

Путь человека: истоки сложностей и успеха взрослой жизни

Автор:

[Наталья Полетаева](#)

Путь человека: истоки сложностей и успеха взрослой жизни

Наталья Николаевна Полетаева

Перед вами книга – навигатор, по которому вы можете найти причину, почему в вашей жизни что-то не так, а главное – найти решение и изменить свою жизнь так, как важно именно вам!

В книге автор описывает много техник из разных методов и направлений психотерапии. Какие-то из них авторские, какие-то описаны как те, что точно эффективны!

То, какой будет ваша жизнь, зависит от вас!

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Наталья Полетаева

Путь человека

Истоки сложностей и успеха взрослой жизни

Серия «Серия книг проекта Karmalogic»

* * *

Вступление

Я, Наталья Полетаева, практикующий психолог. Закончила МГППУ (Московский государственный психолого-педагогический университет) в 2005 году. Специалист по НЛП, мастер-коуч, член International Association of Coaching-Institutes (ICI), гипнолог, регрессолог (Institute of hypnosis and NLP). Веду индивидуальные консультации и групповые тренинги.

Пятнадцать лет я работала с психологическими запросами многих клиентов и наблюдала за изменениями в их жизни. Этот опыт лег в основу моей книги. В ней я рассказываю о самых важных моментах на пути жизни человека. Если начертить воображаемую линию жизни и нанести на нее самые значимые события, то из них как раз и сложится вся наша жизнь от рождения до последних дней.

Давайте сядем в воображаемую машину времени и отправимся в ваше прошлое. Увидев психологические задачи каждого возраста, вы сможете понять, в чем кроются причины сложностей и на чем основаны успехи вашей взрослой жизни. На страницах книги я постаралась дать максимальное количество полезных инструментов, чтобы вы могли самостоятельно работать с вашими запросами. Ну что, отправимся в путь?

Знаете ли вы, что от рождения до года у человека формируется базовое доверие либо страх? Это зависит от того, насколько была близка и спокойна мама в этот период. Самым важным человеком, от которого все зависит, является мама и ее психоэмоциональное состояние. Именно от этого периода жизни человека зависит, насколько на своем жизненном пути люди доверяют миру, открыты ли они всему или всего боятся и все перепроверяют.

Только представьте: манипуляторами и агрессорами люди становятся в возрасте от года до трех лет. Именно в это время формируется и остается на всю жизнь

сильная воля или слабая воля, стремление к власти над другими людьми, навязчивость. От чего это зависит? От того, как происходит взаимодействие со всеми членами семьи, насколько пока еще маленький человек смог обрести автономию.

Лидерские качества формируются в возрасте от трех до семи лет. Инициативность, целеустремленность или чувство вины, пассивность закладываются в этом возрасте. Очень важно обращать внимание на коммуникацию ребенка со сверстниками. Задача ребенка – научиться проявлять инициативу. Задача родителей – поддерживать инициативу ребенка и создавать условия для ее реализации, какими бы глупыми ни казались вам эти затеи! Только поддержка и ничего кроме поддержки в этом возрасте не нужно! Ну разве что еще игра и возможность для ребенка проигрывать множество ролей, которые, возможно, ему придется играть в будущем. Так мы готовим ребенка ко взрослой жизни.

Уверенность в себе и чувство компетентности, а также умение учиться – это то, что можно приобрести однажды и на всю жизнь в возрасте от 7 до 12 лет. Значимыми людьми в этот период будут учителя и одноклассники. Поэтому подумайте о выборе первой учительницы ребенка и о том, комфортно ли вашему ребенку в коллективе одноклассников.

Становление личности, верность самому себе или пожизненная «неопределенность», метания и неумение принимать решения закладываются в возрасте от 12 до 18 лет. Мир начинает делиться на «своих» и «чужих».

Первая «взрослая» любовь, освоение близких отношений. Результатом первых отношений может стать любовь или чувство исключительности. Нарциссизм (или желание видеть только свои интересы) тоже родом из этого периода.

