

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
<b>Глава 1.</b>	
<b>Сепарация. Разворот к своей жизни .....</b>	<b>13</b>
Практика .....	51
Упражнение 1.	
Соединиться со своей ценностью .....	51
Упражнение 2.	
Трансформация Долгов в Возможности .....	52
Упражнение 3.	
Целительное переживание «могу» .....	53
Важные мысли .....	57
<b>Глава 2.</b>	
<b>Деньги. Ресурсы и ценности .....</b>	<b>61</b>
Практика .....	97
Упражнение 1.	
Диалог с отцом .....	97
Важные мысли .....	99
Резюме .....	118

---

## **Глава 3.**

### **Аутентичность.**

<b>Голос травмы и голос совести</b> .....	123
Важные мысли .....	146
Практика .....	166
Упражнение 1 .....	166
Упражнение 2 .....	167
Упражнение 3 .....	168
Резюме .....	176

## **Глава 4.**

### **Воля. Дисциплина и мотивация** .....

Важные мысли .....	196
Практика .....	209
Упражнение .....	209
Практика .....	219
Упражнение 1 .....	219
Упражнение 2 .....	223
Резюме .....	230

## **Глава 5.**

### **Персональная философия**

<b>и синдром самозванца</b> .....	233
-----------------------------------	-----

---

## Введение

*Когда я был маленьким, я не понимал, почему взрослые не могут решить простые проблемы — например, жить мирно. Потом я вырос и понял, что взрослых не существует.*

(Мем из Интернета)

Помните тот момент, когда вы поняли, что повзрослели? Я — да.

В определенный момент я осознала, что у меня не осталось абсолютных авторитетов. Внезапно стало ясно: можно спросить совета у друга, учителя или специалиста, но разобраться с последствиями моих действий все равно придется мне самой. Я останусь один на один со своими выборами — по поводу работы, детей, переездов, учебы, здоровья и так далее. Поэтому принимать все решения важно самостоятельно, в согласии с собой и понимая ответственность перед будущим.

Не могу сказать, что это осознание меня порадовало. В какой-то момент взрослая жизнь просто обрушивается на нас миллионом задач, отсутствием гарантий, необходимостью проживать настоящий момент, но при этом заботиться о будущем. Захлестывает вопросами здоровья, работы, воспитания детей, бесконечными бытовыми делами. Ошеломляет экзистенциальными данностями: отсутствием справедливости, гарантий, очевидного

---

смысла жизни и тем фактом, что в конечном итоге мы все умрем. И хотим мы или не хотим, со всем этим — от выбора продуктов на ужин до смысла жизни — надо как-то разбираться.

А люди вокруг делают свои выборы, с экранов телефонов льются потоки противоречивой информации о том, что правильно, красиво и важно. И все это предполагает, что надо принимать свои собственные решения. И ты сомневаешься — правильно ли поступаешь, стоит ли твоих усилий то, на что тратишь свою жизнь. Ведь жизнь у тебя одна, она происходит прямо сейчас, и упустить ее было бы так досадно и так грустно.

Многие современные исследователи отходят от классического психоанализа с его установкой на то, что все в нашей жизни предопределено детством. К таким авторам можно отнести Франсуазу Дольто, Джеймса Хиллмана, такой подход свойствен представителям экзистенциальной психологии в целом. Все они придерживаются такой точки зрения: личность является собой с рождения; дети — полноценные личности с большим количеством ресурсов и индивидуальности, а воспитание лишь помогает или препятствует их раскрытию. Это дает возможность пересмотреть концепцию **внутреннего ребенка** — перестать относиться к себе как к чему-то раненому и слабому, и обращаться к детским воспоминаниям как к ресурсам, чтобы лучше узнать и понять себя. Ведь прошлого не исправить, и бесконечное служение детским обидам — тупиковый путь.

Когда ко мне обращаются с вопросом — как мне простить родителей или отпустить детские травмы, я всегда

---

отвечаю просто: создайте себе по-настоящему хорошую жизнь в настоящем, занимайтесь своей жизнью сейчас, пусть она будет наполнена ценностями, смыслом, ощущением своих сил и возможностей.

