

УДК 615.851
ББК 53.57
Х45

Хлебова, В.

Х45 Быть жертвой больше не выгодно. Записки экзистенциального психолога о людях, отношениях и о себе [Электронный ресурс] / В. Хлебова. — Эл. изд. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 189 с.). — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-7312-0907-6

Мы живем в парадоксальное время. С одной стороны, мы имеем развитое общество потребления, с другой стороны — у нас колossalный дефицит жизненного опыта и мудрости. Мы прекрасно образованы, но когда дело касается отношений, то взаимодействуем друг с другом как с функциями, требуя, обвиняя, пряча себя, не умея ни уважать, ни ценить. Мы знаем, как развивать интеллект, но не слишком знакомы со своими чувствами, нуждами, и вообще — с собой. В текстах экзистенциального психолога Вероники Хлебовой вы познакомитесь с тем, как можно научиться слышать себя, свои чувства, как разобраться с созависимостью, и вообще как перестать быть жертвой, которая всех спасает или всем должна. Тексты написаны на основе практического опыта и отражают тот путь, которые проходят люди в терапии, в своем стремлении стать естественными,скренными и живыми, способными принимать себя и других и выстраивать по-настоящему близкие отношения.

УДК 615.851
ББК 53.57

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Быть жертвой больше не выгодно. Записки экзистенциального психолога о людях, отношениях и о себе / В. Хлебова.— М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. — 188 с.— ISBN 978-5-88230-454-5.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устраниении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0907-6 © Институт общегуманитарных исследований, 2016

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга – это не плод размышлений или воображения. Это – часть моего личного опыта, моего пути и, пути профессионального – того, что я прожила вместе со своими клиентами.

Я испытываю много тепла и благодарности тем людям, которые доверили мне свою историю, я восхищаюсь их мужеством идти совсем не простым путем, возвращаясь к себе – подлинным и настоящим.

Я благодарю своих родителей за то, что я стала тем, кем я стала. Мои травмы сформировали меня как личность, а их осмысление принесло мне мудрость.

Я благодарю своих детей за близкое, иногда – острое, иногда – развивающее, но всегда – теплое и любящее взаимодействие. Эти отношения стали для меня эталоном, по которым я сверяю все остальные.

Я благодарю моих мужчин, которые были в моей жизни. Через этот опыт я многое узнала о себе, о том, какая я женщина, и какой вклад в отношения я вношу.

Я благодарю своих читателей, которые окончательно убедили меня в том, что мне нужно писать, и, опираясь на поддержку которых, я стремилась издать эту книгу.

Я благодарю своего терапевта, который был первым человеком, убедившим меня в том, что со мной все в порядке, а в последующем неизменно был рядом, когда я переживала свои «душевые омуты» (Дж.Холлис).

Спасибо всем, кто помог мне издать эту книгу, всем кто вложился своей энергией, для того чтобы она была.

Часть 1.

Я И МОИ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

Мои чувства важны?

Я и моя нужда: на краю бездны

У каждого есть своя ненужность. Свой дефицит. Своя нужда.

...Я стою на краю своей пропасти и смотрю вниз.
В этом месте, в этой точке жить не хочется.
Кажется, что жить с таким дефицитом любви слишком тяжело.
С таким дефицитом, который останется навсегда.

Эта нужда, эта тоска по недостающему и недоставшему никуда не уйдет.
Даже когда ответственные за образовавшуюся нужду найдены и обозначены, ущерб уже не исчезнет.
Я остаюсь со своей нуждой один на один, теперь я одна отвечаю за нее.

Я одна отвечаю за свой голод, я одна должна кормить себя.

.....
Я так хотела...
...чтобы любили – меня; признали достоинства – мои; имели дело – со мной, видели – меня, а не желательную девочку.

Не такую девочку, которую хотелось и мечталось видеть, не такую, которую хотелось бы всем показывать, гордясь своими родительскими достоинствами, но – меня.

Я хотела, чтобы меня заметили, чтобы обратили внимание на то, что я люблю и что мне не нравится. О чем мечтаю, что меня трогает, заботит...

Я хотела, чтобы мне сказали: как хорошо, что ты у нас есть!
Вот такая – мечтательная, неторопливая; бесстрашная и рисковая; чувствительная, ранимая!
И чтоб спросили: а чем мы можем быть полезными тебе?
И еще: как же мы тебя уважаем, ты умная, и как здорово все получается у тебя!

...Я этого хотела – всегда: в 3 года, в 7 лет и в 14.

Теперь я тоже этого хочу, но уже от других людей.

...Не столь важно, признаю я свою нужду или же прячу, убеждая себя в том, что у меня все хорошо;
она у меня есть,
а жду все того же...

...Чтобы любили – меня; признали достоинства – мои; имели дело – со мной, видели – меня, а не желательную женщину.

Когда я была много и долго голодна, я жду со всей страстью и масштабом...

Я жду, чтобы меня «накормили» конкретные люди... Те, кого я выбрала.

И отвечали бы за меня, за мое «кормление» – всегда.

