, что папа с мамой состоят в крепкой паре. Теперь представьте себе, что испытывают дети, на глазах которых эта пара распадается.

Вырастая, эти мальчики или девочки очень многого добиваются, потому что понимают, что остались одни и им не на кого рассчитывать. Они уже умеют выживать, всё берут на себя и стараются вести дела так, как будто сами за всё отвечают. Что по ходу сюжета и произойдёт с нашей героиней Алиной.

Сам по себе эдипальный конфликт выполняет несколько важных задач:

Во-первых, когда ребёнок понимает, что в союзе с мамой есть ещё третий (папа), то возникает триада. Впоследствии непройденный эдипальный конфликт ведёт к разного рода

«треугольникам» созависимых отношений.

Во-вторых, в эдипальной ситуации ребёнок ещё раз сталкивается с принципом реальности: мама любит не только его, но и папу. В мифе об Эдипе правда становится известной после того, как преступление уже состоялось. Фантазия о реальности разбивается самой реальностью. В эдипальной ситуации ребёнок вынужден признать страшную правду о том, что он не взрослый. У многих взрослых непройденный эдипальный конфликт продолжается через иллюзии или ожидания, которые тормозят развитие.

В-третьих, если ребёнок понимает, что он всё же теперь не главный, а есть родительская пара, то тогда он начинает формироваться как отдельная личность.

В-четвёртых, с разрешения эдипального конфликта начинается формирование Супер-Эго, в дальнейшем это и есть взрослая позиция.

Хочется также отметить серьёзную закономерность: когда жена, в данном случае мать, неуважительно относится к своему мужу, то ребёнок всегда будет проецировать такое отношение на дальнейшее взаимодействие с партнёром. Поэтому если женщина в семье не уважает мужчину, скорее всего, девочка не будет уважать мужчин, в том числе и отца. Тогда в ней разовьётся анимус, её мужская часть, и она начнёт самостоятельно справляться с трудностями без помощи мужчин. Она будет невероятно успешной, но безумно несчастной как женщина. Что же касается других женщин, то с ни-

ми у неё возникнет перманентная конкуренция.

Анимус – это мужской дух в женщине. **Анима** – женская душа в мужчине. Анимус – это то, что позволяет женщине структурировать себя и двигаться дальше. Анима – это то начало, которое позволяет мужчине проявлять чувства и эмоции, заставляя его совершать решительные действия.

Принято считать, что у женщин изначально не развиты убеждения и им требуется построение реалистичной картинки. Если в двух словах, то женщина в основном живёт в эмоциях, а её неразвитые убеждения создают помехи. Выходит так, что она не может воспринимать мир в его полноте и свободно действовать в нём. Тогда ей требуется работа с анимусом, при которой кристаллизуются женские убеждения и женщина начинает управлять своим эмоциональным состоянием.

Итак, ситуацию с родителями Алины я обрисовала, но перед нами есть и противоположная семья Наташи, в которой царит некая идиллия. И эту идиллию наблюдает Алина – ребёнок из неблагополучной семьи. Но часто в гармоничных на первый взгляд семьях присутствует то, что скрыто от посторонних глаз. В данном случае есть бабушка, на которой всё держится. А когда семья проживает на общей территории с матерью одного из супругов, в большинстве случаев получается, что этот взрослый не сепарирован. Здесь

бабушка, вероятнее всего, контролирующая либо через явное подавление, либо посредством чрезмерной заботы, отчего контроль становится невидимым. Регулируя отношения внутри семейной системы, бабушка берёт бразды правления в свои руки, и если её сына (или дочь) такое положение вещей устраивает, то сепарация не происходит.

Сепарация – это процесс отделения ребёнка от родителей, в дальнейшем приводящий к обретению самостоятельности и независимости. Он протекает сложно для обеих сторон: ребёнку приходится самостоятельно совершать «первые шаги» и нести ответственность за свои поступки, разбираясь с последствиями, а родители вынуждены смотреть, как их чадо оступается, набивает шишки и порой действует не по сценарию. И те и другие сталкиваются с непредсказуемостью и собственной беспомощностью, поэтому для многих семей сепарация сопровождается неизбежными конфликтами.

