

#Psychology#KnowHow

ЕВГЕНИЯ ЛИСЁНКОВА

С тобой всё так!

11 способов приручить своих тараканов
и ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Л63

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Лисёнова, Евгения.

Л63 С тобой всё так! 11 способов приручить своих тараканов и жить счастливо / Евгения Лисёнова. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 224 с. : ил. — (#Psychology#KnowHow).
ISBN 978-5-17-145969-7

Когда уже прочитаны сотни книг по психологии, когда тоска не вытесняется едой и спортом, когда кажется, что все против тебя и счастья на свете нет, — на помощь приходит Он, твой верный, немного с перчинкой и всегда кстати — Юмор!

Автор книги — психолог, поэт и блогер Евгения Лисёнова поможет разобраться с насущными для каждой женщины проблемами, поднимет твою самооценку, научит радоваться и не унывать и, самое главное, объяснит, как построить здоровые отношения с самым важным человеком в твоей жизни — с собой! Ты научишься любить себя по-настоящему, принимать со всеми «недостатками», брать ответственность в свои руки и начнешь творить Свою Жизнь!

Каждую главу книги дополняют запоминающиеся психотерапевтические стихи — они помогут провести время не только с пользой, но и с отличным настроением!

**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/primetime_books
instagram.com/primetime_books/
facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-145969-7

© Лисёнова Е., 2021
© Художник: Яна Цахес, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	4
Глава 1. Чувствуй!	7
Глава 2. Принимай!	27
Глава 3. Действуй!	46
Глава 4. Доверяй!	66
Глава 5. Излучай!	90
Глава 6. Думай — чувствуй — делай	108
Глава 7. Не ругай себя!	127
Глава 8. Создавай эмоции! Ты — творец реальности	148
Глава 9. Умей говорить «да» и «нет»!	168
Глава 10. Не ищи причины, ищи выход!	187
Глава 11. Твори свою Жизнь!	205

Demynneue



Привет, моя дорогая читательница или (нет, ну а вдруг забежит случайно?!) не менее дорогой читатель!

Я — Евгения Лисёнкова, психолог, который мыслит рифмами, и поэт, который знает психологию. Мой поэтический блог в Инстаграме полюбился десяткам тысяч читателей, и я получила предложение от издательства — выпустить книгу, которая оказалась настолько взрывоопасной, что меня не остановить — уже готова вторая! И она у тебя в руках!

Эта книга — по-настоящему огненный коктейль на стыке психологии, эзотерики и поэзии. Такая смесь при неосторожном обращении (то есть прочтении от начала до конца) может нанести непоправимый вред привычному порядку вещей в твоей жизни: разрушит закоренившиеся установки, негативные сценарии и эмоциональные блоки. Вот так!

«Что со мной не так?» — задаемся мы вопросом в сложные периоды жизни. И да, все верно, начинать нужно с себя, но главное — не переусердствовать. С тобой все так! Нужно лишь навести порядок в голове.

Я поставила перед собой задачу — описать в книге понятные и максимально не занудные психологические практики, которые помогут тебе наладить жизнь, что бы в ней сейчас ни происходило. Для того чтобы «прийти в чувства», совсем не обязательно идти на длительные курсы психотерапии и заниматься постоянным самокопанием. Я убеж-

дена, что есть два пути к изменениям: «встряхнуться» или «выдохнуть». Безусловно, чтение тематической литературы, походы к психологу и самоанализ будут полезны. Но если твоя почва не готова к возделыванию, вряд ли в этом огороде что-то вырастет!..

Поэтому! Я дарю тебе знания, которые подготовят тебя к будущим счастливым изменениям, расширят твое сознание и позволят взглянуть на привычные вещи под другим углом. А чтобы информация усваивалась лучше, я зарифмовала ее!