...Они давно противостоят друг другу; их отношения – это война... Затяжная, без скидок на человечность. Они лупят друг друга по самым больным местам, они расходятся лишь для того, чтобы залечивать раны, чтобы потом – снова в бой.

При этом они нужны друг другу так же сильно, как сильно они друг друга ненавидят. Потому что каждый «назначил» другого ответственным за признание собственной ценности.

Ее унижал отец, его – мать; они оба в большой обиде на родителей и в такой же большой нужде – быть. Быть достойными, уважаемыми.

Теперь он ждет от нее слов признания – какой он достойный (хороший отец, муж, человек) – во всем, и особенно – в мелочах; и она – того же ждет от него (какая она хорошая жена, мать, красивая женщина), и они оба все так же жестоко отказывают друг другу в этом признании, как это было когда-то, как это было всегда.

По каким-то невидимым глазу признакам проекция «вытаскивает» из большого числа людей того самого, который энергетическим рисунком напоминает родителя;
и теперь уже в его руках вся власть.
Власть наделить любовью и ценностью, принять и вернуть право быть собой.

...Ко мне пришла Она.

он убегает от признания проблемы, назначая лишь Ее ответственной за то, что происходит между ними.
Я спрашиваю ее: «Если кто-нибудь другой тебе скажет, что ты красивая, женственная, умная, замечательная, станут ли эти слова тем самым признанием, которому ты поверишь? Которое сможешь присвоить как свою ценность, как право на достоинство?»

«Нет. Только его признание имеет вес. Только от него мне нужно это услышать».

Теперь «место» родителя занял партнер, и кажется, что только он способен вернуть недополученное, «накормить», одарить ценностью.

И какие бы признания она ни получила от всего остального мира, ничто не будет иметь такого веса и ценности.

...Я спрашиваю другую женщину: почему она так долго оставалась в неравных отношениях, в которых мужчина систематически причинял ей боль, настаивая на ее неполноценности?

Через год терапии она ответила: *«Почему-то именно от него я ждала принятия себя, признания того, что я достойна, со мной все в порядке».*

...Мы не получили жизненно важной пищи, и потому мы остаемся привязанными к родителям своими дефицитами, ожидая их восполнения ...

И на месте родителей оказываются другие – «похожие» на них люди, но опять в их руки мы отдаем всю власть – власть принять, признать, полюбить, отпустить...

Однако, любой мало-мальски честный взгляд на подобную ситуацию приведет к разочарованию и новой порции боли.

Никто не возместит неполученное в полном объеме;
и тем более, на такое никогда не будет способен один человек.

Посему критически важно осознать свой дефицит и свою привязанность к человеку, от которого мечтается получить возмещение; в этом случае мы почти наверняка обнаружим себя в теснейших созависимых или контр-зависимых отношениях.

Потому что неосознанный дефицит проявляется именно так: проекция «выбирает» человека (компанию, идеологию и т.п.),

на которого возлагается миссия возвращения прав, этот человек жестко контролируется разными способами; потерять его очень больно (это же «родитель»!), все остальные ресурсы полностью игнорируются.

«Родителю» отдается власть, он ею вовсю пользуется или же убегает, не выдерживая непомерных ожиданий.

Когда я признаю свою нужду...

Я начинаю отдавать себе отчет в том, что она никогда не будет восполнена в той степени, в том объеме, как это было мне нужно в 3... в 7... в 14 лет.

У меня уже никогда не будет такого количества любви и заботы, уважения ко мне, к моим правам и границам, сколько мне это было нужно тогда.

Я остаюсь со своей нуждой, как с бездной...
Я переживаю отчаяние несбытийших надежд.
Я переживаю ярость и бессилие.
В этот момент я обнаруживаю... мир.

Есть мир, где много самых разных людей.
Есть такие, которые находят меня нужной, интересной и привлекательной. И я тоже...
Выбираю тех людей, кто мне нравится, и с кем я могу реализовывать тот или иной потенциал.
И я могу управлять своей нуждой, распределяя ее частями в этом мире...

Сверхзначимые персоны становятся просто людьми; они не боги, дарующие права...

Я управляю своим дефицитом.

Бездна оказывается не такой уж страшной.

Меня не за что любить...

...Сейчас я – маленький.

Очень маленький.

Я очень люблю свою маму. И папу – тоже.

Я ловлю каждое их слово, каждый жест.

Почему-то мне также важно, чтобы они любили меня.

Например, если бы посмотрели радостно и сказали что-то в духе:
«Как же нам повезло, что ты у нас есть!»

Мы так ждали такую девочку (такого мальчика), как ты! И, наконец, дождались!

Как мы счастливы теперь!»

Но почему-то они этого не говорят.

Они очень заняты своими заботами.

Они делают свои очень важные дела – работают, зарабатывают, ходят в магазин, убираются, разговаривают с родственниками и знакомыми.

Они очень заняты своими отношениями – ругаются, дуются, доказывают что-то друг другу.

Меня почему-то не замечают.

Замечают только для того, чтобы покормить или показать врачу.

