



Глава 1. ВСЕ САМОЕ ГЛАВНОЕ

Открывая книгу «по психологии», наверняка хочется, чтобы там содержалось какое-то полумагическое решение всех проблем и ключ ко всем загадкам. Смотришь на третью страницу, а там: «Посыпьте солью школьную линейку на делении, соответствующем количеству ваших пальцев, вынесите в июле на мороз и ждите, пока на ней не соберутся шесть божьих коровок, после чего птеродактиль в клюве принесет вам записку с дальнейшими инструкциями»... И тогда наверняка вдруг заплещут облака!

А действительно, почему бы так и не сделать? Почему бы прямо с первых страниц не поделиться главной, самой что ни на есть центральной мыслью, которая заключает в себе соль (не ту, которую на линейку сыпать) работы со многими клиентами и способ решения не только вопросов взрослости, но часто и вообще — счастья?

Сперва напомним, как обычно происходит поиск. Самые частые жертвы нашего саморазвития — родители. Даже если вы интересуетесь психологией на уровне «смеюсь над анекдотами про Фрейда», то роль детства в складывании нашей личности для вас очевидна. Ну и кто во всем виноват? Родители. Почему ничего не складывается? Не воспитали. Ну, в общем-то, конечно, воспитали, они — молодцы, только я их как-то неправильно люблю, а может быть, и не люблю вовсе. В общем, путь к обретению счастья лежит через родителей, и по-хорошему или по-плохому, но с ними надо как-то взаимодействовать. Правда, родители часто не так податливы, как нам хотелось бы. А иногда (и в этом грустная правда жизни) они просто не могут физически поучаствовать в психологических приключениях своих детей. Но, к счастью, тут подспевают новые объекты нашего жизнотворчества. Ладно родители, я уже не маленький.



Теперь мне надо найти такую женщину, которая разглядит во мне талант, поддержит, приголубит, восхитится, воспримет всерьез, разделит замыслы. Тогда и заживем! Ну или нужен муж. Настоящий мужчина! Который заботится, решает, иногда запрещает, балует и позволяет быть слабой. Вообще, позволяет быть самой собой. Без него какая же я? И тогда в ход идет все многообразие услуг, посвященных отношениям. «На какую конюшню отправиться, чтобы встретить принца на белом коне», «Пикап для неуклюжих», «Сто правил флирта в социальных сетях».

Многие, конечно, понимают, что в рамки отношений не всякое счастье укладывается и нужно копать глубже. И в итоге мы начинаем перебирать полки книг, гигабайты видеозаписей, толпы тренеров, чтобы снова найти кого-то, кто позволит, разрешит нам быть самим собой. Кто пояснит, как можно менять окружающий мир, а как нельзя. Как жить. Как и кого любить. С какого момента начинать умирать.

Выбравшись из детской колыбели, мы прибавляем в размерах, набираемся опыта, умнеем, становимся сильнее, но... не выпускаем из рук старых игрушек. Так же доверяем нашу жизнь и наше счастье неким «взрослым людям», забывая, что сами давно приобрели права взрослого человека.

Итак, величайшая формула этой маленькой книги:

«Взрослый, которого мы ищем, который нас любит, оберегает, поддерживает, верит в нас (нужное подчеркнуть), — это мы сами».

Просто, не правда ли? Но так сложно эту формулу примерить на себя!

Люди иногда прямо с порога формулируют свои трудности так:

«Я не могу наладить свою личную жизнь, потому что папа меня недолюбливал».

«Начальник не хочет замечать мои результаты, поэтому я чувствую себя неуспешной».



Итак, величайшая формула этой маленькой книги:
«Взрослый, которого мы ищем, который нас любит, оберегает, поддерживает, верит в нас (нужное подчеркнуть), — это мы сами».

«Мама меня так воспитала, что я теперь не могу взяться за дела».

«Мне нужен мужчина, который возьмет на себя ответственность за меня и будет поддерживать в моих творческих начинаниях».

«Хочется, чтобы девушка любила меня безусловно — что-то типа материнской безусловной любви, только мама меня не любила».

«Скажите, что мне делать и как жить».

Действительно, когда мы были детьми, поддержка, оценка, одобрение и экспертное мнение взрослых были для нас



необходимы. А любовь взрослых — отличный залог того, что поддержка будет оказана не только сегодня, но и завтра.