Степень продуктивности, необходимость, а главное, возможность заботиться не только о себе формируется с 25 лет и сохраняется до 65. Либо результатом всей жизни становится одиночество. В течение этого периода важно умение создавать связи – с партнерами, коллегами, друзьями и любимыми.

После 65 человек уже обретает мудрость либо, что, конечно, хуже, не обретает ничего. Значимыми становятся все человечество и глобальные вопросы.

Какую жизнь хотите прожить вы?

Теперь вы знаете те периоды, которые особенно важны на пути человека.

Посмотрите, что можно исправить или что можно успеть сделать для себя, для детей, для людей?

Для чего эта книга? Это мой искренний разговор с вами о причинах проблем, которые возникают в разные периоды жизни у моих клиентов. Я хочу рассказать, как можно проживать каждый день жизни гармонично, в согласии со своими потребностями и желаниями, как быть счастливыми и делать счастливыми своих детей и близких. В книге я постаралась дать как можно больше практических советов, как менять ситуацию, какие техники можно применять на каждом этапе.

Именно сейчас, когда моей старшей дочери исполнилось уже 18 лет, я считаю себя вправе поделиться своим опытом не только психолога, но и мамы троих детей.

Я благодарю за помощь в создании книги:

– мою семью: родителей, детей и мужа, чья безусловная любовь и поддержка помогли мне написать эту книгу;

– моих учителей: Логинову Галину Павловну – профессора МГППУ, педагога психологии, автора проективных методик, благодаря которой я нашла свое призвание; Ситникова Алексея Петровича – доктора психологических наук, политтехнолога, профессора Калифорнийского университета, человека, который привез в Россию НЛП, автора уникального проекта «Кармалоджик»; Слабинского Владимира Юрьевича – автора метода «Позитивной динамической психотерапии»; Воищеву Надежду Михайловну, мою коллегу. Моих удивительных педагогов по гипнозу, регрессу, благодаря которым я открыла чудеса нашей профессии и поверила, что психология – это настоящее волшебство. Каждый из вас научил меня важным вещам, передал свои уникальные техники и бесценный опыт;

– моих друзей, которые «заставили» меня написать эту книгу и поделиться своими знаниями;

– моих клиентов. Ваши случаи успешных изменений вдохновляют меня и дают понимание, что каждый человек по-настоящему уникален, несмотря на некоторую схожесть проблем. Я лишь помогаю увидеть цель, услышать ответы на вопросы и почувствовать внутренний голос, принимаю своих клиентов такими, какие они есть;

– волшебных людей моей жизни, тех, кто искренне любит, верил и верит в меня всегда.

То, какой будет ваша жизнь, зависит от вас. Моя миссия – поделиться опытом, знаниями и инструментами, которые помогут пройти ваш собственный путь! Я буду сопровождать на этом пути, буду рядом, буду вместе с вами.

Глава 1

Можно ли воспитывать ребенка в период беременности?

Почему мы акцентируем свое внимание на перинатальном периоде (времени вынашивания ребенка)? Есть выражение «все мы родом из детства». И это действительно так. От того, в какой семье мы родились, росли, кем были наши родители, бабушки, дедушки, и были ли они, зависит вся наша жизнь.

Если смотреть философски, какой период можно считать «рождением жизни»? Момент зачатия, четвертый месяц беременности или, как считает официальная медицина, плод с 23–24 недели беременности и весом от 500 грамм? После нескольких клиентских случаев, когда мы находили причины взрослых проблем в перинатальном периоде, я уделила особое внимание исследованию внутриутробного периода в жизни человека. Период беременности крайне важен не столько для беременной, сколько для будущего ребенка, так как влияет на его психологическое здоровье. Может быть, следующая история из моей практики наведет вас на некоторые мысли.

История про клиентку в регрессе и красную руку

Итак, на приеме женщина 36 лет. Назовем ее Н. Замужем, с мужем отношения прохладные, есть ребенок 10 лет. Запрос на отношения с мужем. Н. в отношениях чувствует себя несчастной, брак воспринимается как «сплошное мучение».