А если я современный ребенок, то меня много развивают и готовят к школе.

И дают мне то, что им, родителям, не хватило.

Игрушки,
поездки, занятия.

И много чего еще, что важно для них. Не для меня.

Я почему-то не чувствую, что меня любят. Хотя мне даже об этом могут говорить...

Мне тоскливо и одиноко.

Я пробую обратить на себя внимание, но у меня плохо получается. Если я капризничаю, то на меня сердятся.

А если я что-то хочу рассказать о себе – не слушают.

Я убежден, что любовь нужно заслужить.

Я пробую – подстраиваюсь, «не отсвечиваю».

Помогаю, болею.

Стараюсь.

Но ощутить себя любимым «до конца» мне все равно не удается.

А еще мне рассказывают о других детях.

Какие они замечательные – воспитанные, способные, чуткие.

Наверное, мама с папой их любят, а меня – нет.

Я же не такой.

Таких, как я, не любят.

Мне очень обидно.

Но я учусь скрывать свою обиду, и то, что я плохой, и любить меня не за что.

А тех, кого они любят, я ненавижу. И ревную.

...Я – подросток.

Я учусь протестовать.

Не любите меня настоящим?

Не любите меня, когда я хочу быть собой?

Не надо! Я обойдусь без вашей любви!

Можете меня ненавидеть!

Мне по барабану! Я найду тех, кто полюбит меня!

Я даже знаю, что для этого нужно.

Я стану крутым, богатым, умным, известным.

Я стану красивой, умной.

Мы оба станем профессионалами.

Меня будут ценить. Бояться. Уважать. И любить.

Хотя у меня в глубине души все еще живет маленький ребенок, который убежден, что любить его не за что, я могу сам себе придумать, что мне этого не нужно.

...Я уже взрослый.

Я работал над тем, чтобы получить признание.

И мне это удалось!

Я – крутой специалист, и вообще, все у меня круто.

Меня уважают друзья и сослуживцы.

Страха все меньше.

Я подготовил для себя безопасное жизненное пространство.

Там я не встречаюсь со своей болью.

Я умею себя баловать.

Хорошой едой, одеждой, удобствами, красивыми вещами.

Я могу найти себе интересное хобби и окружить себя приятными людьми.

Я встречаю свою любовь.

Какое блаженство!

Я любим. Я достоин любви.

Больше всего меня трогают слова: «Как мне повезло, что я встретил(а) тебя! Как я счастлив(а), что ты у меня есть!»

Я перевариваю внутри слово «любимый» много часов и минут.

И заражаюсь, и заряжаюсь чувством.

Душа возрождается. Душа поет.

Теперь я люблю себя. Это блаженство.

Но все заканчивается. Я падаю с пьедестала.

Теперь у моего партнера много претензий.

Он(а) обвиняет, обижается.

Кажется, больше не любит.

Я вновь встречаюсь со своей нуждой.

Что это? Почему так больно?

Почему он(а) так жесток(а) со мной?

Я старался, делал все, чему научился.

Я ЗНАЮ, как заработать любовь.

И делал все, что ЗНАЛ, надеясь на признание своих стараний.

Почему же ты перестал(а) откликаться? Хвалить? Восхищаться?

...Я вновь не люблю себя.

Иногда я хочу сменить партнера на более «правильного».

Иногда – я пытаюсь себя переделать, чтобы снова понравиться, вернуть ту любовь, которая была.

Иногда (когда есть семья и дети) я «замираю» ради них. Терплю.

Я могу сделать еще несколько попыток найти потерянное блаженство любви.

Она нужна мне, как воздух.

Но все повторяется с пугающим постоянством.

Надежда. Эйфория. Разочарование. Боль.

Я, наконец, начинаю понимать.

Я сам не люблю себя.

Я сам убежден в том, что меня не за что любить.

Когда-то я любил своих родителей.

Но я не смог почувствовать их любовь.

У меня накопилось много, много обиды. И злости. И отчаяния.

И боли, которую я тщательно скрывал.

Но я так и не научился любить себя.

Все мои попытки обрести другую любовь потерпели полный крах.

Не помогли ни власть, ни крутость, ни богатство, ни красота.

Все, что я умею, – это зарабатывать любовь.

Но я не знаю – как это: любить себя.

....Кажется, мне нужно самому полюбить себя.

Самому себе сказать:

«Какое счастье, что я у себя есть! Наконец-то я дождался! Какой я чудесный!»

Просто потому, что я родился...

...Но кто мне скажет – как это?

Полюбить себя?

Папа, я хочу, чтобы ты был!

Работа с отцовскими темами на терапевтической группе – испытание не для слабонервных.

Всякий раз, собирая «отцовскую» группу, я готовлюсь к худшему: на какие мины придется наступить?

Какие фонтаны боли выльются наружу?

Какие старые раны вскроются?

Все отцовские темы известны:

защита, признание – ценности, достижений,

признание прав, достоинства, женственности/мужественности.

И, увы, редкий человек избежал травмы, редкий человек обошелся без душевых повреждений разной степени тяжести...

