

Тюрина Вероника

**МЕНЯ ДОСТАТОЧНО
Здоровая самооценка
женщины**

Тюрина Вероника

МЕНЯ ДОСТАТОЧНО
Здоровая самооценка
женщины



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Т98

Все права защищены.

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

Тюрина, Вероника Ивановна.

Т98 Меня достаточно. Здоровая самооценка женщины / В. И. Тюрина. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2022. — 256 с. — (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-150543-1

Данная книга — это целый путь от момента рождения до момента принятия себя вне зависимости от того возраста, в котором вы сейчас находитесь. Детские травмы, подростковые бунты и взрослые неврозы связаны между собой. Отгородиться и спрятаться от этого не получится. Правда в том, что можно по-другому: не страдать, а получить исцеление на каждом этапе своего травмированного прошлого и настоящего.

Только представьте — у вас в руках может оказаться ключ от всех дверей. Или от одной, но той самой, которую вы долго и безуспешно пытаетесь взломать всеми известными вам способами. Каково это — чувствовать и знать, что вас уже достаточно для этого?

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-150543-1

© Тюрина В. И., текст, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ВВЕДЕНИЕ

Вы не можете не прочитать эту книгу!

Я серьезно! Только представьте — у вас в руках может оказаться ключ от всех дверей или от одной, но той самой, которую вы долго и безуспешно пытаетесь взломать всеми известными вам способами. А именно — открыть денежный канал, усилить сексуальность, перестать ссориться с мужем/партнером/любовником и даже стать главой крупной корпорации, обставив самых притких конкурентов.

Каково это — чувствовать и знать, что вас уже достаточно для этого? Для того, чтобы реализовать свои самые амбициозные и смелые мечты?

Но вот он, червячок сомнения, проклевывается внутри вас и начинает медленно, но верно подгрызать вашу уверенность, вашу веру в свои силы, в свои знания и компетенции. «Ты кто такая?», «Ты с чего взяла, что ты лучше других?», «Кто тебе сказал, что ты этого достойна, — реклама дешевой помады?». В общем, критиков хватает, самоедство присутствует, а еще сто тысяч пятьсот причин и неблагоприятных факторов, которые делают так, что вы сдаетесь, даже не начав.

Как так? Зачем все эти тренинги личностного роста, марафоны желаний, личный коучинг?

Давайте начистоту: вы до сих пор не имеете того, чего сильно хотите, потому что не верите в свою достаточность.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, содержит в себе много личных для меня моментов. По правде, я чувствую в себе достаточно сил и уверенности, чтобы рассказать свою историю, в которой кто-то узнает себя, кто-то свою маму/подругу/сестру. В каждом случае вы получите концентрат пользы — берите по максимуму и не жадничайте для себя!

Откровения, которые вплетены в общую канву повествования, лучше всяких других примеров и теорий дадут понять и осознать самый главный посыл книги — **вас достаточно**. Ведь психология очень часто манипулятивным образом сводится к пустой демагогии и общим местам: «чтобы дойти, надо идти», «нужно верить в лучшее» и т. д. Я так не люблю и не приемлю.

Что касается моей практики психолога-консультанта, то я применяю не вполне стандартные методы работы с запросами людей. Речь идет о работе с энергиями в совокупности с классическими инструментами психологии. Думаю, что уже можно назвать это **авторской методикой** по работе с сознанием и подсознанием человека — пока вот так длинно, потом придумаю емкое, короткое и максимально точное название или дам задание своему маркетологу — пускай справляется.

Из всех известных направлений в психологии мне ближе всех гештальт, теория поля, поведенческая и позитивная психология, частично рас-

становки. Думаю, что большинство из вас если не пробовали это на себе в личной терапии, то хотя бы слышали о них.

Суть терапии — не в том, чтобы показать, какой терапевт хороший/умный/классный, а в результате.

