

АННА ГУЩИНА

УПАЛ НА ДНО — ОТТОЛКНИСЬ!



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.5

Г97

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Гущина, Анна.

Г97 Упал на дно — оттолкнись / Анна Гущина. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2022. — 192 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-146977-1

«Мне не нравится моя жизнь, но у меня нет сил изменить ее, и я просто плыву по течению... Ничего не получается, все валится из рук... Везет всем, кроме меня...»

Возникают ли у вас такие мысли? Книга «Упал на дно — оттолкнись» поможет выкарабкаться из самых тяжелых кризисов и сделать вашу жизнь счастливой, наполненной и увлекательной.

Почему мы так и не можем полюбить себя? Построить здоровые отношения, основанные на любви, заботе и принятии? Освободиться от всего, что мешает, и начать наконец жить так, как хочется именно нам, а не другим? Анна Гущина отвечает на эти вопросы и дает конкретное и подробное руководство к действию.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-146977-1

© Анна Гущина, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Введение	9
Благодарности	13
Глава 1. Письмо	15
Глава 2. У имеющего мало — отнимется, имеющему много — прибавится.	35
Глава 3. Куда идти	47
Глава 4. Люби	57
Глава 5. Главные ресурсы твоей жизни и куда уходят твои силы	67
Глава 6. Никто не сможет тебя подвести, если ты не будешь ни от кого зависеть	77
Глава 7. Стань родителем себе	85
Глава 8. Ресурсный родитель	103
Глава 9. Бездна твоих зависимостей.	123
Глава 10. Кризисы и циклы жизни. Как их преодолеть?	135
Глава 11. То, что ты видишь во мне, — есть в тебе самой. Это не мое — это твое	157
Глава 12. Код судьбы.	165
Глава 13. Значимость твоей жизни.	175
Глава 14. Книга личных достижений Майи	181
Пожелание от автора	186

ПРЕДИСЛОВИЕ

ВОПРЕКИ ВСЕМУ. БЛАГОДАРЯ СЕБЕ

«Имею ли я право на полноценную жизнь?»

Этот вопрос мне задала 36-летняя читательница, рассказав про свое тяжелое детство. Пьющий отец-скандалист. Замученная безучастная мать, инвалид к тридцати годам. С младших классов девочка бегала на рынок при-торговывать колготками — чтобы поесть и принести отцу выпивку, которую он требовал, угрожая наказанием.

Она делала уроки, запираясь в туалете — больше было негде. До 10 лет страдала ожирением, затем — нервной анорексией, а в 14 лет, после нескольких месяцев тяжелых приступов, ей удалили желчный пузырь.

Но вопреки всему она смогла закончить школу с золотой медалью, получить два высших образования, построить карьеру и заработать на квартиру для себя и ребенка. Это серьезные достижения, которые говорят о ее здоровых стремлениях, настойчивости и желании жить счастливо. Все, чего достигла эта девушка, — она достигла вопреки и... благодаря. Вопреки нелюбви родителей. Благодаря самой себе.

Я изучаю тему деструктивных отношений с 2014 года. За это время я написала пять книг и прочитала сотни



историй, которые мне доверили читатели. Так в какой-то момент мне открылась страшная картина.

До этого я считала, что семей, где детей унижают, бьют, плохо кормят, не интересуются их жизнью — мало. Но чем больше я получала писем, тем сильнее понимала — большинство детей растет в нелюбви, которая проявляется в самых разных формах: от «молчанок» и недоброго вышучивания до избиений и сексуальных домогательств. Так появилась книга «Моя токсичная семья. Как пережить родительскую нелюбовь и стать счастливым».

На подобную тему пишет и Анна Гущина, чью книгу вы держите в руках. Когда готовилась к выходу ее дебютная книга «Недомужикам вход воспрещен», Аня предложила мне рассказать моим читателям о ее работе. Прочитав ее книгу, я в очередной раз поразились: в какую бездну отчаяния и боли приходится заглянуть некоторым детям и скольких сил стоит им вылезти из этой бездны.

А это ох как непросто! Приведу сравнение. Если родители любили вас, то вам в спину словно дует легкий ветерок. Конечно, приходится крутить педали, а порой — подсакивать на кочках, поднажимать в горку или чинить спущенное колесо, но в целом вы едете по жизни без особых потрясений. Смотрите далеко вперед и даже успеваете любоваться пейзажами.

Совсем иная езда — у ребенка токсичных родителей. В лицо ему дует шквалистый ветер, небо затянуто тучами, а иной раз не видно ни зги... Нет ничего удивительного, что многие сходят с дистанции.

