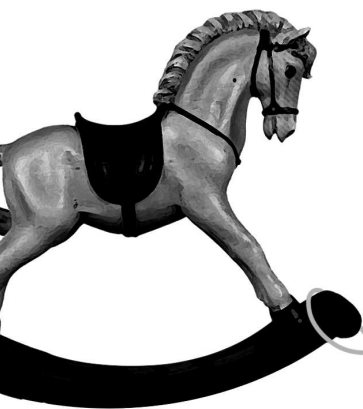





НАДЕЖДА ТЕЛЕПОВА

ОТСТА НЬТЕ ОТ РОДИ ТЕЛЕЙ!

КАК ПЕРЕСТАТЬ
ПРОРАБАТЫВАТЬ
ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ТЗ1

Телепова, Надежда Николаевна.

ТЗ1 Отстаньте от родителей! Как перестать прорабатывать детские травмы и начать жить / Надежда Телепова. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-200426-1

Влюбляетесь в недоступных мужчин? Виноват холодный отец — недолюбил. Проблемы с самостоятельностью? Виновата мама — слишком долго опекала. Не получается сколотить состояние? Это снова родители облажались — сами миллионерами не стали и нас не научили... Подобными убеждениями кишит наше медиапространство.

Решение пойти к специалисту, который во всех ваших проблемах будет винить родителей, заведомо обречено на провал. Это долго, дорого и неэффективно. Надежда Телепова — психолог и преподаватель курсов — предлагает другой способ избавиться от обиды на родителей и вернуть тепло в отношения. Для этого она разработала авторскую технику прощения, суть которой — поэтапно разобраться с эмоциями, выйти наконец из тупика обиды и превратить претензии в благодарность.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Телепова Н. Н., текст, 2025

© Бортник В. О., обложка, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-200426-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава первая. ФИГУРА МАМЫ, ИСЦЕЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА И ДРУГИЕ ТЕХНИКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЙ ФРАНШИЗЕ	14
Глава вторая. «ЖИВИТЕЛЬНЫЙ БУТЕРБРОД ПРОЩЕНИЯ»	53
Глава третья. ОДНОРАЗОВЫЕ И МНОГОРАЗОВЫЕ «БУТЕРБРОДЫ»	81
Глава четвертая. ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ И ИХ РОДИТЕЛИ. ПРИТЧА О БЛУДНОМ СЫНЕ. ДОЛИНА ПЛАЧА	111
Глава пятая. ПРО ТРАВМИРУЮЩИЕ И «ПСЕВДОТРАВМИРУЮЩИЕ» СЕМЬИ	165
Глава шестая. ПОЧЕМУ ОБИЖАТЬСЯ НЕВЫГОДНО ..	203
Глава седьмая. ПРЕИМУЩЕСТВА РАСШИРЕННОЙ СЕМЬИ	243
Благодарности	264
Список использованной литературы	267

ВВЕДЕНИЕ

Что если я вам скажу, что не обязательно много лет в терапии прорабатывать большинство своих детских травм, чтобы прийти к желаемому счастью, успеху и реализации? К этому можно прийти другим путем. И в этой книге я собираюсь вам его показать.

Уверена, вы удивлены. А все потому, что от психологов все чаще можно услышать совершенно другое:

- ☹ *«У тебя в жизни все наперекосяк? — это значит, ты в детстве травмирован родителями и запрограммирован ими на неудачу!»*
- ☹ *«Не можешь построить отношения? — у тебя травма отвержения родителями!»*
- ☹ *«Сепарируйся от родителей, иначе ты не состоишься в жизни. А главный признак сепарации — звонок маме не чаще одного раза в месяц».*
- ☹ *«Нельзя родителям помогать, иначе ты меняешься с ними местами!»*
- ☹ *«Если ты стоишь к родителям лицом, значит, ты повернулся к своим детям спиной, они недополучают энергию!»*
- ☹ *«Не хочешь общаться с родителями — имеешь право!»*

ОТСТАНЬТЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

И это лишь малая часть той чуши про взаимоотношения взрослых детей с родителями, которой сегодня наполнено медиапространство. Человек, попавшийся на эту удочку, надолго подсаживается на «проработку» своих проблем.