Да, в процессе создания гармоничной жизни вы будете сталкиваться с препятствиями внутри вас — и иногда нужно будет обращаться к событиям прошлого, чтобы пересмотреть какие-то убеждения о себе или установки, созданные ранним опытом. Важно, чтобы это было не проработкой мамы или папы для галочки, а исследованием, соединенным с интересами актуальной жизни. Именно такой фокус внимания помогает повзрослеть. Хорошая жизнь, созданная вашими руками, сама по себе будет вас подлечивать, напитывать силой и жизненностью — а к прошлому у вас останется только благодарность за то, что эта жизнь у вас есть, в некоторых местах смешанная с доброй грустью. И создание такой жизни — это тоже задача взрослых людей. Ни дети, ни старики не могут справиться с этой задачей, во всех остальных возрастах — другие заботы.

В детстве и юности с их яркостью эмоциональных переживаний мы очень много чувствуем и очень много хотим, но еще ничего не решаем. Мы зависимы от обстоятельств и окружения. В старости мы уже ничего не решаем, видим, как все сложно, неоднозначно и многогранно, а потому большей частью остаемся пассивными наблюдателями.

**Но между этими двумя состояниями есть замечательный возраст — взрослость. Период активности нашей воли, период дифференциации ценностей**

---

## **и раскрытия аутентичности, расцвет нашей красоты и независимости.**

У взрослых есть много «могу», у них есть право, есть голос, есть возможности. Способность создать свою собственную уникальную жизнь в согласии со своей индивидуальностью. Способность влиять на ход событий, на свою собственную жизнь и на жизни окружающих, открывать персональные смыслы и жить в согласии с ними, переживая состояние целостности и наполненности.

К сожалению, этот прекрасный возраст очень легко упустить: из надежд и ожиданий, что однажды жизнь станет прекрасной, можно внезапно упасть в состояние «Я уже ничего не решаю, да особо ничего и не хочу». Из детства в старость. При этом фактический возраст здесь не важен — и инфантильность, и старость можно переживать как в 15, так и в 30, 40, 50.

Мем, который я вынесла в эпитафию к введению, на самом деле является правдой, по крайней мере, частично. Взрослых действительно очень мало: порой, оглядываясь вокруг, можно не найти ни одного. Потому что быть взрослым — сложная работа.

---

*Быть взрослым — сложная работа.*

---

Ни одна из задач взрослости не является простой. Наслаждаться жизнью в моменте, одновременно не теряя эффективности, — трудно. Думать о долгосрочных интересах, не упуская удовольствия от настоящего дня, —

---

трудно. Соотноситься с собой в каждом решении так, чтобы тебя не унесли травмы и комплексы, — тяжело. Тяжело быть эффективным и одновременно не выгорать. Соотноситься с собой, но думать и о том, как твои слова и поступки повлияют на близких. Придерживаться дисциплины, снова и снова поднимать себя на важные и дела, и ценные переживания. Не закрываться от сложных чувств, но и не впадать в апатию и самобичевание. Преодолевать страхи и идти к своим целям. Суметь изменить направление, если оно тебе больше не соответствует, даже если ты прошел в этом направлении уже достаточно долго. Переживать кризисы, снова и снова искать опоры в основе бытия. Да даже разбираться с бесконечным количеством чисто бытовых дел, стараясь не потерять в них самого себя.

Все эти психические и фактические задачи просто в какой-то момент пришли в нашу жизнь, а инструкцию, как их решать, нам не выдали. Именно такую инструкцию я попробовала создать для вас в этой книге.

\* \* \*

Книга состоит из 5 глав, в которых последовательно рассматриваются основные задачи взрослости:

- сепарация;
- нахождение своих ценностей и ресурсов;
- развитие аутентичности;
- формирование дисциплины и мотивации;

- 
- создание своей персональной жизненной философии.

В разных частях книги мы будем говорить о деньгах, о синдроме самозванца, о проблемах воли, об аутоагрессии, о созависимости и много еще о чем важном и интересном.

В последовательность глав этой книги я заложила определенную логику, поэтому рекомендую читать все части по порядку, даже если вам кажется, что тот или иной вопрос для вас неактуален. Книга состоит из терапевтических бесед в реальном времени и теоретических комментариев. Все эти беседы, включая последнюю, происходили в реальности, но многие подробности в них изменены, чтобы сохранить конфиденциальность моих пациентов. Поэтому все совпадения с реальными людьми абсолютно точно будут случайны. А совпадения очень вероятны, ведь речь идет об универсальных вопросах и проблемах, через которые проходим мы все.