Тот, кто вырос у нелюбящих родителей, выходит в жизнь со скорбным багажом вины, стыда за свою мнимую неполноценность, с неуверенностью в своих силах. «С неуверенностью» — еще мягко сказано! Часто чело-



век считает, что вообще ни на что не годен. В его голове звучит родительский голос: ты непутевый, «неудачный», слишком мелко плаваешь, недостойн ничего хорошего. По большому счету этот посыл звучит убийственно: ты недостойн... жить.

Вот почему немалое число таких ребят, став взрослыми, даже не борются с ядом, отравляющим их изнутри. Они плывут по течению жизни, ничего не предпринимая, ни к чему не стремясь, а неудовлетворенность заедают, запивают, «залюбливают» в нездоровых отношениях или топчут в зависимостях.

Этот самосаботаж распространяется на все сферы жизни. Человек, считающий, что он бездарен и ни на что не способен, и в личных отношениях не ждет ничего хорошего, не считая себя достойным не только уважения и любви, но и просто нормального обхождения!

Жить так — тяжело, а временами невыносимо.

Но вернусь к своей читательнице и Ане Гущиной. Я не знаю, почему так происходит, но одни погружаются в несчастливое существование все глубже, а другие — рывками перемещаются ближе и ближе к светлому горизонту. Рывками и откатами, но продвижение идет! Люди «жмут на педали» — и получают образование, добросовестно работают и преуспевают, решают финансовые задачи, учатся любить и принимать любовь.

Конечно, если просто «жать на педали», то срывы неминуемы. Волевые ресурсы, да и просто силы не безграничны. Вот почему такое движение к свету неотделимо от большой работы над собой: чтения, самопознания, терапии, переосмысления своих установок.

В чем загадка воли к жизни?

Из каких ингредиентов состоит рецепт «живучести» и преодоления?



Каков он, путь от беды к радости?
Аня Гущина знает об этом не понаслышке. Давайте
читать!

Таня Танк,
автор трилогии «Бойся, я с тобой»,
книг «В постели с абьюзером»
и «Моя токсичная семья»

≈
Как полюбить себя,
Оборвать деструктивные привязанности (связи),
Стать ресурсным родителем,
Избавиться от тревоги и депрессии
И построить новую жизнь в период кризиса.

≈

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую тебя, дорогой читатель! Эта книга — плод моих размышлений над тем, как полюбить себя таким «несовершенным», каким создал тебя мир, — то, чего у меня никогда не было, то, что у меня забрали, наверное, с самого рождения. Вообще моя собственная история, как вы уже знаете из первой книги, — история боли, бессилия, страхов, комплексов, неуверенности в себе и пессимизма. С этим чувством я прожила до тридцати лет, это и мотивировало меня написать книгу, которую вы держите в руках. Нелюбовь к себе была для меня направлением пути и пунктом назначения, который привел к большим страданиям. Я была обречена нести этот крест до конца жизни и жить с этим в мире, где царила жестокость, бесчеловечность и несправедливость, но, как говорят, «у человека две жизни, и вторую он начинает жить, когда понимает, что жизнь одна». Я прошла через это, и сейчас живу свою вторую — счастливую, полноценную, прекрасную жизнь. Об этом я вам и расскажу...

Для многих людей нелюбовь к себе — это пожизненный, а иногда даже смертный приговор: люди, которые не любят себя, попадают в разного рода зависимости: от любовной до наркотической, имеют проблемы со здоровьем, склонны к перееданиям, вечно попадают в руки к мошенникам, имеют истощенную нервную систему,



и всю жизнь их преследуют проблемы по всем фронтам — от личных до денежных отношений. Ни один взрослый человек не является чистым листом — жизненные холсты людей, которые себя не любят, расписаны мучительными изображениями болезненных воспоминаний: унижений, поражений, проигранных сражений, упущенных возможностей и несбывшихся мечтаний. Долгий и тернистый путь любви к себе не начинается с нуля, он начинается с минуса... В этом и есть самая большая трудность, об этом мы тоже поговорим. Эта книга о той правде, в которой мы часто не можем и боимся себе признать: о синдроме отложенной жизни, о том, что убивает нашу смелость и ломает наши крылья, — о наших страхах. Разум дал нам свободу выбора и цивилизацию. Он же расширил наши страхи до невероятных широт и высот, они блокируют наши цели, делают зависимыми от людей и обстоятельств, мешают наслаждаться жизнью и уменьшают внутреннюю свободу. В этой книге мы разберем, откуда они берутся и как с ними бороться. «Если раньше мы боялись сил природы в образе демонов и богов, то теперь мы боимся самих себя».

