




АЛЕНА АЛ-АС

зажги
свое
солнце

Целительные истории
о счастье и любви к себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.5
А45

Ал-Ас, Алена.
А45 Зажги свое солнце : целительные истории о счастье
и любви к себе / Алена Ал-Ас. — Москва : Эксмо, 2023. —
256 с. : ил.

ISBN 978-5-04-166070-3

Три подруги собираются посреди зимы в жарко натопленном доме почти на краю света. Развеемся, поболтать, залечить раны. У каждой своя драма. Обида на родителей, натянутые отношения с партнерами, неустойчивая самооценка, одиночество... но с любой проблемой можно справиться, если есть верные подруги и решимость действовать.

На примере личных историй трех очень разных женщин Алена Ал-Ас рассказывает, как можно справиться со своим прошлым, чтобы научиться быть счастливой в настоящем.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Ал-Ас А.В., текст, 2023
© Крюкова Н.В., иллюстрации, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-166070-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Часть 1. СЕПАРАЦИЯ	
Детство Марины	13
Зачем нужна сепарация	26
Кому нужна сепарация	29
Как начать процесс сепарации?	32
Упражнение «Пустой стул»	33
Упражнение «Огонь прощения»	34
Мама Марины	34
Часть 2. САМООЦЕНКА	
Юность Марины	41
Виды самооценки	54
Заниженная самооценка	56
Адекватная самооценка	64
Завышенная самооценка	69
Часть 3. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ	
Марина и ее мужчины	79
Любовь к себе	95
Созависимость	104

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 4. ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Детство Веры	115
Мама Веры	123
Отношения детей с родителями	128
Инфантильность	132

Часть 5. СИЛА РОДА

Родители Веры	141
Родовые сценарии	148
Негативные установки в родовых сценариях	154

Часть 6. ТРЕВОЖНОСТЬ

Вера и Витя	161
Что делать с тревожностью?	168
Тревожный тип личности	168
Как избавиться от тревожности?	169
Родительская гиперопека	172
Родительское равнодушие	175

Часть 7. РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ

Три мамы	183
Мама Кати	186
Детство Кати	189
Установки из детства	194

Часть 8. ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМАМ

Юность Кати	207
Что такое парентификация	214
Внутренний ребенок	218

Часть 9. ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ И ПОСЛЕ

Изменения Кати	227
Отношения в браке с абьюзером	239
Отношения после развода	250
Послесловие	253

ВВЕДЕНИЕ

Быть счастливым только потому, что про счастье и внутреннюю гармонию говорит каждый второй, не получится. Недостаточно просто говорить, недостаточно даже искренне верить — быть счастливым получается лишь у тех, кто *делает*. Не важно, что именно, будь то магические утренние ритуалы, соблюдение правильного распорядка дня, режима питания или занятия йогой. Главное — делать.

Быть счастливым вопреки всему и назло соседке тете Маше, которая с детства пророчила судьбу «хулиганки», тоже не выйдет. Каждый раз, встречая эту соседку, вы будете виновато опускать глаза, потому что она помнит, как вы мячом разбили ей окно. И вы это тоже помните. И — парадокс — это действительно мешает вам жить.

Не получится быть счастливым, даже если вы искренне пообещали это бабушке, которая вас любит. Это долг, проставление галочек напротив важного списка, который составила бабушка, но не личностный рост и внутренний комфорт.

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

Все, что происходит «назло», «потому что», «из последних сил», не является счастьем. Когда вы словно выдохшийся бегун, который падает после пресечения финишной ленты, — это не про счастье. Это, возможно, про ваше упорство или даже упрямство, это про вашу почти школьную обязательность, пунктуальность, даже про тревожность.

Внешний лоск, успешность и завистливые вздохи подруг — это не про счастье.

И невозможно стать счастливым, когда внутри тянет и терзает. Невозможно изображать счастье, когда внутри что-то глохнет и сжирает заживо. Не бывает счастья на пепелище прошлого.

Счастье, гармония и саморазвитие наступают тогда, когда самый первый человек, для которого вы стараетесь быть счастливым, — это вы. Не ради детей, не во имя мира во всем мире, а ради себя. Ради себя вы прибираетесь внутри, закрываете все двери прошлого и оставляете их за спиной.

Эта книга про меня, вас, ваших подруг. Она покажет, что счастье — это не внешний лоск, а состояние души. Эта книга про то, что не всегда возможно сделать себе хорошо прямо сейчас, а иногда обязательно нужно вернуться и сделать хорошо себе *в том* времени — чтобы *сейчас* чувствовать внутреннее спокойствие и счастье.

Эта книга для тех, кто ищет причину дискомфорта внутри себя. Для тех, кто жаждет помощи, но хочет дать себе последний шанс справиться самостоятельно. Эта книга для взрослых людей, которые хотят быть счастливыми без всяких «но» и «если».