Сепарации часто мешает жёсткий контроль со стороны бабушки или же его невидимый вариант, не дающий внукам возможности взрослеть и воспринимать реальность объективно: они развиваются, пребывая в иллюзии, что в мире всё хорошо. Потом, когда эти дети вырастают, им сложно разглядеть и принять жизнь с её суровыми проявлениями, трудно смириться с тем фактом, что люди могут значительно отличаться друг от друга. Выросшие в этих, я бы сказала, розо-

вых сердечках перед глазами девочки и мальчики становятся ранимыми. Они видят, что папа с мамой так и остались при бабушке, которая выступает главной, а значит, у них формируется понятие, что мама с папой всегда будут главными для них самих. В результате дети не хотят сепарироваться, а когда находят партнёра противоположного пола, то он оказывается властным. Неспособные оценить истинную строгость бабушки, они нуждаются в том, чтобы кто-то взял над ними контроль, в котором они выросли, когда воспитывались.

Слияние. Маленький ребёнок всецело зависим от значимого взрослого. Период полной зависимости длится от рождения и примерно до трёх лет. Часто значимым взрослым является мама. Но если она, например, учится, уезжает куда-либо, заболевает, то эту роль берёт на себя папа, бабушка или ещё кто-то. В случае, когда вынужденная замена происходит в течение первых трёх лет жизни маленького человека, заменяющий взрослый является для него номинальной мамой. Разрыв между настоящей матерью и малышом, происходящий на указанный возраст, нарушает процесс слияния и пророчит выросшему ребёнку созависимые отношения с другими людьми. Те, кто был разлучён с матерью до трёх лет, как правило, в дальнейшем страдают зависимостью от алкоголя, наркотиков, азартных или компьютерных игр и тому подобного. Они всегда ищут «материнскую любовь» – место, где смогут расслабиться и получать удоволь-

ствие. Корень этого удовольствия был заложен на оральной стадии, когда мать прикладывала ребёнка к груди.

Как я писала ранее, в возрасте 5—7 лет в жизни ребёнка появляется ещё один взрослый, кроме мамы (родной и номинальной), запуская процесс отождествления и конкуренции с родителями. При нормальном стечении обстоятельств сепарация с ними должна произойти в подростковый период.

На примере второй семьи мы можем заметить, что у отца Наташи сепарация не произошла. Он прикрывает это состояние любовью к маме: остаётся верен ей и бережёт её. В таких случаях мужчина попадает в некий капкан: он находится между двумя женщинами, и обе чрезвычайно важны. Одна ЕГО родила, и он ей безмерно благодарен, а другая ЕМУ родила, и он трепетно относится к ней. Мужчине приходится ежеминутно совершать выбор между матерью и женой, что весьма осложняет жизнь. В таких семьях накапливается высокий уровень напряжения, которое тем или иным способом, но всё равно выливается наружу. Женщины изо дня в день не могут поделить одного мужчину, и это становится почвой для регулярных конфликтов.

Это тот случай, когда мать не в состоянии отпустить своего сына, несмотря на то что у него есть собственная семья, а сын остаётся с матерью из-за чувства вины, хотя на первый взгляд причины выглядят иными: материальные трудности, помощь с детьми, желание позаботиться о стареющих роди-

телях. На деле мужчина не сепарирован, ему не хватило порыва в подростковом возрасте уйти от матери и сформироваться уже как отдельная взрослая личность.

Именно для того чтобы сепарироваться, дети в идеале должны после школы уехать в другие города учиться. И родителям надо их отпустить, не препятствуя процессу ни физически, ни психологически.

