

СВЕТЛАНА ФИЛАТОВА

клинический психолог

**МИФ
ОБ ИДЕАЛЬНОМ
ЧЕЛОВЕКЕ**

**НАЙДИ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО СВОЕЙ
ТЕНЬЮ И ОТПРАВЛЯЙСЯ В ПУТЬ
К СИЛЕ И СВОБОДЕ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Ф51

Филатова, Светлана Андреевна.

Ф51 Миф об идеальном человеке. Найди общий язык со своей тенью и отправляйся в путь к силе и свободе / Светлана Филатова. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (В ресурсе. Книги, которые расширяют ваши возможности).

ISBN 978-5-04-202500-6

Книга, которую вы держите в руках, основана на теоретических позициях Юнга, Фрейда и других классиков психологии. Она переосмысляет их концепции с учетом новейших достижений науки и изменившихся реалий нашей жизни. Автор анализирует ситуации, с которыми сталкивались ее клиенты в реальной жизни, и помогает преодолеть сложившиеся трудности, изменяя отношение к ним. Образный и метафоричный язык делает чтение захватывающим, а порой даже шокирующим, помогает избавиться от навязанных обществом и родителями сценариев «хорошей девочки» или «хорошего мальчика», обрести целостность и свободу.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-202500-6

© Светлана Филатова, текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ВВЕДЕНИЕ

*Я себе лучший друг, худший враг.
Я сама себе лекарь, палач.
То хочу быть как в стае вожак,
То бегу в страхе от неудач.
Я сама себе дьявол и Бог:
Выбирая то нимб, то соблазн.
То серьёзный веду диалог,
То какой-то неясный сарказм.
И я знаю, к чему я стремлюсь,
Или нет — вот такой организм.
То сама над собой посмеюсь,
То нахлынет печальный лиризм.*

Эта книга написана сломанными игрушками, детскими обидами, мятными пастилками, растаявшими конфетами и счастливыми трамвайными билетиками. Она написана первыми победами и залитыми кофе поражениями. Она написана профессиональными удачами и слезами, выплаканными по тем, кто их не заслуживает. Она написана шумной радостью и притихшим в углу гневом. Она написана для тех, у кого вечерами поет — и это не поясница в плохую погоду. Она написана во имя маленьких девочек и маленьких мальчиков, прячущихся в каждом из нас. Она написана не как панацея от всех душевных мук, а как

СВЕТЛАНА ФИЛАТОВА

лист подорожника для ободранной коленки. Она написана распахнутыми объятиями и задвинутой в старый шкаф давней болью. И да, она написана про людей и для людей, которые живут, едят, ходят и любят грызть себя мыслью «Со мной что-то не так».

Давайте начнём с главного: с вами всё так. И теперь, когда мы это зафиксировали, познакомимся поближе.

С любовью, С. Филатова!

P.S. Все имена вымышленные, истории клиентов изменены и размещены с их полного и добровольного согласия.

БЕЗ ОГЛЯДКИ НА БОГОВ

Подвергаясь насилию со стороны родителей, ребёнок не перестаёт их любить — он перестаёт любить себя.

Детёныш антилопы встаёт на ноги в первые полчаса после рождения, иначе ему просто не выжить. В течение месяца новорождённый телёнок кита ежедневно набирает по двести килограммов и неотрывно следует за матерью. Шакалы учат своё потомство не только добывать пропитание, но и социализироваться в стае. Приматы шагнули ещё дальше и научились решать конфликты среди собственных детей — разводить по сторонам дерущихся сестёр и братьев и учить их правильному взаимодействию друг с другом.

Тем не менее даже самый хилый птенец, впитавший знания, не ставший жертвой хищника и освоивший крылья, рано или поздно вылетает из гнезда. Лишь только у людей с колоссальной, по меркам живой природы, длительностью детства оно имеет свойство не заканчиваться. Неспособность сепарироваться от своих родителей, даже когда человек повзрослел и обитает на другом конце земли, — то, с чем я постоянно имею

дело. И больше скажу: эта неспособность к сепарации сейчас разрекламирована, и об этом сейчас кричат из каждого угла. И порой она становится удобным способом избежать ответственности за собственную жизнь.

Модно думать за родителей, принимать за них решения, модно всенепременно найти, за что их простить, и нестись с этим крестом, как с флагом, через всю жизнь, забывая главное. Жизнь ваша принадлежит исключительно вам, а жизнь ваших родителей — это их прерогатива.

Адепты обязательного «прощения родителей» напоминают мне сладкоголосых продавцов пылесосов из Америки 60-х, которые ходят по лужайкам у домов, заглядывая в окна и твердя: *«А вы простили мать, отца своего? А хотите поговорить об этом? А знали ли вы, что при прощении матери вам в бонус идёт прощение отца своего, плюс гарантийное обслуживание в виде финансовых потоков, которые свалятся после прощения, ведь, не прощая родителей, вы блокируете энергию Вселенной и...»* — что-то там дальше «на шизофреническом».