Но мы же выросли. Мы сами теперь взрослые! Но все «взрослые» дела продолжаем перекидывать неведомо кому, как горячую картошку. От родителей — супругу, от супруга — начальнику, от начальника — детям, если успели ими обзавестись. В этом не было бы ничего страшного (в конце концов, отношения во взрослом состоянии также очень важны для нашего выживания и счастья), если бы наши близкие и неблизкие адресаты брошенной горячей картошки могли нам дать то, что мы от них требуем. Но они не могут.

Одна безусловная любовь чего стоит.

Мы привыкли требовать ее от родителей. Кто не получил от родителей, пытается требовать от детей. Или старается заслужить всеми силами безусловную любовь (что по определению парадоксально), или, наоборот, стремится найти доказательство «безусловности» любви, устраивая близким бесконечные проверки.

И пусть нас любят — добрых и злых, умных и глупых, сильных и разбитых. А если вдруг в какой-то момент усомнитесь, то горе мне горе! Не дали мне безусловной любви, как же я теперь буду сам любовь производить и дарить?

Нам хочется, чтобы другие люди были какими-то боже-ствами любви и принятия, чтобы, не будучи нами, любили нас, как себя самих и даже больше.

Чтобы знали нас лучше нас, чтобы направляли нас туда, куда нам нужно.

Но внезапно оказывается, что мы окружены не боже-ствами, а просто людьми. Иногда очень хорошими, иногда не очень. Людьюми со своими проблемами и сомнениями, со своей неуверенностью в себе. Оказывается, что ваш супруг не ведет себя как дорогой лайф-коуч, который только и делает, что воодушевляет вас и направляет для вашего же блага и в сторону ваших желаний. Оказывается, что родители — тоже люди и действительно любят младшего брата больше,



потому что так получилось. Брат может быть успешным, может быть алкоголиком, это не важно.



Нам хочется, чтобы другие люди были какими-то божествами любви и принятия, чтобы, не будучи нами, любили нас, как себя самих и даже больше.

Оказывается, что ваш начальник больше занят своими отношениями с его начальником, а не с вами.

И варианты «поговорить», «решить», попросить и потребовать от близких любви тоже не совсем действенные. Ну в чем-то, конечно, действенные, и это явно лучше, чем ничего, но — не волшебная палочка.

Увы и ах! Неужели же на Земле нет ни одного человека, который любил бы вас действительно все время, неотрывно и безусловно? Неужели нет ни единой души, которая бы понимала вас, как никто другой?

Неужели же невозможно найти такого спутника, который бы разрешал вам то, что можно, и запрещал, что нельзя?

Неужели нет такого напарника, с которым можно было бы весело задумать любой невероятный проект и весело приняться за его исполнение без лишних терзаний и недопониманий?

Неужели нет такого человека, главной задачей которого было бы защищать нас, всегда быть на нашей стороне и притом не ограничивать нашу свободу?

Поздравляю, есть такой человек! Есть. И ему, уверяю вас, под силу любить вас неотрывно, защищать ревностно, понимать наилучшим образом и всегда быть на вашей стороне! Это — вы сами. Большие, умные, взрослые и сильные. И еще — добрые, понимающие и любящие. Мне кажется, что это даже какой-то критерий взросления: насколько вы готовы сами заниматься «взрослыми делами»? То есть на-



сколько вы готовы окружить заботливым вниманием и всем необходимым не просто какое-то маленькое легко подвластное вам существо (типа подобранного котенка или новорожденного ребенка), а себя самого?

Звучит все-таки слишком просто: «Взрослый, которого мы ищем, это мы сами»... Поэтому-то книга здесь и не заканчивается. Все, что будет написано впереди, собственно, и поведаст о том, зачем становится этим счастливым взрослым «Я» и почему это не всегда так легко. Долгий период моды на детство уже вроде бы позволил нам понять детские истоки многих сложностей и «принять ребенка внутри себя», а теперь пришло время принять внутри себя взрослого! Ура! За дело!