Сам процесс должен быть максимально близок человеку, поэтому кушеточные разговоры из-за ширмы, свойственные классическому психоанализу Фрейда, не для меня. В ходе работы с запросом клиента я люблю спускаться на максимальную глубину, чтобы найти там корень, причину проблемы. Иногда это выглядит как одна-единственная ситуация из прошлого, которая обросла решениями, установками и негативными самоопределениями, мешающими человеку жить здесь и сейчас счастливо и гармонично.

Итак, что же вас ожидает во время прочтения данной книги?

1. Вас ждут яркие открытия в том, что вы считали обыденным.

2. Вы отследите по своему жизненному пути, где и что создавало вам препятствия, и сможете их проработать.

3. Вы научитесь совмещать духовные и «недуховные» инструменты для своего гармоничного личностного развития.

4. Вы выберете самые подходящие лично для вас упражнения для самостоятельной работы над собой.

5. Вы научитесь отличать шарлатанов от настоящих профессионалов в области психологии, эзотерики и духовных практик.

6. Вы во многом улучшите взаимоотношения сначала с собой, а затем с окружающими.

7. Вы оздоровите свою самооценку и усмирите внутреннего критика (с внешними тоже научитесь справляться легко и незнергозатратно).

8. Вы придете к естественному пониманию того, что для любви, успеха и ощущения удовлетворения от каждого прожитого дня вас УЖЕ ДОСТАТОЧНО.

Данная книга — это целый путь от момента рождения до момента принятия себя вне зависимости от того возраста, в котором вы сейчас находитесь. Проходите этот путь в своем темпе, сохраняя внутреннее ощущение достаточности. Будьте чуткими к себе и позвольте себе пережить заново те моменты, которые будут возникать в вашей памяти по мере прочтения книги. Это и есть переработка и распаковка внутренних зажимов и блоков, давящих нам на грудь, сжимающих горло и челюсти. Позвольте вашим эмоциям быть, но не держитесь за них.

Легкой вам дороги!

И помните — путь осилит идущий.

ГЛАВА 1

РОЖДЕННАЯ ДЕВОЧКОЙ: КАК ВЗРОСЛЫЕ СТЕРЕОТИПЫ ФОРМИРУЮТ ПСИХИКУ ДЕВОЧКИ, СОЗДАВАЯ ЕЕ ПЕРВУЮ КАРТИНУ ВОСПРИЯТИЯ СЕБЯ

«Мнение твоих родителей, друзей, несомненно, всегда будет иметь значение, но не такое большое, как твое собственное».

Из сериала «Быть Эрикой» (Being Erica)

Может ли девочка в пять-шесть лет оценивать себя здраво и адекватно? А в двенадцать? В период с рождения и минимум до восемнадцати лет суть, ядро женской самооценки — это мнение о ней ее родителей, друзей, ближайших родственников, учителей, соседей, продавщиц магазина. Чье угодно, только не свое собственное.

Тотальная психоэмоциональная зависимость от стороннего мнения, которая предусматривает прежде всего обучающую и развивающую функцию, всегда имеет значительный побочный эффект в виде уязвимости. Что также обусловлено особенностями устройства детской психики.

Известный факт: в детстве закладываются фундаментальные качества личности, которые

впоследствии должны обеспечить ей нравственные ориентиры, социальную адаптивность, целеустремленность и эмоциональную гибкость. Однако детская психика устроена так, что многое она воспринимает наглядно, на примерах и с помощью подражания. Детская психика характеризуется нестабильностью, меняется в различные периоды жизни ребенка и очень восприимчива к внешним воздействиям.

Главную роль в формировании психики ребенка большинство специалистов отдает типу воспитания.

Неадекватное деструктивное поведение родителей приводит к психологическим проблемам и патологиям у детей. Когда в семье ребенок выступает в качестве кумира, которому подчиняются интересы каждого члена семьи, в этом случае у ребенка часто наблюдается эгоистичность, несамостоятельность, безынициативность. Усвоение нравственных норм ему дается тяжело. При отказе старших выполнять требования такого ребенка он классически устраивает истерики, капризничает, катается по полу, кричит. Обнаружить отклонения в поведении чаще всего возможно, когда ребенок предоставлен самому себе, вне родительского контроля.