Папа, признай меня!

Есть такой вид непризнания...

Есть такой вид не-признания, который не оставляет тебе места для жизни.

Нет, физически ты живешь, но тебя все равно нет. Нет тебя как человека.

И прав у тебя тоже нет.

Нет права заявлять о себе.

Нет права предъявлять себя, нет права хотеть.

Нет права, когда ты не признан сыном или дочерью.

...Это очень глубокая рана. Очень тяжелая рана.

Ее наносит отец, когда говорит: «Ты не мой сын. Ты не моя дочь».

С такой раной ты становишься вечным скитальцем в поиске признания, ты пытаешься его заработать, заслужить...

Тебе важно заслужить, ибо только когда тебя признают, ты будешь.

Только тогда ты получишь право дышать... ходить по земле. Будешь иметь право.

Ты выворачиваешься наизнанку или же становишься незаметным...

Все тщетно.

Ты между молотом и наковальней; получаешь только то, чего больше всего боишься...

Кто-то другой, кто признан, будет обласкан вниманием и поддержкой, но не ты сам.

Как ни старайся.

Папа, защити меня!

Не так важно, присутствует ли отец физически, или же его нет; важнее всего наличие его намерения встать на твою защиту.

Важнее всего то, допускает ли он, что ты можешь нуждаться в нем, и, допуская это, твой отец поддерживает тебя.

Готов ли он лично пригрозить обидчикам, научит ли давать отпор; вмешается ли в случае семейных разборок, где тебя запутывают в паутине вины или долга, или же просто, приняв твой страх, поможет найти выход, подбодрит...

Пока ты мал, беспомощен и слаб, ты нуждаешься в отце, который сильнее тебя.

Сильный, справедливый отец подарит тебе пожизненное право на защиту себя.

Если же этого не случилось, ты не был защищен, ты обречен бояться – тех, кто напоминает тебе больших или сильных, взрослых или даже детей.

Ты будешь бояться тех же, кого боялся в детстве.

Папа, поговори со мной!

«Мой отец всегда молчал; как будто его не было.

Всем в семье рулила и заправляла мать, она обладала настоящей властью в семье; отец был гибридом свадебного генерала и тени отца Гамлета, до него невозможно было достучаться.

Наверное, будучи ребенком, я очень страдала, находя отца в вечной эмоциональной коме, но потом привыкла...

Я потеряла его, никогда не имея; только теперь я понимаю, какую боль мне это причиняло.

Вероятно, потому именно с эмоционально открытыми людьми я чувствую себя в безопасности, но в тех отношениях, которые создаю сама, я очень закрыта, недоступна.

Я снова страдаю от отсутствия связи».

Отсутствующий отец – это вечно ноющая ссадина в душе.

В будущем, когда ты сам будешь создавать отношения, ты будешь попеременно страдать от «отсутствия», отдаления партнера, или же сам будешь становиться таким избегающим, отдаляющимся «отцом».

Ты будешь играть эти роли попеременно и будешь в бессилии наблюдать, как твои собственные отношения тают, истончаются от недостатка близости, доверия, тепла.

Папа, возьми ответственность!

«Папа оставил нас с мамой и ушел»; «Папа пил»; «Папа врал, не сдержал ни одного слова»...

Когда отец – маленький ребенок, то кто-то должен стать взрослым. Этим взрослым становится сын или дочь; они приучаются брать на себя ответственность, заботясь о таком папе, или же маме и папе, или же маме, папе и еще братьях и сестрах.

Жизнь превращается в служение, которого невозможно избежать, одиночество, эмоциональный голод и тоска загоняются поглубже, а навыки серьезного, ответственного... гипер-ответственного человека растут и крепнут.

«На выходе» мы имеем грустную, усталую, замороченную рабочую лошадь, не имеющую никакой собственной ценности, кроме как пахать и вкалывать. Эта лошадь уважает себя (и других) только за те же способности, она одновременно ждет, что ее освободят, и не верит в то, что освобождение возможно.

...Все они ждут. Все ждут, что это произойдет, что кто-то додаст, вернет, ответит, кто-то защитит, признает, сделает жизнь интересной.

Люди заперты в клетках своего прошлого, их память не оставляет им шанса на спасение.

Ибо его не было, они так и остаются Жертвами. Жертвы живут в клетках, страдают и не знают, как выйти.

Они тратят все силы на то, чтобы убедить себя, что в клетке хорошо (уходят в фантазии и рационализации).

Или изо всех сил уважают себя за свою гипер-ответственность, тайно или явно отвергая сибаритов;

они запрещают себе хотеть оттуда выйти, подавляя свои личные «хочу»...

Они жаждут, чтоб их освободили родители, в данном случае – отец, который, повзрослев, примет на себя ответственность – за свои чувства, свои действия, свою жизнь.

И, повзрослев, скажет:

«Прости, я сам не справился со своей жизнью...

Ты не виноват.

Имеешь право... живи, как сочтешь нужным.»