Поверьте, я искренне радуюсь, если встречаю зрелого человека, который ходит без ментальной «пуповины», да только адепты прощения всегда выглядят теми, кто готов на ней повеситься. Аргументы у них идут в ногу со временем и веяниями «инфоцыганщины» и пестрят неожиданными сюжетными поворотами круче «Игры престолов». Например, что родители *сделали всё, что могли, поэтому вы должны быть им благодарны. Или: их самих так воспитали, они не знали другого, а вот ты узнала, теперь ты умная, вот ты и прощай. Вот ещё: не прощая родителей, ты перекрываешь себе финансовые потоки и путь*

БЕЗ ОГЛЯДКИ НА БОГОВ

к «успешному успеху» в личных отношениях, если не простишь отца. Прошлое позади, зачем вспоминать и грустить, если можно улыбаться и радоваться здесь и сейчас? Злость на родителей – негативная эмоция, а негатив разрушает человека. И ещё добрый десяток фраз на «психосоматическом для смурфиков» в духе «не простила мать – значит будет болеть горло и левая пятка у кота».

Была у меня знакомая Тамара, которая на первой волне любви к психологии и рефлексии накопала внутри себя кучу отменных иллюзорных проблем стараниями популярных книг о прощении и психолога, который чихать хотел на истинные боли и травмы своего клиента, проросшие со времён детства, и действовал как мясник: ты явилась ко мне – значит с тобой случилась просрочка, ты бракованная, несвежая и тебя следует залечить.

Замечу, что Тамара до встречи со «специалистом» даже не думала о том, что она – воплощение собственных бед из-за своих якобы бесполезных обид, но мой «коллега» оказался очень убедителен. Клиентке своей он буквально насадил мысль, что это внутри неё некий сбой и с ней всё неладно. А когда Тамара сломалась, проглотила наживку и стала воспринимать себя через кривое зеркало, отражающее её якобы уродливое лицо, тут же огорошил: теперь, говорит, Тамара, будем чинить тебя, красить, пробег скручивать, рихтовать и тюнинговать, а там, глядишь, и до прощения дорастёшь со стороны мамы с папой, а может, даже и их любовь сможешь заслужить, ну и сама их тоже простишь непременно – потому что так принято и правильно.

Не потому, что захочешь прощать.

Не потому, что почувствуешь в этом свою личную необходимость.

А потому, что «прощать» стало трендом.

Простить, окутать навязчивым прощением, создать очередные созависимые отношения — как надеть новые кандалы взамен давно истлевшей пуповины. Куда чаще, чем с помощью навязанной со стороны мысли, мои клиенты сами доходят до фанатичного прощения, которое является не чем иным, кроме как обыкновенной невротической гордыней. А гордыня — штука опасная, с ней до старости можно делать не то, что хочется, а то, что вызовет одобрение в глазах матери, отца и всех членов общества.

«Я прощаю не потому, что мне это нужно и я этого хочу, а потому, что за прощение на меня снизойдёт счастье, деньги и снижение ипотечной ставки» — типичный контракт с миром. Гордыня всегда проявляется через снобистскую позицию: *«Я выше всего этого, в том числе и родителей, я лучше их, они были ничтожны (ибо не ведали, что творили), и теперь я встаю на пьедестал и говорю: „Я вас прощаю“»*. Чувствуете, пахнет чем-то странным? Как будто подгорела искренность.

Ибо прощение — процесс равных, когда «я — ок» и «ты — ок». Когда нет этого вязнущего на зубах *«я знаю больше вашего, а вы были глупенькими, поэтому, так и быть, ради своего блага, я дарую вам своё царское прощение...»*. Навязывание себе мысли непременно простить близких неизбежно перетекает в неискренность. И всё вместе — это всего лишь ещё один способ поиска одобрения отца и матери через демонстрацию позиции «хорошей девочки» и «хорошего мальчика». *«Я всё делаю правильно,*

БЕЗ ОГЛЯДКИ НА БОГОВ

всех прощаю, не злюсь, а значит, я хороший, значит, меня не отвергнут, значит, я заслуживаю любви и поощрения».

Другими словами, прощение проистекает не через истинную потребность отпустить свою боль, а через надежду, что если человек поступает правильно, то общество, в глазах которого он видит отца и мать, его наконец-то примет. «Смотрите, какой я хороший, ещё чуть-чуть, и нимб начнёт проклёвываться — любите меня, любите меня полностью». Сколько же боли в этом беззвучном крике. Но с нимбами всегда одна и та же сложность: рано или поздно их отключают от энергосети.