Когда в семье происходит развод, ребёнок чувствует себя ненужным. В пятилетнем возрасте он уже чётко понимает, что у него два родителя, но представление об отце как о мужчине ещё не сформировано. Пока дети являются дошкольниками, а игровая деятельность не поменялась на учебную, они всё воспринимают в форме игры. Детство резко заканчивается, если развод выпадает на этот период. Надеясь продолжить пребывание в детской безопасности, они ищут какого-то другого значимого взрослого, который заменит им отца. Так Алина видит, что у неё остаётся мама, и теперь в качестве второй любящей фигуры девочка воспринимает бабушку. Это нередко происходит, когда после развода ребёнок начинает кто-то жалеть. Чаще всего это делают бабушки, потому что родители пребывают в стрессе и не способны контактировать с ребёнком, как раньше. Стресс даёт о себе знать в том числе и через злость, которая у мужчины может выражаться, например, в форме зависимости, а у женщины – в том, что она наказывает мужчину, лишая его ребёнка.

Здесь ещё нужно знать такое правило: если женщина не захочет отдать ребёнка, то мужчина никогда ничего не сделает, даже если он по суду отвоюет себе какое-то время для общения с ним. Как я уже говорила, отношение к отцу закладывается только матерью. Отзываясь о бывшем муже уважительно, женщина оберегает ребёнка от травмы. Чего не скажешь о женщине, включающей эмоции обиды и транслирующей установки, что отец плохой. В результате ребёнок либо втайне жалеет отца, либо втайне жалеет мать, оказавшись вынужденным встать на сторону одного из родителей.

Нашей героине Алине стало очень тяжело выслушивать то, что мать говорит об отце. В попытках обрести внутреннее равновесие девочка находит пристанище у бабушки, которая заменяет ей любящую мать и компенсирует отца. Маленькому ребёнку этого достаточно.

В наши дни есть девочки и мальчики, которые воспитываются в большой семье. Раньше большие семьи считались нормой: в них было много детей, несколько поколений жили вместе. Но сейчас время поменялось, а параллельно поменялись устои и правила в семейных отношениях. В прошлом уважение к старшим воспринималось как само собой разумеющееся и это даже не обсуждалось. В настоящем же другие приоритеты: часто деньги зарабатывает не мужчина, а женщина, и в зависимости от того, кто в семье располагает финансовыми средствами, у того больше эмоциональных

прав.

В данном случае Наташа видит отношения между родителями, которые находятся в любви. Есть ещё взрослые – бабушка с дедушкой, которые также любят друг друга. Наблюдая такую идиллию, она воспитывается в некой сказочной обстановке, где весь мир транслирует любовь и все люди живут только так.

Для ребёнка это, с одной стороны, хорошо, но с другой – не очень. Часто эти дети, подрастая, остаются наивными. В подростковом возрасте и в молодости их легко можно обмануть, но речь здесь именно о доверчивости, а не об инфантильности. Этой доверчивостью во взрослом состоянии нередко пользуются окружающие. Тем, кто вырос с ощущением тотального доверия к миру, приходится пройти свой жизненный путь, набив шишки. Только так они могут понять, что мир имеет и другую сторону, не все вокруг доброжелательны, а опыт многих людей разительно отличается от того, что они видели в своей семье. Получается, чтобы открыть и принять недостающие пазлы целостной картины, этим доверчивым ребятам нужны отличные от них люди, то есть являющиеся инаковыми по отношению к их привычному видению.

Если в подростковом возрасте ребёнок теряет кого-то из значимых людей, а значимыми являются мама, папа, бабушка, дедушка, то есть те, с кем ребёнок проводит большую

часть времени, то это накладывает неизгладимый отпечаток на его самоощущение. Так случилось с героиней Алиной. Её воспитала бабушка, практически заменив девочке мать. Переживаемая в 14 лет смерть бабушки стала равна смерти матери. Так произошло, потому что у девочки нет с мамой эмоциональной связи. Не чувствуя в подростковом возрасте эмоциональной связи с родителями, но остро нуждаясь в ней, ребёнок трансформирует эту нехватку в потребность что-либо забирать. Здесь складываются эдакие товарно-денежные отношения, когда подросток просто использует мать. В прежнее время мать сама использовала подобным образом своего мужа, а то, что делается по отношению к другому партнёру, дети будут транслировать в дальнейшем взаимодействии с людьми.

Когда умирает бабушка, Алина не может справиться с этой потерей. По сути она переживает этот стресс уже во второй раз: первый случился в её 5 лет, и по эмоциональному градусу ощущался так, будто потеряны сразу оба родителя. Сейчас же Алина воспринимает уход бабушки как удвоенное предательство, окончательно выбивающее почву из-под ног.