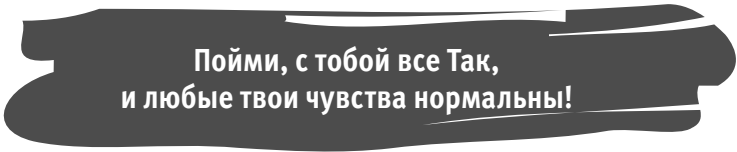
Срифмовать основные законы психологии? Легко! С юмором? Да пожалуйста! Тебе не придется тонуть в серьезных научных трудах, пробираясь сквозь профессиональную терминологию, в попытке найти объяснение происходящему с тобой: рифмы прочно обоснуются в твоей голове, а с ними и важные знания, скомпонованные в стихотворениях, — пользуйся и применяй!

Я искренне верю в то, что эта книга станет тебе поддержкой в сложных ситуациях — доброй подругой в грустные моменты расставаний и радостные мгновения новых встреч, даст удивительные осознания, которые сделают твою жизнь ярче, насыщеннее и счастливее!

Глава 1

Чувствуй!





**Пойми, с тобой все Так,
и любые твои чувства нормальны!**

Бывало ли у тебя когда-нибудь такое, дорогая моя, что тебе было стыдно за свои чувства? Вроде чувствуешь одно, но умом понимаешь — вот это глупость я чувствую, не должно так быть!

Ну, например, ты встречаешь бывшего, которого когда-то любила, но вы расстались после ссоры, и никто не пожелал сделать первый шаг для примирения. Мозг непременно убедит себя (то есть тебя) в том, что любви твоей этот тип не достоин! Поэтому даже если при встрече сердце попытается предательски пикнуть: «люблю», разум быстренько все расставит по местам, еще и винить себя будешь за слабость и глупость.

Или, например, ты сердишься за что-то на маму. Но ведь хорошая девочка не может сердиться на маму, мама — самый близкий и родной человек! И мозг тут же подгоняет чувства «под норму» — и вот ты уже не сердишься на маму и чувствуешь себя виноватой за то, что тебе пришла в голову такая идея. Или сердишься, но вовсе не на мамочку, а на совсем другого человека (нужный объект мозг «предложит» в зависимости от ситуации) или на себя.

«Не, это я все придумала, точно, показалось. На самом деле все обстоит вот так...» — и тут включается в работу наш мозг, который уж точно все разложит по полоч-

кам и приведет нас к пониманию того, что «правильное» чувство в данной ситуации — такое-то, именно его я сейчас и чувствую! Не любовь, а, допустим, — равнодушие или ненависть к этакому козлу! Или вообще никаких чувств. Но точно не любовь, точно же, бывших любить — неблагодарное занятие, хорошие девочки бывших не любят! И на маму хорошие девочки не злятся, только на себя!

Странная ситуация, скажешь ты? Для кого-то, может, и странная, но что-то мне подсказывает, что основная масса людей живет именно так. Почему? Да потому что **нам с детства запрещали доверять своим чувствам.**

Ну вот это точно глупость, наверняка воскликнут сейчас многие. Мои родители — чудеснейшие люди, обожали меня, и я своих детей обожаю! Это несомненно.

Только вот... посмотри по сторонам (нет-нет, не на себя, конечно же, у тебя такого не было, а просто по сторонам). Вот стоит мальчишка перед высокой горкой, он боится по ней ехать, ему страшно... а рядом любящая мама, которая говорит: «Сынок, ну что за ерунда! Чего тут можно бояться? Горка совсем невысокая, и Петенька вон давно прокатился, какой молодец!» Что происходит на самом деле? Ребенок испытывает чувство страха, а мама говорит ему, что чувство страха в данной ситуации — ненормально.

Или, например, ребенок не хочет находиться у бабушки, бабушка строгая и многое не разрешает. Но мама говорит: что ты придумываешь, дочка? Это же твоя бабушка, ты бабушку любишь! И девочка понимает, что ее неприязнь в данном случае — ненормальна, а нормально в этой ситуации говорить, что любишь.