Эта книга о людях, которые живут чужими жизнями, несут крест, которым их нагрузили родители, зависят от отношений; о глубоком невыносимом одиночестве; о том, как человек жестокими эмоциональными играми замещает собственную несостоятельность; о наших мучителях; о том, почему мы ждем и любим тех, кто не способен ответить нам взаимностью, и верим им. «Рыбы не скачут по деревьям, а ежи не парят в поднебесье. Из кувшина можно вылить только то, что в него налито, и ни капли больше», — мы не можем менять людей и их содержимое, но можем менять себя, и об этом мы поговорим в книге.



Она будет полезна тем, чьи сердца до сих пор болят при слове «мама» и «папа», она сможет помочь осознать и принять опыт своего детства, понять его роль в формировании сегодняшней личности и преодолеть его последствия. Вы не одиноки! В том же положении находится намного больше людей, чем я могу или вы можете себе представить.

Если вы не найдете возможности решить с родителями ваши проблемы: страха, чувства вины, стыда, обиды, то в конце концов вы обязательно принесете их в ваши отношения с партнером и детьми. В ваших силах разорвать эту патологическую цепь: несчастливые родители — несчастливые дети. Прерывая этот цикл, вы защищаете ваших детей от деструктивных убеждений, правил и опыта, через которые вам самим пришлось пройти в детстве. Душа ребенка — чистый лист бумаги, и рисунок его жизни зависит только от вас! «Все люди рождаются на свет принцами и принцессами, а родители превращают их в лягушек». Мы не можем дать нашим детям то, чего нет у нас самих, — научить их любить и уважать себя, если мы сами этого не умеем. Сможем ли мы стать хорошими родителями, зависит не от того, сколько учебников и руководств мы изучили, а от того, живем ли мы в ладу с собой и любим ли себя всем сердцем, умеем ли удовлетворять собственные потребности и желания, слушать и слышать, любить, но не быть зависимым, созидать и строить...

Самый лучший подарок, который родители могут сделать своим детям, — помочь им стать самостоятельными личностями, научить их любить и уважать себя, развивать свою осознанность, показать, как строить здоровые отношения с миром и людьми, основанные на доверии



и свободе. Прочитав эту книгу, вы сможете стать понимающим, разрешающим, заботливым родителем, сделать своего ребенка счастливым.

Вас ждет долгий и серьезный разговор. Здесь не будет теории, а только практика — правдивые выводы жизни...

БЛАГОДАРНОСТИ

Всех слов на земле не хватит, чтобы выразить мою благодарность, в первую очередь — себе: за то, что, несмотря на все трудности и потрясения, которые встретились на моем пути, я смогла подняться. Падая, находила в себе силы вставать и идти дальше. Они вывели меня на дорогу, по которой я сейчас иду. Именно благодаря этому я стала писателем, это уже вторая моя книга! Благодарна жизни за то, что живу именно в это время. От возможностей, которые сейчас нам предоставляет мир, захватывает дух, абсолютно на любой запрос можно найти информацию, обретение новых навыков и знаний не составляет труда. Это время, когда человек может меняться и трансформироваться, время, когда данность не определяет нашу жизнь, время, когда мы можем ей управлять и все, что нам нужно для этого, — создали уже до нас, нам остается только этим воспользоваться.

Невозможно измерить и выразить словами благодарность моим читателям. Спасибо вам за преданность, душевную щедрость и ежедневный поток обратной связи. Спасибо за веру в меня. Вы — мое вдохновение, вы дарите мне крылья, благодаря которым я двигаюсь вперед и знаю, что у меня все получится. Также хочу выразить свою благодарность и уважение людям, вдохновившим меня на написание этой книги. Аня, которой больше нет, — о кото-



рой мы говорили в первой части, — выражает благодарность своим родителям, за то, что подарили ей эту жизнь. Именно они стали отправной точкой и стартовой площадкой моих изменений. Спасибо им за то, что сделали ее такой: разной, сложной, глубокой, местами трагичной и даже беспросветной, но удивительно интересной, мудрой, единственной и самой драгоценной! В жизни нет ничего лучше собственного опыта. И я его получила благодаря им! Хочу от всего сердца поблагодарить друга своей юности — Анну (жука-оленья): за надежность, верное плечо, за то, что всегда протягивала руку помощи, когда я в этом нуждалась, за непоколебимую и искреннюю веру в меня. Большая награда иметь таких друзей, благодарю за то, что ты есть в моей жизни!

И конечно же, огромное спасибо редакторам и издательству «АСТ», в частности — Екатерине Черкасовой: за ту колоссальную поддержку, которую вы мне оказали. Спасибо за то, что нашли меня и помогли открыть во мне писательский дух!)

Глава 1

ПИСЬМО