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга для женщин, которые хотят поверить, что есть настоящие мужчины: заботливые, нежные и любящие. Книга для тех, кто хочет поверить, что можно выстроить хорошие отношения со своими родителями, даже если больно, плохо и до сих пор до слез. Книга для тех, кто не хочет «латать» раны души другими людьми.

Книга для тех, кто устал постоянно спрашивать себя: «Почему я такой невезучий?», «Почему у остальных есть все, а у меня ничего?», «Когда у меня уже все будет хорошо?»

Это книга для тех, кто устал ждать и хочет действовать. Но хочет действовать так, чтобы никогда больше не возвращаться к болям и обидам.

Это книга для тех, кто хочет научиться любить себя несмотря ни на что. Перестать ругать и винить во всем. Для тех, кто разрешает себе стать счастливым, спокойным, беззаботным, зрелым человеком, который достоин всего, что у него есть.

1

ЧАСТЬ



СЕПАРАЦИЯ

Детство Марины

Марина наблюдала за меняющимся пейзажем за окном такси. Заснеженные верхушки деревьев контрастировали с серыми комьями снега у дороги. «Дворники» придирчиво следили, чтобы лобовое оставалось чистым. Марина то и дело закрывала глаза, проваливаясь в поверхностный сон: как будто она спала, но отчетливо слышала все играющие по радио песни.

В голове крутился калейдоскоп воспоминаний. Новый год с родителями, где под елкой не оказалось подарка. Новый год с каждым бывшим парнем — и никто из них не встал на колено под бой курантов. Марина уже давно осознала, что снег, Новый год, вся эта суета, которая приносит радость всем, дико ранит ее.

По правде говоря, ей тоже хотелось всей этой семейности, выбирать тонну подарков и покупать детям сладости. Но из года в год она покупает только два подарка — Вере и Кате. Своим университетским подругам. Их крепкая дружба началась на пятом курсе и продолжалась до сих пор. Они всегда общались неплохо, но лучшими подружками с первого курса

ЗАЖГИ СВОЕ СОЛНЦЕ

не стали: у каждой в жизни была своя драма, которая не отпускала, не давала свободно вздохнуть и расслабиться за чашечкой кофе или бокалом вина. Зато сейчас они активно наверстывают упущенное: каждую неделю встречаются обсудить последние новости, а крупные праздники отмечают вместе. Стараются выбраться из города, в котором всем им было непросто.

* * *

Катя ждала подруг в загородном доме, который сняла на пару дней. Все рабочие дела закрыты, домашние накормлены и проинформированы обо всем, что теоретически может случиться и что нужно будет вынести первым — конечно же, животных.

Они созвонились несколько дней назад. Вера лила слезы по Вите, Марина эхом вторила про Пашу, и Катя поняла, что не сможет разорваться и бегать между подругами, которые переживали не самый простой период в жизни. Решено было развеяться, погулять, забыть обиды, зализать раны. Катя вызвалась искать место. Дав указания девочкам («Не рыдать, а собираться»), быстренько нашла в тихом районе милый деревянный домик, недалеко от которого был лесок.

Хозяин прогрел домик заранее. Катю встретили удушьящая духота, накрахмаленные скатерти и скрипящая лестница.

«Аутентичненько», — подумала девушка, доставая смартфон и поднимая руку с ним повыше. Связь ловила, но эпизодически. «Ну и к лучшему, никто не будет

СЕПАРАЦИЯ

доставать». Она бросила сумку в одну из спален и спустилась вниз накрывать на стол.

Марина приехала первой. Посматривая на часы, пробежала по узкой расчищенной тропинке к домику и несколько секунд боролась с дверью. У нее вечно были с ними проблемы — те, которые нужно было толкать, она тянула на себя, и наоборот. Катя наблюдала за подругой из окна, грея руки о чашку с горячим чаем, и невольно улыбалась. Перед тем как выиграть битву с дверью, Марина, почувствовав на себе взгляд, посмотрела в сторону Кати, радостно махнула рукой и в ту же минуту открыла дверь.

* * *

— Обалдеть, снега насыпало столько, водитель еле проехал! — Марина потопала ногами возле двери, сбивая налипший снег, и сняла перчатки.

— Привет, Маришка! — Катя потянулась к Марине с приветственным поцелуем в щеку. — Давай разделись и иди выбирай спальню. Вера, получается, будет довольствоваться тем, что осталось. Может, хотя бы так научится не опаздывать.

Марина хохотнула, вспоминая привычку Веры постоянно задерживаться, даже если вышла заранее. Поднимаясь по лестнице, она с интересом оглядывала второй этаж. Распахнула первую попавшуюся дверь, осталась довольна увиденным и поставила сумку у порога. Помялась немного, решая, разбирать сумку сейчас или позже, но решила не оставлять надолго Катю