Со временем на подсознательном уровне **ребенок приходит к выводу, что есть чувства «правильные» и «не-**

правильные». И так уж получилось, что он испытывает в большинстве своем «неправильные» чувства. Но выход есть! Нужно всего лишь запрятать истинные чувства поглубже, а потом понять или угадать, что не расстроит маму. Ведь мама — самый авторитетный человек в жизни ребенка, и если мама говорит, что не страшно — значит не страшно. Если мама говорит, что не больно, — значит не больно. Если мама говорит, что здесь надо любить, — значит надо любить. Вспомнился анекдот на эту тему:

- *Сыночек, иди домой!*
- *Мам, я что, замерз?*
- *Нет, ты кушать хочешь!*

Анекдот смешной, а ситуация вот не очень смешная. Мне потребовалось много времени, чтобы прийти к осознанию этого. Я оглядываюсь назад, как я воспитывала своего 13-летнего сына, и у меня волосы шевелятся. В мое оправдание только то, что и меня воспитывали так же, при всей огромной любви моих родителей. И их так же. Потому что не умели по-другому, не знали как. Потому что есть жесткие требования какого-то общества, и им нужно подчиняться.

Бывает мысль, что движешься по краю,
В душе тревожно, тягостно и грустно.
Ведь мы живем, себе не доверяя,
Не признавая истинные чувства.

А почему? Да вот не научили.
И сердце в панцирь прячется улиткой.
Нас приучают к гордости и силе,
Считая чувства глупым пережитком.

Боишься плавать? Что за выкрутасы!
С ума сошел? Тебе уже двенадцать!
Не хочешь к тете? Корчишь тут гримасы!
Ты тетю любишь, хватит придураться!

Отдай машинку! Жадничать негоже,
Хорошим детям все открыты двери...
Малыш растет, стремится быть хорошим,
И верит всем. А вот себе не верит.

Он видит флейту, взрослый скажет — скрипка!
Он видит грушу, взрослый скажет — вишня!
И дети знают, чувства их — ошибка,
Они совсем неправильны и лишни.

Как поменять печальную картину?
Теперь ты взрослый (ну хотя бы с виду).
Когда глядишь на дочку или сына,
Поверь в ИХ гнев, в ИХ страхи, в ИХ обиду.

И вопреки навязанным законам,
Чтоб круг порочный не крутился вечно,
Услышь не голос правил и шаблонов,
А тихий шепот детского сердечка.

Ну вот ребенок растет, усваивая, что такое хорошо, а что такое плохо, по мнению его родителей, учителей, воспитателей, соседей, бабушек и дедушек, и вырастает в хорошего мальчика. Или в хорошую девочку. Давай рассмотрим это на примере хорошей девочки, потому что я сама девочка, которая очень долгое время была правильной и хорошей.

Итак, девочка, которая:

- слушается и не огорчает своих родителей;
- учится всегда на пятерки, считает, что оценки — основное достижение в ее детской жизни;
- не выделяется из толпы сверстников плохим или недостойным поведением;
- соглашается с мнением взрослых потому, что они взрослые, а значит, обязательно умнее, мудрее и больше знают;
- не показывает своего недовольства, всегда приветлива и доброжелательна;
- здесь может быть любой ваш пункт, а иногда и несколько,

автоматически получает звание **ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА**.

Хорошая девочка должна обязательно оправдывать ожидания родителей. И вроде бы что такого ужасного в том, что я сейчас описала, ведь родители желают только добра? А то, что, кроме добра, родители желают еще переложить на ребенка свои нереализованные мечты и фантазии, а также свое мнение относительно всех аспектов жизни. Желают, конечно же, неосознанно, и потому мы ни в коем случае не будем их за это винить.

Родители хотят для своих детей только самого лучшего, им страшно, что ребенок может быть в будущем несчастен, не образован или не обеспечен. А что является гарантией обеспеченной жизни? Правильно, престижная работа. Что является гарантией хорошей высокооплачиваемой работы? Правильно, поступление в элитный вуз. Что является гарантией поступления в вуз? На пятерки оконченная школа (в мое время), высокие баллы по ЕГЭ (сейчас). (Вторым по популярности можно назвать жела-

ние родителей успешно выдать замуж свою хорошую девочку, но об этом мы поговорим чуть позже.)

Вроде бы вполне логичная цепочка, не так ли? За исключением одного «но».