Глава 2. ПРАВО НЕ ВЗРОСЛЕТЬ. ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ ИЗ ДЕТСТВА

А может быть мы погорячились? Может, и ну ее, эту взрослость? Может быть, еще есть все-таки способ увильнуть? В конце концов, не так уж нам и нужен этот рис по акции, ежемесячная премия, необходимость ходить на родительские собрания и производить впечатление на встрече выпускников. Объяснил бы лучше кто, как вернуться в детство! Что действительно было бы восхитительно, так это снова проснуться от запаха бабушкиных пирожков, бегать по улицам до позднего вечера, верить в прекрасный и удивительный мир.

Дедушка Фрейд так основательно задал моду на обсуждение «детских травм», что на психологической консультации, конечно же, каждый второй начинает с ходу рассказывать о тех несправедливостях, которые происходили с ним в детстве (и действительно, корни многих сложностей закладываются совсем рано). Но даже в таком контексте человек вдруг заявляет: «Но ведь в детстве я был смелым, оптимистичным, общительным. Куда это все делось? Как мне вернуть это все, как возвратиться в мое детское состояние?»

Многие встречали рекомендации типа: «Как принять и полюбить ребенка в себе» или «Как баловать ребенка в себе». Может быть, действительно суть в том, чтобы как можно дольше не расставаться с детским восприятием и как можно более упорно не пускать глубоко в душу все эти суеты взрослой жизни?

Хорошая новость заключается в том, что если мы решим задержаться в детстве, то всегда можно найти напарника, который будет вам в этом подыгрывать.



Мой муж с ужасом рассказывал о том, как наблюдал на улицах пары, где большая, суровая и уверенная в себе женщина ведет за руку исполненного боязливого трепета мужчину с блаженной улыбкой безответственности. Вступить в отношения с человеком, который хочет поиграть в родителя, — отличный способ задержаться в детстве!



Хорошая новость заключается в том, что если мы решим задержаться в детстве, то всегда можно найти напарника, который будет вам в этом подыгрывать.

Или одна моя знакомая умудрилась в «партнеры по игре» заполучить собственного начальника. Люди всего лишь работают вместе, а эмоции такие, как будто это уже отец и дочь! Из начальника «суровый, но несправедливый родитель» вышел на ура, при этом знакомая с радостью отыгрывала на нем до боли знакомые ситуации и истории из ее детства.

В конце концов, если вы не находите новых подходящих партнеров, всегда можно обратиться к старым добрым первоисточникам и затеять игру с родителями — начать с ними что-нибудь выяснять, и выяснять, и выяснять... Если не получится обрести вселенской радости от такой игры, то можно будет, по крайней мере, обвинить их в своем несчастье.

Конечно, все эти примеры удручают. Это, скорее, истории о том, как люди пытаются найти доступ к волшебной сокровищнице детства, но получают что-то совершенно другое. Флер безответственности, безусловно, всегда приятен, но есть же еще что-то удивительное и притягательное в детстве?

Цель в том, чтобы понять, что именно в детстве притягательно. Почему именно переход от детства к взрослости так сложен. А как только мы найдем отгадку притягательности



детства, станет понятно, что делать, чтобы искомые радости воплотить уже во взрослой жизни.

Теперь, когда вы выросли, вы можете выбирать для вашей жизни все, что угодно и в том числе погружение в детство. Вернее, можно взять все лучшее, что было в детстве, и добавить это в актуальную жизнь. Но что же это?

Задание

Если бы вы могли взять из детства (того самого идеального детства, которое вы себе представляете иногда) все что угодно: любую способность, веру, чувство, — то что бы вы взяли в свою настоящую жизнь? Способность восхищаться деталями повседневной жизни, желание проводить максимум времени с друзьями и близкими, верить в Деда Мороза, быстро учиться разным вещам. Каким для вас будет этот список?

Чтобы было проще его составить, уделите немного времени воспоминаниям о том бесконечном счастье, которое вы были способны ощущать, и о том мире, который бы вас окружал в моменты этой детской радости и свободы. Не старайтесь сделать список умным и реалистичным. Ведь возможность говорить и делать глупости — одна из радостей того самого детства, в котором хочется оказаться!