Сочетание высоких требований к ребенку с пониженным вниманием к его потребностям (к примеру, когда старшему поручают присмотреть за младшим, пока родители работают) формирует отказ от собственной ценности. Ребенок принимает на свой счет установку на самопожертвование и чувствует, что он все время кому-то обязан. Также у ребенка наблюдается фоновое ощущение, что он не на своем месте.

Если родители эмоционально не принимают и отвергают ребенка, он может начать ощущать себя лишним, мешающим звеном в жизни родителей. Подобный тип воспитания способствует формированию различных невротических расстройств. Часто я наблюдаю такую картину: родители заняты собой (что, в принципе, нормально), но детям места рядом с ними нет: то ли рождение детей стало данью социуму, то ли дети заводились для дедушек, бабушек, коллег по работе, подруг и завистниц — для кого угодно, только не для себя. В итоге что? Отсутствие эмпатии. Материнский инстинкт упрямо молчит и не хочет гордо заявлять о себе, как это происходит в норме у женщины. А ребенок — просто есть. Теплый ребенок у холодной мамы.

Качели в воспитании, когда происходит резкая смена типа воспитания (от авторитарного к демократическому, от отчужденного к гиперопеке), содействуют формированию таких черт характера, как упрямство, тревожность, неустойчивая самооценка. Если смотреть глубже, то в действительности происходит следующее: ребенок теряет ориентиры, что в его поведении хорошо, а что плохо. У него зарождаются сомнения в собственной адекватности, он перестает доверять себе.

Причины дисгармоничного воспитания выглядят следующим образом.

1. Определенные обстоятельства в жизни семьи, объективно мешающие наладить адекватное воспитание. Как правило, это различные факторы неблагополучного образа жизни (острая нехватка денег, развод, потеря одного из родителей).

2. Личностные особенности самих родителей. Сложно представить, чтобы травмированная

личность смогла обеспечить ребенка полноценным здоровым воспитанием. Это возможно только в случае высокой степени осознанности родителей к своему состоянию и регулярной работе над собой. Чаще всего травмированные родители взаимодействуют со своими детьми из травмы, ломая и извращая детскую психику, делая ее подобной своей.

3. Социум и факторы окружающей среды. Объективно негативные обстоятельства, запреты и ограничения, социальная политика, экология — все это, безусловно, тоже влияет на семью.

Карл Роджерс, американский психолог и один из создателей гуманистической психологии и личностно-ориентированной психотерапии, чьи идеи легли в основу работ Бенджамина Спока, автора бестселлеров по воспитанию детей, отмечает, что дети практически всегда соглашались с мнением родителей о себе. Причина — потребность ребенка в принятии себя со стороны взрослых, ласке и внимании. Роджерс называет такое стремление ребенка заслуживать любовь окружающих «условием ценности». Зачастую оно перерастает в патологическую зависимость ребенка от любви и уважения каждого человека, с кем он так или иначе соприкасается в повседневной жизни.

Несложно представить, что последствия наличия у ребенка «условия ценности» будут следующими:

- ✓ трудности в осознании своего истинного Я;
- ✓ трудности в принятии себя настоящего;
- ✓ сложности в проявлении своих талантов и способностей;
- ✓ проблемы в поиске призвания и самореализации.

Ловушка «хорошести» для всех, кроме себя, вытеснение своих истинных желаний и потребностей — все это прямой путь к внутриличностному конфликту. Я говорю это не только как психолог, но и как человек, травмированный своими родителями.

Моя история

Я родилась 13 ноября 1985 года. Маме было 37, папе 44. Таким образом, я считалась поздним ребенком. Со стороны у нас была обычная, тогда еще советская семья, где муж и жена работали на заводе, от которого получили сначала комнату в двушке на девятом этаже, а после переезда соседей и вся квартира перешла к нам. Вскоре такая практика получения квартиры от завода или предприятия прекратилась — страна под руководством Горбачева вступила в новую для себя эру перестройки.