Так как я регрессолог[1 - Регрессолог – специалист по регрессивной терапии. Регрессивная терапия – это техника глубокого гипноза, в процессе которой человек погружается в события своей жизни, чтобы с помощью терапевта найти и «перезаписать» травмирующие события, негативно влияющие на настоящее.], достаточно часто использую в работе данную технику. Она особенно эффективна, когда человек не может сам найти причину негативных событий, происходящих в его жизни.

Клиентка погружается в глубокий транс, и я задаю ей один вопрос: «Когда вы испытывали это чувство, которое вы испытываете сейчас, в первый раз?» В данном случае подразумевается, что клиентка испытывает негативные эмоции по отношению к собственному мужу и вообще к мужчинам.

В результате Н. «вспоминает», как находится в животе у мамы: «Все вокруг красное, я ничего не вижу, но при этом слышу». Задействовав канал слуха, мы узнаем, что же услышала клиентка. Она слышит, как мама разговаривает с папой, а папа в этот момент требует сделать аборт. И в этот момент еще нерожденный ребенок «узнает» чувства мамы. Мама же почувствовала в тот момент ненависть к мужчине, который заставлял ее избавиться от их общего ребенка. Ненависть к мужчине и нелюбовь и вообще невозможность любви испытал еще нерожденный ребенок (клиентка Н.). В этот момент родился запрет на право любить. Почувствуйте, как это страшно звучит. Я пишу и покрываюсь мурашками в этот момент. Еще нерожденный ребенок узнал, что он нелюбим.

К чему это привело? Клиентка выросла, создала семью, имея установку на то, что от мужчин нельзя ждать любви. Н. ненавидела всю жизнь своего мужа, как мама ненавидела в тот момент папу.

Мы с Н. стали «вспоминать» через тело, что в тот момент еще происходило с мамой. Оказалось, что мама во время беременности не получала поддержки ни от своих родителей, ни от родителей мужа. Мало того, в момент, когда папа кричал на маму и требовал сделать аборт, он толкнул ее и она обожглась кипятком. Каково же было удивление мое и клиентки, когда Н. сказала словами мамы «мне больно», и на моих глазах ее рука покраснела. То есть эмоции мамы «записались» на клеточном уровне Н. Та боль, которую испытывала мать клиентки, была полностью прочувствована еще нерожденной девочкой и оказала огромное влияние на всю ее жизнь.

Каков был конец истории? Проработав переданные ей еще в утробе негативные эмоции матери, клиентка смогла по-новому взглянуть на взаимоотношения со своим мужем. Выяснилось, что муж на самом деле ее любит и поддерживает. Н. смогла это осознать и отказаться от негативной программы, переданной родителями. Клиентка вспомнила, как муж за ней красиво ухаживал, как дарил ей кольцо. В результате практически развалившаяся семья воссоединилась, так как впервые за всю жизнь Н. позволила себе любить и чувствовать себя любимой.

А теперь вернемся к началу. О чем эта история? Каждая клиентская история заставляет меня задумываться о том, как важно, что делает женщина в период беременности и родов. Какое огромное влияние оказывает окружение беременной на будущее ребенка. Как важно заложить все позитивные возможности еще на этапе зачатия и вынашивания ребенка.

Представьте: только по 10 фактам из периода беременности мамы клиента и его первого года жизни я могу с высокой вероятностью сказать, какая проблема его преследует по жизни: страха, выбора, конкуренции, безопасности и т. д.

Так родилась авторская методика «10 и более фактов о беременности, родах и первом годе жизни», которую я предлагаю клиентам на первой встрече.