**Алексей,
32 года**

Для меня момент из детства, который вспоминается почему-то наиболее отчетливо, — это когда я иду из комнаты на кухню нашей коммунальной тогда еще квартиры. Наверное, я ищу маму. Коридор темный, а из кухонной двери льется дневной свет. Я встаю в дверях и вижу мягкий, но сильный свет, который отражается от половых досок, и соседку тетю Галю, которая жарит что-то на плите в лучах этого волшебного сияния. И мне так хорошо, как



будто блестящие доски и мутные окна кухни излучают не только свет, но и тепло. Совершенно не понимаю, почему именно этот момент? Но это так, судя по тому, что на кухне моего детства я помню именно доски. Мне тогда совсем мало лет было — задолго до школы. И что бы я хотел сейчас взять из того времени? Ощущение волшебства, наверное. Разные выдумки. Настоящую дружбу, которая могла возникнуть за пару дней. И серьезность. Да, серьезность всего происходящего! Смешно, что в детстве у нас же нет каких-то ответственных дел и важных решений. Ну, у меня, по крайней мере, не было. Но все, что происходит, кажется кардинальным, эпохальным, решающим! А теперь я себя одергиваю все время, чтобы не заводиться по пустякам да не придавать лишнего значения вещам, «не драматизировать». Пока постою в сторонке, зато потом, когда-нибудь... В итоге настоящая жизнь началась, а все как будто не по-настоящему.

В общем, прекрасно было то, что ты сам себя всегда воспринимал всерьез, а остальные от тебя этого никогда не требовали!



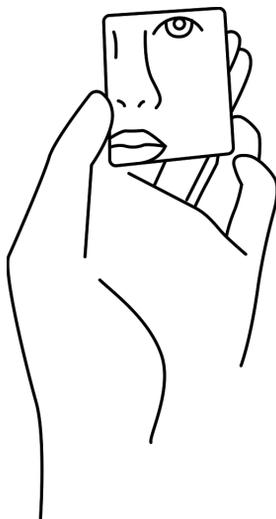
Глава 3. ОДНА ИЗ РАЗТАДОК ВОЛШЕБНОГО ДЕТСТВА

Конечно, важнее всего то, что вы только что написали или вспомнили, прочитав задание. А теперь нужно серьезно подумать, так ли далеки все эти богатства вашего детства, или на самом деле стоит только руку протянуть и суметь ощутить радость обладания ими.

Интересно рассмотреть вот такой аспект детства.

Уверена, что почти все девочки играли «в принцессу». Ну а мальчики если не «в принца», то «в пожарного» наверняка. В «казаков-разбойников» в конце концов. И все это было по-своему восхитительно.

Вы наматываете на себя неведомо зачем и когда купленный кусок ткани или мамин платок. Делаете себе драгоценные украшения из фольги — аксессуары играют важнейшую





роль. Меня особенно восхищал свернутый конусом бумажный колпачок, из которого ниспадал полупрозрачный платочек. Это было очень похоже на картинку из книги сказок (даже не знаю, к какой эпохе реально относится этот головной убор). Еще надевались все найденные дома бусы, браслеты, огромные кольца на пальцы... Я выходила из комнаты в таком наряде и чувствовала себя восхитительно — в полной уверенности, что где-то тут, недалеко, уже выстраивается очередь из прекрасных принцев, и в нее даже будет допущен мальчик-сосед. Кстати, тем, кому не близки принцессы, можно вспомнить «полеты» на ракетах, «охоту» на диких зверей, что душе угодно! Главное, что это был прекраснейший опыт. Сейчас такое повторить сложно.

Так вот, неужели в этом дивном ритуале меня так неистово радовала брошка, сделанная из фольги? Да нет, это был только атрибут... Неужели мне было так восхитительно от того, что соседи наигранно (я и тогда это чувствовала) восхищались моей женственностью и красотой? Конечно же нет. Самое сладкое в этой игре было осознание: быть принцессой, невестой, взрослой красивой дамой — это невероятное удовольствие. Даже просто прикоснуться к нему сквозь завесу времени и посредством маленьких уловок и ухищрений — залог отличного настроения. А уж что будет, когда я вырасту и смогу стать настоящей дамой!