Все пленники ждут этого освобождения. Даже от тех, кого уже нет в живых.

Сценарии сложились давно и работают безотказно.

Пленники сами не готовы освободить себя.

...

Они ждут...

Папа, будь сильным, и тогда я смогу стать слабой, твоим ребенком.

Папа, возьми ответственность за маму, и тогда я смогу жить своей жизнью, отдельно от нее.

Папа, я хочу гордиться тобой, уважать тебя.

Папа, помоги мне почувствовать себя ценной.

Папа, защити меня...

Избавление от страха

Мы очень часто испытываем этот страх –
страх заявить о своих границах,
защитить себя,
обозначить свою позицию.

Почему же нам, взрослым людям, так нелогично страшно?

Потому что всякий раз, когда мы в него «попадаем», мы уже не взрослые люди.

Мы боимся той своей частью, которая известна как «внутренний Ребенок».

И мы эмоционально «проваливаемся» в тот опыт, который переживали, будучи маленькими, зависимыми от своих родителей...

И боимся мы, как правило, того, что когда-то пережили в отношениях с ними.

Что-то страшное, что так сильно пугает, что легче изнасиловать себя в миллионный раз, чем рискнуть-таки заявить о себе.

...«У мамы был юбилей, на празднование которого она пригласила множество родственников. В какой-то момент она возвестила мне: «А от тебя я жду еще одного подарка. Станцуй для меня!»

Я занималась танцами с детства, она много труда вложила, чтобы меня на них водить; тратила деньги на занятия и костюмы.

Поэтому она считает, что имеет право получить отдачу от своих вложений.

Одного только она не знает: я ненавижу танцевать.

Потому что занималась не для себя, а для нее, потому что она так хотела...

И тогда все внутри меня противилось ее «просьбе», но я так и не решилась отказать.

Когда встает выбор между моим и ее желанием, я предпочитаю насилие над собой, потому что я не в состоянии снова пережить свой ужас отвержения, который меня преследует с незапамятных времен.»

...«У меня есть подруга.

Она частенько позволяет себе критику и поучения в мой адрес – довольно уничижительные.

А я... ничего не могу ответить.

У меня как будто язык отнимается.

Потом я мучительно переживаю эти ситуации внутри себя, мне очень больно, что со мной так поступают, но я даже и помыслить не могу, чтобы сказать хоть слово в свою защиту.

Сразу возникает такая угроза наказания и уничтожения, что я предпочитаю быть размазанной, но живой, чем рискнувшей, но уничтоженной.»

...«Я не говорю своему парню и половине того, что чувствую.

Не сообщаю ему о том, что мне не нравится.

Подчиняюсь его сексуальным желаниям, даже если не хочу секса.

И я очень, очень боюсь, когда он раздражен или недоволен...

Мне кажется, что если я буду плохо себя вести, он уйдет и больше никогда не вернется.»

...Такие похожие истории. Истории детского страха во взрослом возрасте.

Ребенок боится недовольства родителя, потому что зависит от него. И ему легче заставить себя, чтобы справиться со страхом, чем настоять на своем.

Именно поэтому многие живут в хроническом само-насилии, не рискуя даже заявить о своем нежелании соответствовать чьим-то требованиям.

Избавление от такого страха требует огромного мужества и усилий...

...Сначала мы «обнаруживаем» сценарий.

Учимся видеть, сколько насилия мы совершаляем над собой – в попытке избежать страха (чаще всего – отвержения и наказания).

Причина всегда есть...

Эта причина – в какой-то детской истории, или ряде повторяющихся обстоятельств, где ты застыл в состоянии беспомощности. Где ты не узнал, что бывает иначе.

...Мне повезло. Один из моих родителей мне сказал – в ситуации насилиственного обращения: «Так поступать с тобой нельзя. Это жестокое обращение».

Я и теперь опираюсь на его напутствие в тех обстоятельствах, которые похожи на ту самую историю, будучи уверенной в незыблемости моих прав.

Однако многие другие не получили такой защиты, да и я сама оказалась запутавшейся в иных, не похожих на ту историю, жизненных обстоятельствах. А там, где не укоренилось право на защиту, оказывается укорененным страх....

В этом сценарии мы сами ответственны «вырастить» такого внутреннего родителя, который скажет в ситуации, грозящей насилием:

«Нет, это нам не подходит. Так со мной поступать нельзя».

Оказывается, я – в Жертве?

Можно ли утолить свой эмоциональный голод?

Каждый носит внутри себя свою нужду, свой голод, который образуется в результате систематического оставления уязвимого ребенка без критически значимой эмоциональной пищи; в результате человек не умеет накормить себя сам и не умеет использовать самые разные источники «питания».

Если высказать метафорично, человек, не получивший грудного молока, будет тосковать именно по нему, не умея усваивать и вообще признавать съедобными другие виды пищи.

Другими словами, не оценит и не заметит ни единой возможности, которую предоставляет жизнь, будучи внутренне нацеленным исключительно на то, чего недостает.

И будет ждать человека, который эту необходимую пищу ему предоставит.