Давайте узнаем больше о себе и о том, как события перинатального периода влияют на вашу жизнь сегодня.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Отвечая на данные вопросы, запишите минимум 10 фактов о беременности, родах и о том, как протекал первый год вашей жизни:

1. Как протекала беременность мамы (желанная или нет, с угрозами или нет, как себя чувствовала мама и т. д.).
2. Участие папы (запланированная беременность или нет, жили вместе с мамой или нет, как участвовал и что делал/не делал во время беременности).
3. Роль близких (бабушки, дедушки, тети, дяди, брата, сестры и т. д.).
4. Как протекали роды (естественные или операция, с осложнениями или без, многоплодная или один ребенок, в срок или раньше или позже срока и т. д.)
5. Как и где протекала первая неделя вашей жизни? (Были ли вы с мамой вместе первые 48 часов? Выписали в срок или были осложнения?)
6. Как проходил первый год жизни?
7. Какие есть «семейные истории», а может, даже «тайны», связанные с маминой беременностью, родами и первым годом вашей жизни?
8. Какие еще важные факты вы можете вспомнить?

Чем больше вы узнаете подробностей, тем легче будет понять причины тех событий, что происходят в вашей жизни.

Чем еще вам может помочь техника 10 фактов? Расспросив вашу маму, бабушку, папу и дедушку, вы станете эмоционально более близки. Возможно, сможете по-иному взглянуть на взаимоотношения родителей, услышать новую интерпретацию событий вашего детства. Это само по себе уже является целительным!

Я всегда слышу благодарность за эту технику, потому что мои клиенты всегда находят что-то, чего они не знали и что объясняет многое в их жизни.

Итак, на что обратить внимание при исследовании перинатального периода своего детства:

1. Допустим, беременность мамы была желанной. Все хорошо. В этом случае у мамы хороший эмоциональный настрой, она следит за своим здоровьем и питанием, занимается сексом. В результате у ребенка формируется гармоничный тип личности. Но, предположим, беременность наступила незапланированно. Достаточно часто в этом случае мама «эмоционально отстранена» от будущего ребенка, продолжает вести образ жизни «как до беременности». Будущий отец может демонстрировать отчуждение и также продолжать жить своей привычной жизнью, не включаясь в подготовку к рождению ребенка. К каким проблемам это может привести в дальнейшей жизни ребенка? Мать и отец могут перекладывать заботы о новорожденном на близких родственников (бабушек, дедушек) или на няню. При этом отмечается как излишняя требовательность к ребенку, когда от него с раннего возраста неоправданно ожидают «взрослого» поведения, так и в результате чувства вины родители могут «задабривать» ребенка подарками, компенсируя недостаток внимания. Основная проблема таких детей – недостаточная эмоциональная близость с родителями.

2. Возьмем другой случай. Тревожная беременность. Мама постоянно беспокоится и берет ребенка под «гиперопеку». Такие дети становятся тревожными и тратят на протяжении жизни много ресурсов на то, что требует гораздо меньше затрат. Им как будто бы дается все сложнее и всегда много препятствий на пути.

3. Иногда тревожность связана с реальной угрозой жизни мамы или будущего ребенка. В данном случае может быть два варианта развития событий: либо мама «вытесняет» отца, либо «гиперопека» проявляется и со стороны отца. В первом случае после родов часто мама отстраняет отца от воспитания ребенка, оставляя ему лишь роль кормильца. Во взрослой жизни девочки, выросшие под «гиперопекой» матери, могут испытывают сложности во взаимоотношениях с противоположным полом, так как с отцом не было близости. Мальчикам сложно демонстрировать мужской тип поведения, так как папа не передал им такой модели.

Во втором случае и мама и папа не дают ребенку совершать собственные ошибки, пытаясь защитить от всего. Такие дети долго остаются инфантильными. Быть самостоятельными и брать на себя ответственность им очень сложно.

4. Отмечу, что даже очень желанная беременность, произошедшая, например, после долгого периода бесплодия, может сформировать определенного рода проблемы у ребенка. Такая беременность может стать средством манипулирования со стороны будущей матери. В дальнейшем мать может преувеличивать успехи ребенка или же начать жить его жизнью, полностью «растворившись» в нем. У таких детей возникают проблемы с сепарацией от родителей.

5. Рассмотрим самый тяжелый случай – депрессивная беременность. Женщине во время беременности кажется, что она утратила привлекательность, «испортила жизнь себе и своим близким». Во время беременности мама может испытывать суицидальные настроения, а отец «поддерживать» их, демонстрируя отвержение матери и будущего ребенка. В данном случае после рождения может наблюдаться эмоциональное отвержение ребенка, либо, что еще хуже, жестокое обращение с ребенком, часто сопровождающееся чувством вины матери.