В детской игре притягательно то, что все воображаемое еще может произойти. Может быть, не в первозданном виде (если вы играли в марсиан, например), но все основные элементы еще могут прийти в вашу жизнь в каком-то обозримом будущем. Можно получить настоящую женственность или настоящую силу, или настоящие приключения. Мы бегаем с палками по двору, изображая всадников, но даже такая имитация будоражит воображение, а как же будет невероятно сладко в полной мере ощутить все эти приключения и метаморфозы в будущем! Представления о нем в детстве вводят в особенный экстаз — из него мы заимствуем это



возбуждение игры и живость эмоций. Мы готовимся к нашей взрослой жизни. И именно в ней сосредоточен вкус жизни, и в детстве мы это отлично понимаем.

Скучая по детству, мы хотим не то чтобы в наше прошлое, а в то будущее, которое мы, будучи детьми, могли себе рисовать. Самая сильная и безнадежная ностальгия в этом случае вызвана всего лишь острым желанием воссоединиться со своим настоящим, начать уже наконец-то проживать его так, чтобы душа пела.

Это хорошая новость. Машину времени пока не изобрели, но воздействовать на наше настоящее посредством прошлого мы можем. Значит, мы способны взять все лучшие вдохновения детства и воплотить их. Более того, ощутить их не так, как раньше, а еще сильнее — «по-настоящему». Это все очень хорошо.

Но откуда же тогда эта тоска? Почему счастье иногда кажется таким своевольным и неподатливым, а рецепт радости — утерянным много лет назад? Нужно в первую очередь понять, что же именно ставит нам преграды. Нужно по крупицам и камушкам начать разбирать тот завал, который образовался между нами и нашим счастливым настоящим и будущим.

Кажется, что, пока мы набирались знаний и сил, чтобы наконец-то вкусить полную жизнь, мы по ходу дела нахватили еще столько сложностей, заблуждений и сомнений, что в итоге к моменту, когда нас позвали за стол, у нас пропал аппетит. И это нечестно! Этим срочно надо заняться! В путь!

Задание

Раз уж мы взялись за обсуждение детства, давайте разберемся, о ком идет речь. Кем был тот маленький человек, которым вы являлись много лет назад? И так ли он был мал? Дело в том, что нам нередко кажется, что наши особенности и сложности родом из детства, так давайте же познакомимся с перво-



источником. Достаньте старый альбом фотографий. Найдите запылившиеся носители информации или пароли к старым страничкам почти забытых сайтов, на которых вы обитали. Посмотрите на этого маленького человека и подумайте, а так ли он отличается от вас сегодняшнего?



Скучая по детству, мы хотим не то чтобы в наше прошлое, а в то будущее, которое мы, будучи детьми, могли себе рисовать. Самая сильная и безнадежная ностальгия в этом случае вызвана всего лишь острым желанием воссоединиться со своим настоящим, начать уже наконец-то проживать его так, чтобы душа пела.

**Анастасия,
37 лет**

Когда я смотрела фотографии, нашла одну, которая меня очень рассмешила. В старшей группе кружка, который я посещала, был парень, который нравился почти всем девушкам. Он был с юмором, чувством стиля (соответственно возрасту), приятной внешностью, а еще — со склонностью к легкой провокации, которая часто нравится женщинам. К тому же он был немного старше, что предполагало больший ум, опыт и силу. Так вот, на каком-то выступлении мы должны были стоять рядом в общей цепочке и держаться за руки. И, вместо обычного положения ладоней, этот парень (с которым мы, в общем-то, не общались и который меня не мог замечать ни до, ни после наших репетиций) вложил пальцы своей руки между моих пальчиков. В этом было столько нечаянного тепла, интимности! Даже если с его стороны это было простой привычкой, то для меня это оказалось так волнующе. Я до сих пор помню черты его лица... По крайней



мере, мне казалось, что помню, пока я не нашла фото с того самого выступления!

Смешно потому, что там мы все такие маленькие пупсики! Ну ладно я — если сегодня увижу такую девочку на улице, мне и в голову не придет, что она может что-то там думать, чувствовать, волноваться по поводу мальчиков. Но и сам герой моего романа на фотографии тоже... — пупс! Еле узнала. Память, видимо, внутри подкручивает какие-то дополнительные параметры, и, раз я выросла, воспоминание о мальчике тоже «выросло». Представляю его себе вполне взрослым молодым человеком. А там такое...

В общем, похоже, не такими уж мы были детьми неразумными. А пойдя догадайся об этом, глядя на сегодняшнюю детвору!