В этом нет ничего стыдного или ужасного, это большая трагедия, хотя большинство людей очень стесняются своего дефицита – сами или же в результате внущенного стыда (стыдно быть слабым, нуждающимся и не справляющимся).

Когда твоя уязвимость выдавлена на самые задворки твоего осознания себя, это самое скверное положение вещей, ибо накормить себя, не ведая (или стесняясь) того, что ты голоден, становится практически невозможно.

Напротив, большинство преуспевают в попытках скрыть все признаки своей эмоциональной нужды и сами страдают от этого, а еще изводят своих близких в неосознанной надежде восполнения дефицита.

Поэтому только осознанность, пристальный взгляд на свою нужду и историю ее образования дает хоть какой-то шанс ее рассмотреть, найти собственные болевые точки и для начала попытаться их защитить новыми, более взрослыми способами, а впоследствии, признав и нужду, и уязвимость, согласиться их насытить-напитать.

В результате длительной работы, осознания можно прийти к такой точке, где нужда уже не будет «рулить» всеми действиями и поступками, заставляя убегать из отношений с людьми или же настойчиво требовать того, чтобы эти люди накормили-таки твоего внутреннего Ребенка грудным молоком.

По моему личному мнению, для того чтобы это произошло, необходим опыт нескольких партнерских отношений, проведенный в анализе, в терапии – для того, чтобы выйти из со-зависимости, так характерной для нашей сегодняшней ментальности.

Итак, если мы начинаем обращать внимание на свою эмоциональную зависимость от партнера – на любом полюсе: важно ли что-то от него получить или же важно, чтобы он оставил в покое, и если и то и другое связано с сильными переживаниями страха, стыда или вины, то первый шаг к свободе уже сделан.

Здесь стоит отметить, что у каждого нужда локализуется в какой-то собственной зоне, имеющей особую значимость, и это всегда зона травмы.

Некоторым чрезвычайно важно чувствовать заботу: слышать такие вопросы, наблюдать такие действия по отношению к себе, которые убежат их в том, что о них хотят позаботиться и, следовательно, любят.

«Как ты?», «Что с тобой?», «Почему грустишь?» – они тоскуют об элементарном внимании, и потому легко «западают» на соот-

ветствующую стратегию партнера, если даже он единожды поинтересовался, проявил заботу.

Другим важно, чтобы на них обращали внимание, замечали красоту (的独特性) и выражали это словами: «Я никогда не встречал такой красивой (独特的) женщины».

Таким людям внушали, что в них нет ничего особенного, они – такие, как все, или даже хуже других.

Третьим необходимо признание своих усилий: «Ты так много делаешь для нас, мы так благодарны тебе».

Осознание своего дефицита помогает понять: только от меня зависит, смогу ли я освободиться от проклятого наследия, или же я останусь навечно в тюрьме страха и ожиданий.

Одновременно с осознанием своего голода и того, как он локализован, начинаешь видеть острую зависимость от того, как тебя накормит конкретный человек (если мы ведем речь об отношениях).

...Я хочу, чтобы меня любил именно он,
заботился – он,
признал ценность – только он,
отпустил, оставил в покое – он...
Только тогда я почувствую себя важной, любимой, значимой,
нужной, только тогда я почувствую радость жизни.

...Сколько нужно пробыть в этой точке в терапии? Сколько месяцев; сколько слов обиды и злости должно быть высказано, сколько слез тоски и одиночества пролито?

Опять же: чем больше на твоей душе ран – тем дольше,
и тут уж ничего не поделаешь, плачь и иди дальше.

Ты будешь вспоминать, как часто ты оставался один – без поддержки, без помощи, как много тебя лишили любви, и ты будешь отчетливо видеть взаимосвязи: как все повторяется – сейчас, в настоящем.

Ты увидишь, как ты сам продолжаешь линчевать себя, оставляя голодным, и надеешься на внешнее сострадание.

.....
- Я больше так не могу. Я ужасно устала.

- Отчего ты устала?

- Я устала за всех отвечать. Мне нужно обо всех позаботиться, всех организовать, меня мучает вина, когда я «ничего не делаю». И уж тем более я не могу отказать близким ни в одной просьбе. Я не могу вынести собственной вины, которая тогда возникает.

- А когда в таких случаях ты уважаешь себя?

- Когда сделала все, что было спланировано, когда смогла помочь всем своим родным.

- А за что еще тебя можно уважать?

- (Сквозь слезы) Не за что меня больше уважать! Нет во мне больше ничего ценного...

...Она не находит в себе ничего ценного, признавая лишь свою функциональность...

Она не верит, что ее можно ценить за что-то иное.

...Она ждет, что все нуждающиеся в ней, которых она, по детскому сценарию, «замкнула» на себя, оставят когда-нибудь ее в покое, заживут своей жизнью и освободят.

А она получит право на свою жизнь – без вины.

.....
Не освободят. Не признают. Не дадут.

Придется отвоевывать свои права – у собственного страха, вины и стыда.