Вы не поверите, но ко мне приходила на прием женщина с запросом «я не люблю своего ребенка», что тоже может являться результатом этого типа беременности.

История про суицид

На приеме девочка-подросток. Назовем ее М. Две попытки суицида. С девочкой работаю не только я, но и психиатр. По результатам сессии складывается понимание, что девочка проживает «не свое» желание суицида. Дальнейшая работа показывает, что депрессивное состояние М. объясняется эмоциональным отвержением и депрессивным состоянием матери во время беременности.

Работа продолжается и направлена на корректировку негативных эмоций, взятых ребенком в перинатальном периоде от своей матери. Только представьте, к каким последствиям могут привести проблемы перинатального периода. Вплоть до суицида! Еще раз хочу обратить внимание, что это лишь наиболее вероятная причина. Каждый конкретный случай должен быть рассмотрен с учетом всех обстоятельств.

Именно поэтому проблемы «из детства» можно и нужно решать с психотерапевтом, который поможет вам заново «перепрожить» сложные моменты перинатального периода и выйти в гармоничную самостоятельную жизнь.

Многие специалисты исследовали тему перинатального периода и родов, а также их влияния на будущего ребенка. Британский психотерапевт Джеоф Грэхэм в книге «Как стать родителем самому себе» выделил несколько типов сложных родов (родоразрешение с помощью щипцов, запоздалые роды и т. д.) и описал, какие последствия они могут иметь. Об этом вы можете прочитать в его книге. Но что важно: мы не можем повлиять на то, как появились на свет. Но мы можем, зная влияние различных типов родов на формирование личности человека, изменить негативные сценарии. Например, у людей, появившихся на свет с помощью акушерских щипцов, может сформироваться стремление к гиперконтролю и зависимость от окружающих людей. Вместе с тем у вас есть шанс сделать это сильной чертой вашей личности. Вам подойдут профессии, связанные с контролем: служба в органах внутренних дел, работа на таможне и аналогичные профессии. Используйте свои сильные стороны во благо!

Ребенок, долго шедший через родовые пути при запоздалых родах, может в дальнейшей жизни действовать импульсивно и выбирать стратегии избегания. Если вы знаете, что появились на свет таким образом, используйте как можно чаще для принятия важных решений свою интуицию. Она поможет вам сделать правильный выбор.

У вас есть брат или сестра-близнец? Уже в утробе вы столкнулись с конкуренцией. Но в этом есть свои плюсы! Вы умеете бороться за свое место под солнцем. И у вас есть очень близкий и родной вам человек. Он всегда будет

вашей поддержкой в жизни, так как близнецы очень тесно связаны и близость сформировалась еще в утробе матери.

Если у вас было ягодичное предлежание, то вас могут мучить панические атаки или страх «потерять голову». Ваша основная задача в таком случае учиться спокойствию и рассудительности. Возможно, достигнув на этом пути успехов, вы сможете научить этому и других людей.

Людей, появившихся на свет с помощью кесарева сечения, во всем мире становится все больше. Если вы родились таким образом, то можете испытывать проблемы с выбором: профессии, партнера и т. д. Вы достигнете успеха в жизни, если определитесь с приоритетами и тем, что вам нравится.

Многие терапевты, например Станислав Гроф, исследовали роды и их связь с дальнейшей жизнью человека. Если вам интересна данная тема, почитайте книгу Грофа «Области человеческого бессознательного: Данные исследования ЛСД». Я же хотела бы отметить, что во время прохождения этапов родов крайне важна связь матери и ребенка. Мама на каждом этапе родов может помогать ребенку и поддерживать его. И после рождения в первые 48 часов жизни необходима близкая связь новорожденного и матери, так как именно в эти часы закладываются такие важные вещи, как близость и принятие, формируется доверие к миру.

История про Веронику и консерваторию

Это уже моя личная история. Так как я сама мама троих детей, то все мои техники я опробовала не только на клиентах, но и на своих детях тоже.