Недавно я наткнулась на рилс одной молодой женщины, которая с юмором рассказала о своих впечатлениях после подобного опыта: «<...> Я разочаровалась в психотерапии, по крайней мере, в том формате, в котором она продвигается сейчас. Потому что сейчас это больше напоминает кружок зависимых “торчков”... А ведь изначально терапия была придумана для того, чтобы человеку лучше было жить. Не для того чтобы он ушел от жизни в психотерапию, а для того чтобы он мог жить эту жизнь лучше... А еще это напоминает какую-то пирамиду или секту типа “приведи друга, и тогда мы все будем счастливы”. Мне такие приколы не интересны, поэтому я из этой игры выхожу!»

Психологи часто подсаживают на долгосрочную терапию по выкапыванию травм и их проработке («обсасыванию»). Если с вами это произошло — закругляйтесь! Это своего рода бизнес-проект, где вам продается псевдоистина, чтобы подольше держать вас на крючке и зарабатывать на ваших «детских травмах». И я точно знаю, о чем говорю. Почти 40 лет своей жизни я посвятила педагогике и психологии. Более 30 лет проработала в системе образования, проводила и провожу консультации, семинары, обучающие курсы по во-

ВВЕДЕНИЕ

просам супружества, детско-родительских отношений, аддикциям (как химическим, так и нехимическим), домашнему насилию.

Я работаю в разных городах и странах. И везде вижу пагубный результат этого сумасбродства в психологии, который ярко выражен популярным нынче мемом: «Наворотили дел с психологом — и теперь у тебя нет ни друзей, ни родственников, но зато есть личные границы и свое непоколебимое мнение».

А все потому, что часто бывает так, что пошел человек к психологу решать какие-то проблемы личностного/семейного/профессионального плана, а ему там предлагают раскапывать «детские травмы», погружая в претензии. И понеслась: «проработка фигуры матери», «проработка фигуры отца», «проработка детских травм», «освобождение от ненужных людей (в том числе родителей), которые «тянут тебя на дно», «возвращение к “внутреннему ребенку”». Все эти методики при своей кажущейся привлекательности зачастую приводят к обратному эффекту: погружают на дно ядовитых эмоций, одиночества и озлобленности.

И — боль. Боль.

А по другую сторону баррикад — родители, брошенные, облитые помоями претензий, в недоумении и отчаянии.

И — боль. Боль.

Есть две крайности. Первая: «не хочешь потерять отношения — не выясняй отношения». Это чушь.

ОТСТАНЬТЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

Невыясненные отношения — начало разобщенности и/или психического неблагополучия того, кто уходит от откровенного разговора.

Вторая: обязательно сразу и без обиняков, выясняя отношения. Радует, что сторонники этой крайности призывают к мудрости: «говори истину с любовью». Слова правильные, но как это делать? Нужно научиться говорить гадости ласковым голосом? Приведет ли это к нужному результату? Конечно же нет. Тогда что делать?

За многие годы практики я выработала свою технику. И назвала ее «Живительный бутерброд прощения». Именно о ней и пойдет речь в этой книге. Применяя ее, вы найдете ту самую «золотую середину», когда и боль в себе не копишь, и отношения выясняешь, и при этом не вредишь. Ни себе, ни окружающим. Конечно, это не «волшебная таблетка» по мгновенному преобразованию отношений. Но после того, как вы освоите эту технику, я гарантирую вам обретение душевного благополучия, мира в сердце и разуме.

Почему я назвала этот механизм «съедобным» словом?

Потому что питание — важное условие нашего физического существования, а принципы, включенные в состав «Живительного бутерброда»: благодарность, прощение, благословение — являются важными со-

ВВЕДЕНИЕ

ставляющими наших взаимоотношений. Рецепт «живительного бутерброда прощения» создавался мною совместно с мужем в течении 30 лет работы с:

- супружескими парами;
- зависимыми и созависимыми людьми;
- подростками и их родителями;
- взрослыми детьми и их родителями.

Именно это делает технику «Живительный бутерброд» универсальным средством, которое безукоризненно работает во всех сферах человеческих отношений: между родителями и детьми разных возрастов, между супругами, коллегами по работе, подчиненными и начальством, друзьями и приятелями. Это средство поможет вам оставаться «на плаву» и налаживать свой эмоциональный фон в любых обстоятельствах.