Любое отвоеванное право:

право на «не хочу»,
право на «не могу»,
право на значимость своих переживаний,
право на собственный выбор и т.п.

вырывает тебя из лап зависимости, добавляя устойчивости твоему внутреннему Взрослому, который поддержит твоего Ребенка в его нужде.

.....
Все, кто пережил этот опыт внутренней революции, говорят:
«...Было очень страшно. Страшно, что отвергнут, не поймут. Страшно потерять близких, которые увидят, что ты не такая уж хорошая.

Было смертельно страшно, и одновременно я чувствовала эйфорию – что наконец-то настоящая на своем.»

...Наконец-то согласилась со своей нуждой.

Сказала то, что думала, а не то, что хотели услышать; разрешила себе чувствовать то, что чувствуется; позволила себе отдых, уделила себе время...

Именно так мы ее удовлетворяем – свою нужду – поступая в соответствии со своими желаниями, в соответствии со своей внутренней субъективностью, своей правдой, какой бы она ни была.

Уважая себя, присваивая свои достоинства – именно так, и никак иначе.

Поступая в соответствии с собой и своими нуждами – вот так мы кормим себя.

Почему так трудно «Выйти из Жертвы»?

Каждый из нас сталкивается в жизни с такими обстоятельствами, в которых ощущает бессилие, беспомощность,

в которых боится заявить о себе, ответить отпором на вторжение в свою жизнь тех, кого не звали, или же, напротив, не может не спасать, предпочитая своим интересам чужие.

Как правило, в таких обстоятельствах эмоционально мы переживаем свой детский опыт, в котором наша жизненная энергия на то, чтобы иметь смелость рисковать, заявляя о себе, отстаивая свои границы, была заблокирована запретами и непринятием родительских фигур. От которых мы должны были получить разрешение, право и поддержку на такой риск.

Теперь, в нашей взрослой жизни, в похожих обстоятельствах, мы продолжаем оставаться жертвами, по-прежнему зависящими в своих решениях от других людей, которых мы выбираем на роль «родителей».

Вот несколько иллюстраций такого состояния:

«Я уже много лет жду, когда меня освободит моя семья... Я зарабатываю на всех – на детей и на мужа, организую быт, отдых, помогаю, сочувствую, спасаю... У меня нет сил, удовольствий и радости. Но мне очень страшно остановиться. Вдруг я стану ненужной и меня оставят?»

«Я не верю в себя. Мне кажется, ничего из меня не выйдет. Я надеюсь на мужа, но он не может заработать достаточно, чтобы на все хватало. Я делаю вид, что я сижу с ребенком, но на самом деле мне страшно заявлять о своих желаниях, страшно искать работу. Я не верю, что меня услышат, сочтут достойной».

«Когда-то родители не поддержали меня в том, чтобы я поступила учиться в театральный институт, вынудив меня получить «востребованную» профессию юриста. Я подчинилась... По-

лучив образование, ни дня не работала по специальности. Я не-навижу эту профессию.

Сейчас я не могу освободиться от обиды и отчаяния... Мне кажется, что тогда я упустила свой единственный шанс, и нового шанса построить счастливую жизнь уже не будет».

...Я боюсь агрессии, потому что не могу себя защитить.

...Я боюсь говорить о том, что мне не нравится – мне страшно показаться капризной.

...Я не хочу просить о помощи, я жду, что мне ее предложат (помогут, оценят по достоинству).

...Я не хочу просить о помощи, потому что боюсь показаться назывчивой...

Все это отголоски детских страхов и ожиданий от родителей, родителей и воспитателей, которые не признали, не дали разрешение, не оценили, не поддержали.

Или еще хуже: обесценили, подавили, использовали.

Это отголоски реальных историй, реального опыта - того, что происходило с ними в детстве.

Опыта взаимодействия с воспитателями, которые не сделали важной работы: не поддержали ребенка в его праве быть отдельным и самостоятельным, не позволили повзросльеть, и потому человек на этом уровне, уровне травмы, продолжает попадать в Жертву и зависит в ней, ожидая необходимого позволения жить своей жизнью.

В этих правилах, стереотипах, порой откровенном невежестве (я имею в виду игнорирование естественных законов развития ребенка) происходит блокировка жизненной энергии, которая скажется на всей последующей жизни в тех ситуациях, где нужно заявить о себе, предъявить свои права, обозначить свои границы.

Человек, очутившийся в Жертве, продолжает ждать от «родителя» разрешения на то, чтобы жить и совершать свои выборы самостоятельно, при этом он может переживать гигантское сопротивление тому, чтобы выбраться из ямы самому.

Это сопротивление, выражаемое словами «я не смогу», «у меня не получится», «я хочу, чтобы мне дали то, что должны», говорит о страхе ребенка (теперь внутреннего) совершать самостоятельные действия без одобрения родителя (тоже внутреннего). Это сопротивление говорит о страхе и тайной надежде получить-таки все, что недодали, в обмен на соблюдение вдолблленных «правил» (см. выше).