Это, конечно, большая боль. Душа ребёнка, которую кормили в детстве объедками любви и заботы, вырастая, долго может продолжать сидеть за родительским столом с ожиданием тёплой похлёбки из принятия и поддержки. Многим думается: «Ну вот посижу ещё немного, ещё не всё потеряно, я же хорошая, принимающая, вдруг они всё-таки достанут из погреба баночку любви и дадут мне, холодному, голодному, наесться». Боль состоит в осознании неприятной правды про родителей и себя. Ведь если не давали любви и заботы — и не дадут. Возможно, нет у них нужного вам, пусты их холодильники, погреба, полки, кастрюли. Сами они голодны и ничего, кроме голода, дать не способны. Да и пока энергия тратится на ожидание нереального, исчезают время и силы на собственную реальную жизнь. Поэтому для того, чтобы сохранить возможность жить так, как хочется, необходимо выйти из-за родительского стола и из роли той хорошей девочки и того хорошего мальчика, которые и обеспечивали вам соответствующее там место.

Моё «любимое» — это финансовые потоки как некий дар, который приходит после прощения. Недавно я слушала лекцию, на которой спикер, «споткнувшись» о пару психологических книг, с серьёзным лицом уверял, что после прощения родителей доход у участников мероприятия вырастет в пять раз. Изумительно точная цифра — не три, не восемь, а именно пять. И настолько этот тренер личностного роста не поленился, что даже нарисовал график, обозначив точки:

А — не простил родителей — будешь жить грустно и драться за картонку от холодильника под мостом; Б — простил — тут же купил «Мерседес».

Бредовая мысленная конструкция с самого своего основания. Потому что простить в рамках этой «архитектуры» человек хочет не ради прощения, а ради материального обогащения.

Людам насаживается идея: раз ты будешь «хорошим» по меркам мироздания, то оно ответит тебе взаимностью. Обыкновенные рыночные отношения с претензиями и требованиями к миру, а значит, и с жёсткими требованиями к себе. Мир мне должен доход в пять раз больше, а я должна миру позитивную, добрую, всепрощающую красавицу, которая таит в Тени весь свой гнев, агрессию, ярость и слёзы. Ну и что, что болит и не забывается, вера в огромный доход важнее. Ради денег можно и потерпеть. И как вам теперь эти счастливые продавцы пылесосов, простите, прощений? Ими глобально движет всего пара чувств — страха и вины. Вместе они порождают иллюзию всемогущества.

Все мы — дети «богов». В глазах ребёнка мать — божество, по-другому не выразиться. Когда мы приходим

в этот мир, мы ещё долго находимся в полном слиянии с матерью или лицом, её заменяющим. Такова природа. По-другому мы не способны выжить. Поэтому любовь младенца к матери — это и не любовь вовсе, а вынужденная зависимость, при переработке которой организм дарит порцию «приятных» гормонов. Наши самые значимые взрослые являются единственными личностями, благодаря которым мы существуем и через которых мы идентифицируем себя долгое время.

И нам сложно гневаться на «богов», ведь от них зависит наше существование. Поэтому подсознательно мы интерпретируем их «неоднозначное» отношение к нам как претензию к себе: значит, со мной что-то не так; значит, это я какая-то не такая; получается, что я недостаточно хорош. Мы адаптируемся, мы хотим выжить. Быть в норме, быть примером нормы в рамках социума. Загоняем свои желания, чувства и эмоции в Тень, чтобы не расстраивать «богов».

Дети-отказники меньше плачут, меньше взывают о своих потребностях, ощущая, что их крик остаётся без ответа. Они тоже адаптируются. «Бог» занят — получается, что и нечего его отвлекать своим голодом.

Сюда же добавляется пресловутое *«не злись на маму, папу, сестру, брата, они не желают тебе зла»*. Не нужно их расстраивать. Поначалу ребёнок не понимает этого посыла, теряется в своих реакциях. Почему горячая плита, которая обожгла руку, плохая, а брат, ударивший по лбу, хороший? Как отличить добро и зло? И где проходит эта разделительная полоса?

Не пытайтесь понять эту мысль как взрослый, а вспомните себя маленьким.

Вы случайно разбили кружку и прятали осколки, чтобы не расстраивать мать. С обидой, настигшей вас от старших членов семьи, действовали аналогичные правила. Свой гнев вы проглатывали, прятали, отрезали от себя кусок и запихивали в дальний, тёмный, покрытый пылью шкаф, чтобы никого не расстраивать.

Вспоминается мой случай с клиенткой на сессии. Молодая женщина пришла ко мне с вопросом о низкой самооценке, которая мешала ей строить карьеру. Когда клиентка сказала фразу «Только не трогайте детство, я мать уже давно простила», она настолько сильно сжала челюсть, что стали проявляться вены на лице.