Мою старшую дочку зовут Вероника. Она уже студентка. Во время беременности дочкой я старалась сохранять позитивный настрой, слушала классическую музыку. Засыпала под музыку. Узнав с мужем пол ребенка на УЗИ, мы сразу стали обращаться к ней по имени. Постоянно разговаривали с ней, муж читал ей

сказки. Точнее, читал моему животу и ребенку в нем. И она родилась необыкновенной с красивыми правильными чертами лица. Когда мы ее привезли домой, она сразу стала нашей «английской королевой» и остается ею до сих пор.

Благодаря перинатальному прослушиванию музыки, она с раннего детства демонстрировала необыкновенную музыкальность. Уже в три года педагог по музыке обратила мое внимание на ее способности. А в 7 лет моя девочка солировала в консерватории с симфоническим оркестром! Играла концерт Грига на 16 страницах. Я до сих пор поражаюсь этому. Несмотря на то, что она на некоторый период бросала музыкальную школу (ушла из жизни наша педагог Журавлева Галина Павловна), в 10–11 классе Вероника все же закончила ее и получила диплом с отличием. Любовь к музыке, я думаю, будет сопровождать ее всю жизнь. Беременной я засыпала под музыку, и дочка, даже будучи младенцем, никогда не испытывала проблем со сном. Достаточно было поставить музыку, и она очень быстро засыпала.

Поэтому я уверена, что правильные техники, которые вы применяете во время беременности, помогут вашему будущему ребенку приобрести способности и нужные черты характера.

Рекомендую вам вести дневник беременности, использовать правила позитивного мышления и выписать топы полезных привычек, которые помогут вам и вашему ребенку.

Полезные техники, которые помогут вам прожить период беременности максимально гармонично и родить здорового ребенка:

- Техника «Квадрат дыхания»

Техника применяется для снятия тревожности, устранения плохих мыслей. Также она применяется в любых ситуациях, когда сложно контролировать эмоции и переживания. Она помогает успокоиться. Техника простая, но очень действенная. Итак, испытав приступ паники, или просто при чувстве тревоги представьте мысленно квадрат. Переведите взгляд в левый верхний угол.

Вздохните, считая до четырех. Задержите дыхание на четыре счета. Переведите взгляд в правый верхний угол, выдохните на счет четыре, задержите дыхание на четыре счета. Переведите взгляд в правый нижний угол. Вдыхайте на четыре счета, также задержите дыхание на счет четыре. И затем переведите взгляд в левый нижний угол, выдыхайте на четыре счета, задержите дыхание и считайте до четырех. Таких циклов дыхания следует сделать минимум три. Каждый вдох и выдох должны быть равными по длине и могут составлять от четырех секунд (как описано выше) до 24 секунд.

Можно смотреть на квадрат при дыхании, а можно представлять его мысленно. Также важно не переусердствовать. Если вы чувствуете головокружение, недостаток кислорода, остановитесь. Сделайте перерыв. И повторите технику после того, как восстановите нормальное дыхание. Упражнение важно выполнять без напряжения. Длительность выполнения техники – 5-7 минут.

- Арт-терапевтическая техника проживания негативных эмоций

Техника очень проста. Возьмите лист бумаги и карандаш или ручку любого цвета. Возьмите карандаш или ручку в руку, которая не является ведущей (для правой – в левую, для левой – в правую). Прикройте слегка глаза и ведите карандашом или ручкой по бумаге «как идет», стараясь вложить в движение ту эмоцию, которую вы испытываете. Выполняйте упражнение, пока движение не иссякнет.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

Регрессолог – специалист по регрессивной терапии. Регрессивная терапия – это техника глубокого гипноза, в процессе которой человек погружается в события своей жизни, чтобы с помощью терапевта найти и «перезаписать» травмирующие события, негативно влияющие на настоящее.

Купить: https://tellnovel.com/poletaeva_natal-ya/put-cheloveka-istoki-slozhnostey-i-uspeha-vzrosloy-zhizni

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)