Потеря значимого человека влечёт за собой два пути взросления. Первый путь – это замкнуться, погрузившись в вариант ранней депрессии. Так мальчика затягивает компьютер, он всё реже выходит из интернет-пространства и потом становится зависимым, а девочка, замыкаясь в себе, ни-

куда не двигается. Либо, напротив, и девочки, и мальчики «размыкаются», пускаясь во все тяжкие и становясь безбашенными. Им внезапно становится всё по плечу, ведь кажется, будто терять уже нечего.

В данном случае вариант, когда ребёнок идёт на безбашенные поступки, имеет преимущества перед обособлением, закрытостью и апатией. К замкнутым детям практически невозможно найти подход, разве что уже с помощью врача-психиатра. А дети, которые в подростковом возрасте вдруг пускаются в загулы, идут против системы, забрасывают учёбу, ведут себя вызывающе, начинают раннюю сексуальную жизнь или попадают в какие-нибудь нехорошие истории, как ни парадоксально, открыты к помощи специалиста. Провокационное поведение – это их единственный способ продемонстрировать себя миру и сказать: «Посмотрите, как мне плохо, я хочу, чтобы на меня наконец обратили внимание».

Жизнь нашей Алины развернётся как раз по этому сценарию. А пока слишком правильная Наташа становится приторной для Алины. Кроме того, в подростковом возрасте зарождается первая женская зависть и девочки начинают сравнивать друг друга: одна – худая, другая – толстая, третья – большегрудая, четвёртая – коротконогая и так далее. Девочки начинают придираться к своей внешности, остро реагировать на любые (а особенно критичные) высказывания, затрагивающие её, выискивать изъяны у других.

Алина видит, что у Наташи есть семья, где всегда тепло и уютно. У неё внутри происходит расщепление: с одной стороны, ей, как ребёнку, тоже хочется тепла и уюта, но с другой – она их лишена. Надежды Алины на семейную безмятежность и сердечность были дважды преданы: в 5 лет, когда развелись родители, и в 14 лет, когда умерла бабушка, потому что для детей в этом возрасте смерть равна предательству со стороны взрослого, как будто он тем самым бросил.

В этих обстоятельствах детская дружба начинает рушиться, но она не может не рушиться, поскольку теряются общие интересы, исчезает то, что связывало подруг прежде. Девочки по-разному проходят этапы взросления: Алина взрослеет быстрее, она и чуть старше изначально, а Наташа ещё остаётся ребёнком. К моменту разлада Наташа словно застревает в этом детском возрасте, а Алина сразу становится взрослой.

Раз уж Алина становится взрослой, то, конечно, у неё появляется интерес к противоположному полу. Тогда на передний план выходит отец, потому что он успешный. Что касается матери, то Алина к 14-ти годам понимает, что её мать уже не такая яркая, какой была когда-то. Ситуация омрачается тем, что женщина выпивает и у Алины остаётся всё меньше поводов испытывать к ней уважение. Здесь ещё и играет заметную роль тот факт, что всю сознательную жизнь Алины её мать не уважала отца. Соответственно, такое же неуважение возникает у девочки, потому что является «нормальным» чувством, законным в их семье. Дальше прогляды-

вается такая логика: Алина должна уйти к тому, кто сильнее. В результате она начинает сближаться с отцом, который остался таким же успешным, каким и был до развода.

Вывод и рекомендации

Когда вам кажется, что у детей проблемы, например, у них появляются какие-то симптомы или они ведут себя плохо в школе, не могут наладить контакт со сверстниками, учителями, вы задумываетесь о том, чтобы сводить их к психологу. Но чаще всего проблема вовсе не в детях. Нужно смотреть глубже, то есть в собственные родительские трудности. Проблемы детей в основном сигнализируют о двух противоположных вещах: либо ребёнку не хватает вашего внимания, либо этого внимания слишком много, и ребёнок хочет от него уйти. К тому же детям свойственно брать на себя определённую часть ответственности за то, что происходит между мамой и папой, как бы взрослые ни старались скрыть неприглядную сторону партнёрства. Таким корявым способом ребёнок пытается спасти семью, то есть через яркие переживания, через всевозможные симптомы, через неприемлемое поведение. Всё, что происходит с ребёнком в возрасте до 14-ти лет, всегда связано с его семьей или с неразрешёнными конфликтами, которые есть у родителей этого ребёнка с их собственными родителями. Соответственно, злость (или ещё какие-либо чувства), которую испытывает, например, мать (или отец) к своей матери, может отражаться на ребёнке.