— Хорошо, я не насилую терапией. Только подскажите, а что сейчас происходит в теле?

— Ничего, — вырвалось из зажатой челюсти, — я просто хотела обозначить, что мать я простила, — снова повторила она и клацнула зубами так, что сколола эмаль.

Так и наши «плохие» эмоции, как эта эмаль, отваливаются, но не исчезают, продолжая жить в теле. Сомневаться в «богах» — табу. Сомневаться в себе — вот «истина», которую насаживали большинству: «Если бы только я был таким, как надо, каким-то другим, не таким плохим, то, возможно, я бы заслужил их любовь». Речи о всепрощении помогают избежать взгляда на реальность.

Тот, кто однажды был ребёнком, не желает смотреть правде в лицо, не признаёт весь ужас того, что просто не стал достаточно любим, не пришёлся ко двору, не оказался желанен в принципе или был подвергнут физическому или эмоциональному давлению.

БЕЗ ОГЛЯДКИ НА БОГОВ

У людей, переживших детское насилие, могут срабатывать механизмы защиты психики: воспоминания могут вытесняться и отрицаться. Со временем приходит всемогущий контроль, благодаря которому человек начинает воспринимать себя как причину произошедшего и даже находит в этой мысли рациональное зерно. Трудно признать, что «боги» были плохими, ещё сложнее смириться с тем, что «боги» — никакие не боги, а самые обычные люди, далеко не каждый из которых может стать примером для подражания.

Тогда-то и закрадывается приятно-липкая мысль — самобичевание. Это ужасно удобно — винить себя, игнорировать совершенно небожественное происхождение своих родителей, думать, что ты и только ты недостаточно хорош, чтобы с лёгкой руки простить сей Олимп и возвыситься над богами. Потому что, дойдя до данной реперной точки, человек понимает: *«Если прощу, то обрету могущество, стану выше их, стану однозначно хорошим, безо всяких „но“»*. Тоже своего рода торг.

Это напоминает переговоры с террористами, захватившими самолёт. За сколько ты готов освободить из заложников своё прощение? Тебе нужен миллион долларов? Или предоставить самолёт? Может, воздушный коридор до Эквадора, где можно легко скрыться в дебрях тропических лесов в долине Амазонки?

Страх порождает гордыню, гордыня паразитирует в душе носителя, и этот тандем никогда и ничего общего с искренним «Я тебя прощаю» иметь не будет. Потому что всё, что вам следует знать про настоящее прощение, — это... вы никого не обязаны прощать, если вы этого **не хотите**.

БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫ

Остерегайтесь тех, кто хочет вменить вам чувство вины, ибо они жаждут власти над вами.

(КОНФУЦИЙ)

*Поесть, поспать и вновь по кругу,
Без права расширений функций.
В душе скрываем драматургов,
Страшась публичных экзекуций.*

(СВЕТЛАНА ФИЛАТОВА)

Клиентка Лена винит себя за всё. Извиняется, когда входит ко мне в кабинет: «Простите, можно войти?» Винит себя за то, что до сих пор не простила бывшего мужа за измену. Винит себя за прошлые поступки, за свой вес, за свой нос, за то, что при температуре 39 °С не смогла написать отчёт. А ещё она винит себя за то, что до сих пор не простила мать: за её безэмоциональную жестокость, за побои и за оскорбления, преследовавшие её всю юность: «Такая корова никогда себе никого не найдёт». Она так и говорит: «Со мной что-то не так, почему-то я просто не могу забыть обиды, нанесённые матерью».

Лена живёт в уверенности, что она поломана, что она плохая, недостаточная, лишённая гуманистической добросердечности и все её чувства «неправильные». Лена приходит ко мне, как к слесарю в шиномонтаж, и просит исправить её, отремонтировать, починить: *«Светлана, сделайте так, чтобы я не чувствовала, какой я нехороший человек. Я должна быть лучше своих „пороков“».*

Да, по Земле ходит много повзрослевших детей, которые в каждом отражении ищут любящие глаза Мамы и Папы, которых никогда не наблюдали. Только вот правда в том, что они никогда их не найдут.

И эта мысль может разрывать на части. Поэтому эти люди всё ещё копаются в навозной куче в поисках сокровищ, но натываются лишь на дождевых червей. *«Я докажу вам, Мама и Папа, что я хорошая и достойна любви, поэтому я буду:*

- забывать и обесценивать свои желания, растворяясь в служении другим;*
- откладывать свою жизнь на потом;*
- сдерживать гнев, страх и слёзы, которые вам так не нравились;*
- постоянно доказывать миру, что я “хорошая”;*
- всё время чувствовать себя виноватой, если не получается быть идеальной;*
- совершенствоваться, скрипя зубами, разбирая себя на части и отщепляя от себя всё то, что вам не нравилось.*
- я просто буду лучше, вот увидите!»*