Я рекомендую вам не торопиться и не читать больше одной главы в день, даже если у вас будет такой соблазн и возможность. Так устроена наша психика: загруженные в нее информация и впечатления должны некоторое время усваиваться для того, чтобы мы смогли сознательно применять их в своей жизни.

В каждой главе вы найдете разделы «ВОПРОСЫ СОЗНАНОСТИ» и «ПРАКТИКА». Если обнаружите в себе силы и вдохновение выполнять представленные там задания, лучше — письменно, эффект, разумеется, будет намного выше, и даже само чтение окажется более интересным и глубоким.

---

Все истории, вопросы, аргументы и контраргументы, которые вы встретите на страницах этой книги, являются следствием многолетних разговоров с людьми в рамках терапии, в дружеских беседах и в пространстве соцсетей. **Все решения и упражнения, фокусы внимания, которые я здесь предлагаю, подтвердили свою эффективность на практике — то есть помогли многим людям, включая меня.**

Итак, я оставляю вас наедине с этим увлекательным путешествием в собственную взрослую жизнь. Надеюсь, в этой книге вы найдете пользу, поддержку, ценные рекомендации, новые фокусы внимания, опоры и вдохновение. И проведете драгоценное время своей жизни с пользой и удовольствием.





---

*Глава 1*

**СЕПАРАЦИЯ.  
РАЗВОРОТ К СВОЕЙ ЖИЗНИ**



---

**З**а 10 минут до начала встречи я спокойно допиваю чай. Я знаю, что Даша уже ожидает меня за дверью, знаю, что она волнуется, как и перед каждым нашим занятием. Это происходит уже почти 4 года подряд с небольшими ежегодными перерывами на мой и ее отпуска. С первого занятия она приходит за 10–20 минут до встречи.

Даша — из тех пациенток, кто на протяжении нескольких лет приносит в терапию одни и те же мысли, чувства и переживания и не делает никаких шагов, чтобы что-то изменить. А потом внезапно приходит с головокружительными новостями — за неделю приняв несколько судьбоносных решений, человек начинает жить новую жизнь, которая на самом деле является результатом осознанного выдерживания и накопления мужества.

Так и Даша после многих лет пассивного терпения партнера-манипулятора вышла из позиции слабого зависимого ребенка и стала полностью самостоятельной. Ее уход от мужа, поиск работы, переезд и организация совершенно иного образа жизни заняли около полугода. Теперь стадия эйфории позади, моя пациентка вышла в стабильный период, и эта взрослая жизнь обходится ей недешево, как в прямом, так и в переносном смысле. Чтобы начать по-настоящему наслаждаться своей взрослостью — независимостью, свободой, силой, Даше не хватает многих навыков.

---

Впрочем, так всегда бывает: психические навыки приходят после фактических изменений в жизни, подобно тому, как сначала у нас появляется ребенок, а потом мы становимся родителем. Все это приходит медленно и постепенно, часто с опозданием. Никакие из этих навыков нельзя прокачать заранее — ведь к жизненным перипетиям невозможно подготовиться.

Так же происходит и с взрослением. Сначала взрослая жизнь обрушивается на нас без предупреждения, без инструкций (родительские инструкции мы, как и полагается, отбросили еще в подростковом возрасте), и только потом мы постепенно начинаем в ней ориентироваться и тренировать необходимые эмоциональные умения и навыки. По сути, все мои пациенты в той или иной мере занимаются именно этим — взрослеют. Каждый учится обходиться с жизнью так, чтобы она была хорошей, учится размещать в ней себя самого, обретает навыки выражения своей аутентичности. Найти по-настоящему свой формат жизни непросто. А потом надо найти еще смелость его придерживаться. Некоторые на это так и не решаются. Но у Даши неплохие шансы преуспеть в этом нелегком деле...

Мои размышления прерываются неуверенным стуком в дверь. Ровно в 14:00 Даша появляется на пороге моего кабинета. Она взволнована, с загадочным видом пытается скрыть улыбку. Мне уже случалось видеть ее такой. После приветствия и слегка затянувшегося молчания я начинаю сессию с искреннего комплимента:

— Вы сегодня необычно выглядите. Никогда раньше не видела, чтобы вы носили яркую одежду, вам очень идет.

— Спасибо! У меня новый... мм... возлюбленный.