Прежде чем вести ребёнка к психологу, подумайте, дей-

ствительно ли сейчас с ним что-то не так или, возможно, вы готовы сами прийти на первую консультацию и рассказать о себе и своём ребёнке, о том, что и как складывается в ваших взаимоотношениях. Многие взрослые хотят спихнуть дитя психологу, учителю или тренеру в спортивную школу, чтобы кто угодно занимался им, только не родители. В любом случае ребёнку до 7-ми лет нужна мама, после нужны мама и папа, а уже в подростковом возрасте ему важно знать свои границы.

Каждая пара после рождения ребёнка проживает семейные кризисы: появление третьего неизбежно ведёт к тому, что внимание партнёров больше не сосредоточено на супруге. На первых этапах мать соединяется с ребёнком, тем самым исполняя материнскую функцию, а отец часто остаётся не у дел. И если отец внутренне недостаточно взрослый, то он может искать замену партнёру на стороне. Вот тут и могут случаться первые измены.

В данном случае женщине надо это учитывать, а значит, вместе нести ответственность за малыша: что-то обязательно делегировать своему мужчине, чтобы у самой оставались силы на другие дела и чтобы удавалось освобождать время для совместного уединения.

Когда ребёнок подрастает, мать постепенно становится более свободной и ей уже не приходится каждое мгновение проводить с ним. Как только женщина почувствует, что

это произошло, пара должна вновь полноценно соединиться, усилив глубину отношений. Таким образом мужчина и женщина вместе развиваются, а так как их развитие протекает в одном направлении, то и союз становится крепче.

После рождения ребёнка женщина реализована в своей ключевой ипостаси, но если у неё отсутствует уважение к собственным матери или отцу, то может быть заблокировано и уважение к партнёру, который позволил ей реализоваться в материнстве. В подобной ситуации мужчина может начать чувствовать себя использованным и, чтобы анестезировать эти переживания, начинает искать на стороне того, кто оценит его по достоинству.

Глава II. 18—30 лет

Не выдумка

Поступление в музыкальное училище мелькало не за горами, поэтому нагрузка Наташи значительно возросла: одновременно ей нужно было достойно закончить школу и хорошо подготовиться к вступительным экзаменам. Девушка продолжала прилежно выполнять школьные задания, но всем своим существом уже пребывала в мире музыки с её главными героями. Теперь они стали Наташе как родные, а личная жизнь Баха или Моцарта заботила её гораздо больше своей собственной. На переменах она штудировала биографии композиторов, дома на выходных по восемь часов играла на фортепиано, а вечерами слушала пластинки с записями великих пианистов. Параллельно она выступала на различных конкурсах и концертах, так что мыслям о мальчиках просто не оставалось места. Похождения Алины в её глазах выглядели совсем непонятными и бессмысленными. Девочки перестали ходить друг к другу в гости, а если и встречались, то это происходило в школе или на улице абсолютно случайно.

Внешне Наташе казалось, будто причина отдаления кроется в том, что Алина почти переехала к отцу, дом которо-

го находился в другом конце города. Но расстояние вряд ли способно разлучить по-настоящему близких людей. Наташу отпугивало поведение подруги. В обществе противоположного пола та превращалась в стервозную особу и вела себя нарочито злобно. Удивительно, что парней такое поведение не отталкивало, а, напротив, привлекало.