На страницах этой книги вы вместе со мной окунетесь в мир моей любимой науки — психологии, где изначально, в ее классическом проявлении во всех фундаментальных течениях, не было прокламаций современных чувстрасляторов. Я подсвечу вам основные факторы, принимая во внимание которые, вы сможете отличать псевдоспециалиста от профессионала.

Вы получите возможность проникнуть в глубины личной жизни и переживаний реальных людей и станете свидетелем преобразования судеб с помощью «живительного бутерброда». Я уверена, что это в той или иной степени откликнется в вашем сердце, потому что

все мы — часть человечества с универсальными ценностями и универсальными «глобальными косяками». Благодаря этим историям вы овладеете механизмом «живительного бутерброда» — если, конечно, захотите.

По понятным причинам, исходя из конфиденциальности, имена главных героев изменены, так же как и некоторые детали их жизни. Сотни, может быть, даже тысячи из вас узнают в ком-то из главных героев себя, но все совпадения случайны и одновременно универсальны. Универсальны — потому что ядовитые эмоции делают жизнь людей, которые их выбрали, одинаково жалкой и отвратительной. Чтобы это изменить, нужно научиться превращать д&рьюмо в удобрение. Именно так любил называть мой муж этот процесс преобразования жизни в уникальный бриллиант.

Для кого эта книга?

Эта книга для взрослых детей, которые понимают, что «что-то не то» в этой избыточной информации про необходимость «глобальной сепарации» и глубокой проработки, и ищут аргументы, чтобы этой чуши противостоять. Надеюсь, аргументы, приведенные мною, вам пригодятся.

Эта книга для мам и пап, чьи взрослые дети выбросили их на обочину, пойдя на поводу у модной сегодня чуши, обозначенной мною в начале. Книга поможет вам разобраться в происходящем и достойно пройти долину скорби по «блудным детям».

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга для всех, кто тонет в претензиях к родителям (какими бы они ни были). Я утверждаю со всей ответственностью: культивирование ваших ядовитых эмоций приведет вас в тупик, оказавшись в котором, вы заметите, что вся ваша жизнь по всем категориям идет наперекосяк (даже если пока кажется, что это не так). И на страницах этой книги вы найдете невыдуманные истории, на которых я наглядно покажу вам, как из этого тупика выйти и превратить «д&рмо в удобрение».

Мудрости вам и любви, дорогие!

Глава первая

ФИГУРА МАМЫ,
ИСЦЕЛЕНИЕ
ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА
И ДРУГИЕ ТЕХНИКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО
ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЙ
ФРАНШИЗЕ

— Меня душит ненависть! Я так больше не могу! — кисти юной девушки стиснуты в кулаки, губы дрожат, вся она — сжатая пружина, готовая в любой момент отрикошетить.

Я сижу в кресле на первом ряду зала, где только что проводила семинар. Вокруг стоят несколько человек: обычно после моего выступления всегда подходят люди, чтобы задать вопрос, прокомментировать услышанное, сказать слова благодарности, уточнить какие-то моменты. Рядом со мной сидит женщина, ко-

торая дождалась своей очереди, а разъяренная девушка просто ворвалась в этот круг, буквально нависла надо мной.

— Я и вас ненавижу! — выпалила она.

Я молчу. Смотрю в ее глаза. В них отражаются муки борьбы, отчаяние, глубоко спрятанная боль. Девушку совсем не волнует, что ее исповедь происходит на глазах у многих свидетелей.

— Вы постоянно говорите о выборе! — почти кричит она. — То есть выходит, что я сама для себя выбрала весь этот ад, в котором живу?! Вы серьезно?! Я просыпаюсь, полная ненависти, я весь день тону в ней, уснуть не могу, потому что все мои внутренности переворачиваются от злости! И это я сама себе выбрала?!

Вокруг нас царит тишина. Я замечаю, как организатор семинара с решительным лицом делает шаг к девушке, чтобы «утихомирить неадекватную особу». Я слегка качаю головой, показывая ему: «Не трогайте ее!»

— Кого же вы так ненавидите? Помимо меня? — обращаюсь я к девушке.

— Мать! Эту женщину, которая зовется моей матерью! Это она сломала мне жизнь в мои 14 лет, когда сказала, что папа мне неродной, что она нагуляла меня от какого-то мужика на курорте! Это же надо — быть такой дурой! Такую травму нанести мне, подростку! И вот уже четыре года я жить не могу! И никто не сумел мне помочь, даже психолог! Травма слишком велика, и никак ее не проработать!