Отец работал в самом токсичном цехе завода им. Свердлова в городе Дзержинск Нижегородской области — ТЭЦ. Рабочие взаимодействовали со свинцом без особых средств защиты, взамен им раздавали спирт со словами: «Пейте, это дегазация». Считалось, что спирт выводит свинец из организма. Но по факту спирт вывел из нашей семьи мир: все чаще папа забирал меня из садика выпившим, и дома начались скандалы.

Отец стал припоминать маме ее бывшего возлюбленного, с которым она встречалась до папы, а мама в ответ унижала отца словами о том, что она никогда его не любила и он далеко не самый лучший мужчина в ее жизни.

В такой обстановке наша семья вступила в 90-е и вместе со всей страной начала осваивать биз-

нес. Отец ушел с завода, закупил оптом шоколадки «Сникерс», «Марс» и «Натс» и решил устроить торговлю в ларьке недалеко от нашего дома. Пока он организовывал этот процесс, мы с мамой съели все шоколадки.

Отец пошел председателем в гаражный кооператив. Надо сказать, папа мой был человек неглупый, имел второй разряд по шахматам и ежедневно ходил в шахматный клуб, какое-то время работал лектором и ездил по заводам с лекциями по идеологии марксизма-ленинизма. В городе он пользовался авторитетом и мог договориться практически о любом блате. Поэтому место председателя гаражного кооператива стало вполне ожидаемым. И началось: взятки за место под гараж в виде бидона с медом емкостью сто литров и миллионы рублей, которые отец клал на книжку.

Но алкоголь продолжал разрушать психику отца и нашу семью. В итоге на отца наехали рэкетеры за то, что он пообещал им место под гараж, которое было невозможно оформить. Параллельно папа пропивал миллионы с книжки, изредка покупая мне и маме дорогие вещи.

Помню, как однажды мы с мамой возвращались из школы, и в лифте зашедший следом за нами мужчина довольно вежливым тоном поинтересовался у моей мамы: «Вы не боитесь за свою дочь? Мы знаем, где она учится». После этого у мамы, которая в принципе отличалась подозрительностью и даже мнительностью (помню, как года в четыре-пять мама меня постоянно расспрашивала, не трогает ли папа мои половые органы — это было очень странно для меня. Папа вел себя как нормальный отец, пока не начал пить, но

и тогда никаких сексуальных домогательств с его стороны не было), началось то, что исковеркало мою психику на долгие годы.

Я очень четко помню тот момент, когда в моей жизни начался эмоциональный ад. Мне двенадцать лет, и я была типичной домашней девочкой-отличницей, с примерным поведением — причем не из-под палки, а потому, что мне самой так было комфортно и естественно. Был летний вечер, когда я чуть задержалась с прогулки с девочками, и мама начала строго выговаривать мне за опоздание. Я ответила чуть более дерзко, чем обычно, что задержалась ненадолго, нет еще даже десяти вечера и что-то еще в этом духе.

Я помню искры в глазах мамы, ощущение, будто внутри нее щелкнул переключатель. Она подошла ко мне вплотную и пристально уставилась мне в глаза:

— Почему у тебя такие расширенные зрачки? Ты вся покраснелась, какая-то странная...

У меня внутри все упало: стыд и страх прилили к лицу жаркой волной, внутри зародилось то самое ядовитое чувство «Со мной что-то не так! Я не такая, как надо!».

Фраза «Ты какая-то странная» стала для меня мощным триггером — я до ужаса боялась услышать это от кого-либо, будто у меня выбивали почву из-под ног.

Дальше начались ежедневные осмотры зрачков, цвета кожи: бледная — плохо, покраснела — странно. Мама почему-то любила заходить в ванну, когда я моюсь, и осматривать мое тело. От ее взгляда мне хотелось вжаться в кафель, которым была отделана одна-единственная стена ванной комнаты. Мама обнюхивала меня и мою одежду — не дай бог под-