А является ли учеба на «отлично» и в целом «хорошее» образование гарантией высокооплачиваемой или статусной работы? А является ли хорошая высокооплачиваемая работа гарантией счастливой жизни? Вот в этом-то и весь затык, моя дорогая.

Смотри, что получается. Запрятав подальше истинные чувства, девочка становится хорошей. Она верит в то, что мама с папой знают, как ей будет лучше. Она усердно учится, имеет дипломы, находит работу, пашет от угла и до обеда, может позволить себе различные покупки и поездки, и... и... и... и вдруг понимает, что она совершенно несчастна. Вернее, не так. Поскольку она не умеет осознавать свои истинные чувства, она не может себе прямо сказать, что происходит, она просто видит, что жизнь складывается далеко не чудесным обещанным образом — личная жизнь не радует, коллеги раздражают, а работа и вообще бесит. Ничего не хочется, ничего не надо.

Интересно почему?

Обязательства тяжелой ношей
Возлагаются с малых лет.
Хочет девочка быть хорошей,
А хорошесть прост секрет:

Не расстраивай папу с мамой,
Воспитательницу в саду.
Будешь девочкой лучшей самой,
Лучше девочки не найдут!

Будешь правильной и удобной,
Жизнь удастся, мотай на ус:
План расписан вполне подробно —
Золотая медаль и вуз.

Достижений уже немало,
Только радости — ни на грош.
Помнишь, девочка, ты мечтала,
Что щенка себе подберешь,

Покоришь Эверест и Альпы,
Горный ветер, простор равнин,
И научишься делать сальто,
И напишешь пяток картин.

И решишь, что тебе важнее,
По какому пойдешь пути.
Чтобы, деревцем зеленея,
Жить, и чувствовать, и расти.

Но родительские устои
Рубят деревце на корню,
Если папа сказал: не стоит
Жизнь разменивать на фигню.

И у мамы полно вопросов,
Сердце колет, болит душа...
Лучше, чтоб не расстроить взрослых,
Жить не чувствуя, не дыша.

Время дни как печенье крошит,
Оглянешься — а мир не твой.
Просто девочкой быть ХОРОШЕЙ.
Сложно девочкой быть ЖИВОЙ.

Ну раз уж мы начали говорить про осознание своих чувств, эмоций и желаний, то неплохо бы разобрать один интересный момент. Ты заметила, что в обществе есть четкое разделение эмоций на хорошие и плохие? Соответственно, хорошие испытывать хорошо, а плохие — плохо. Стоит ли говорить о том, что если плохо, то стыдно, а если стыдно, то ну его на фиг, я лучше хорошие поиспытываю, чтобы быть не хуже других. Интересно, куда, по-твоему, деваются «неиспытанные» эмоции?

Ты задумывалась когда-нибудь, что на самом деле несут в себе «плохие» эмоции? Гнев, ярость, злость... Ведь это всего лишь наша реакция на внешние раздражители, и механизмам этим джухиллион лет. Если кто-то нападает на животное, оно становится агрессивным, иначе — смерть. Защищает себя, кусается и царапается, рычит, потому что на его территории — чужак, от которого исходит угроза.

Что же происходит у человека в современном мире? Допустим, начальник орет и обзывает последними словами. Первая реакция — гнев, ярость. Как так, разве со мной так можно? Но блиииииин... Это же начальник. Начальнику — можно. Поэтому гнев можно и проглотить — гневом не подавишься, а зарплата сама себя не заплатит. Да вроде и нормально же все, все начальники орут, вон Пашкин начальник вообще в него пепельницей кинул, и ничего. А мой только поорал да и затих, фигня какая. Я в порядке, и гнева никакого не было. Ну а если и был, то что ж такого? Что мне теперь, увольняться, что ли? Глупости какие! Ну, а раз увольняться не собираемся, то и копать в себе, разбираясь в эмоциях, чувствах и состояниях, незачем. А то, что меня все бесит и раздражает, — так дело не в том, что не нашедшая выхода эмоция накрепко засела во мне, а в том, что