В какой-то момент Наташа осознала, что больше не хочет слушать едкие жалобы на маму Алины и оскорбления в адрес очередного наглеца, подарившего не тот подарок, что был заказан. Девушка не понимала, как можно настолько пренебрежительно относиться к своей маме и считать пределом мечтаний побрякушки. Да, Наташа знала, что подруга брезгует матерью из-за алкоголя, но была уверена, что эта женщина не заслуживает подобного отношения, ведь мама всегда искренне любит дочку. Единственное, что радовало Наташу, так это примирение Алины с отцом. Все эти мысли и чувства подавали голос словно из другого измерения, где девушку уже мало что держало. Её нынешняя реальность – музыка.

Новость о том, что подруга готовится покорять столицу, Наташа узнала от бабушки: в магазине та встретила Алинину маму, которая решила похвалиться планами дочери. На школьной перемене Наташа бросилась к расписанию занятий старшеклассников, чтобы найти Алину и обсудить с ней предстоящее событие.

– Ну да, в Москве столько богатых мужиков, – произнесла

Алина, гордо задрав носик. – Они не смогут пройти мимо моей красоты. У меня будет всё, чего пожелаю. А то эти лоша́ры местные ни на что не годны.

Сдав последние школьные экзамены и даже не попрощавшись, девушки разъехались в разные города. Наташа отправилась в Ростов-на-Дону поступать в музыкальное училище, а Алина улетела в Москву, чтобы получить диплом самой престижной специальности – юридической.

Вступительные испытания Наташи прошли блестяще. Педагоги сулили новоиспечённой студентке успешную карьеру в будущем. С её тонкой природной музыкальностью по-другому и быть не могло. Если бы не одно весомое «но». В начале девяностых мало кого интересовала классическая музыка, так что оценить по достоинству талант Наташи могли лишь единицы. А пока девушка перебралась в маленькую комнатку в общежитии на краю пугающего большого города. Там она жила с двумя другими пианистками. Всех троих по праву можно было назвать везунчиками, потому что в их комнате стоял инструмент, а значит, они могли заниматься регулярно. Наташа с усердием взялась за учёбу и показывала прекрасные результаты: сдавала на «отлично» все предметы и ярко выступала на сцене.

Однажды вечером, идя из концертного зала консерватории по жутковатым улицам к остановке на Центральном рынке, Наташа случайно познакомилась с обаятельным муж-

чиной по имени Алексей. Он не мог отвести взгляд от нарядной юной девушки, особенно от её одухотворённого лица. Алексей галантно поцеловал ей руку и выдал корявый, но полный восхищения комплимент.

– О, какая цыпочка! Если на своём пианине ещё и Мурку можешь, то сразу женюсь!

Наташа, глупо хихикая, даже напела эту песню. Совпадение ли, но вот только вчера ради шутки она подобрала её на фортепиано. Алексей был видным мужчиной и, похоже, довольно успешным человеком. Как же приятно было слышать от него лестные слова в свой адрес, ведь, в отличие от Алины, с ней это происходило впервые. Отношения Наташи и Алексея закрутились стремительно и пылко. Девушка порхала на крыльях любви, наслаждаясь новыми для неё ощущениями. Она готова была подарить своему Лёшеньке всю себя, что и сделала, сказав в ЗАГСе «да» спустя два месяца знакомства. Наташа не видела смысла тянуть с браком. Зачем? Ведь они любят друг друга и точно будут счастливы, связав свои судьбы воедино. В день бракосочетания Алексей забрал молодую жену из маленькой комнатки в общежитии и привёз в просторную квартиру родителей, где началась их семейная жизнь.

Москва показалась Алине родным Таганрогом, просто намного более крупным и невероятно шумным. Всё те же люди и те же мужчины, готовые исполнять любые капризы. Конеч-

но, поначалу у неё случались промахи, потому что в мегаполисе она была далеко не единственной красавицей. Но девушка мгновенно смекнула, что её козырь – прекрасные мозги. Тех соперниц, что она не смогла удалить с поля боя, просто сделала своими подругами. Теперь они вместе хохотали, соблазняя богатеньких дурачков. Юные дети олигархов, не скупясь, разбрасывались цветами и отцовскими деньгами, чтобы впечатлить своенравную Алину. Дорогие рестораны, дизайнерские украшения и модные джинсы из самой Америки. Просто сказка!

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.