Перечислю вкратце причины, по которым человек, зависающий в Жертве, отказывается брать на себя ответственность за себя и свои выборы:

1. Он боится. Очень боится. Боится чувствовать вину, стыд и плохость за нарушение «правил», боится лишения родительского тепла (даже если его никогда не было, сохраняется иллюзия, что его можно когда-нибудь получить за усердное соблюдение «правил»), а также покидания, отвержения, одиночества за «непослушание»;
2. Он все еще надеется получить все перечисленное (права, признание и т.п.), надеясь на детские стратегии заслуживания и подстройки под ожидания;
3. Он не верит в то, что его усилия приведут к желаемому результату (неверие в себя – тоже отголосок детского опыта, когда попытка опереться на родителей ни к чему не приводила);
4. Он не знает, как обозначить свои границы вербально, словами, ибо никогда не слышал таких оборотов и не видел, как это работает.

...Внутри нас продолжает жить ребенок, который по-прежнему нуждается в родительском одобрении для того, чтобы получить разрешение на отделение от них.

Стало быть, для того, чтобы выйти из жертвы, эту поддержку необходимо себе внутренне обеспечить.

Помогает все то, что в свое время не хватило ребенку – признание детского страха:

«Я боюсь, потому что я не был раньше поддержан в своих решениях»,
и признание всех остальных детских состояний – бессилия, сопротивления, надежды.

Также необходимо вернуть родителю ответственность за причиненный ущерб:

«Я не чувствую себя ценным... не потому что был «плохой» и виноватый в том, что «плохо поступал», а потому что мои воспитатели не могли взять на себя ответственность за то, что не умели меня принять/отпустить».

Придется распрощаться с детской иллюзией получения награды за «послушание».

И, наконец, необходима сознательная внутренняя реабилитация себя в каждом конкретном эпизоде переживания своей «плохости»:

А в чем я сейчас виноват? Почему я чувствую себя плохим? В чем заключалась моя ответственность? За что отвечали другие люди?

До тех пор, пока внутренняя поддержка будет слабее страха вины, бессилия и других состояний, которые можно обозначить как «ребенок-без-поддержки»,

человек не рискует выходить из Жертвы.

Когда внутренняя поддержка станет сильнее, выход из Жертвы будет делом времени.

На кого бы опереться?

Когда травматик «размораживается» в терапии, когда отступают его защиты – в первую очередь, идеализация родительских фигур и своего детства, когда он, наконец, начинает осознавать: то, что с ним случилось, – это не следствие его плохости и вины, а следствие не-эмпатичного обращения с ним, он переживает горе. То самое горе, от которого он прятался, которое ему трудно было признать, – что психологически он – сирота.

Что ничего уже не изменить, новое детство не обеспечить, а полученные в прошлом травмы – по факту – формируют его нынешнюю жизнь, и выйти из них усилием воли невозможно. Одновременно травматик начинает четко идентифицировать свою «голодную» потребность – в ответственном, заботливом, сильном взрослым, сильном родителе, на которого можно было бы опереться. Находясь в постоянном поиске такой фигуры, опираясь на свои «антиродительские» критерии, он непременно ее находит – и начинает ее идеализировать.

Этот найденный человек может, к примеру, проявлять свои чувства, в отличие от эмоционально закрытых родителей, которые чувства скрывали, или он умеет слушать, или кажется решительным, ответственным – опять же, в отличие от родителей, и т.п.

Чаще всего такой фигурой становится новый партнер, но не только. Идеализироваться может начальник, старшие сотрудники или друзья, врачи, другие чиновники. Бессознательно от наделенного «взрослостью» ожидается желательное поведение по отношению к травматику, а именно – терпение, эмпатия, ответственность за свои действия и чувства, способность прояснить проблемы во взаимоотношениях, не вываливаясь в защиты. Так, незаметно, происходит перенос внутренней потребности вовне, на другого человека...

...Увы, разочарование неизбежно.

Несмотря на идеализированное ожидание «взрослости», очень скоро, при первых же возникших трудностях, реальные люди – возлюбленные, чиновники, всевозможные авторитеты – оказываются... обыкновенными людьми. Которые имеют свои уязвимости, прячутся за защитами, боятся быть искренними, или же не выдерживают прояснений, открытых вопросов, а зачастую попросту не врубаются: что же это такое – территория под названием «партиерские отношения»?

...И вот начинается новая полоса разочарований.

Те, кого ты «наделил» взрослостью и ответственностью, – тоже оказываются, в трудных ситуациях, напуганными, совсем не взрослыми – детьми.

Где же найти человека, на которого можно опереться?

...После этого количества попыток найти-таки себе взрослую фигуру (обычно – 3-5 лет терапии), пережив серию болезненных разочарований, крушения надежд, перенеся боль ре-травмы, травматик медленно, но верно приходит к освободительному выводу: он взрослеет многих из тех, кто его окружает.

Это он сам – способен удерживаться в отношениях, даже если в них возникают трудности из разряда «снова попали в травму», он осознает свои защиты, опирается на открытость в отношениях, он сам способен прояснить неясности, теневые стороны отношений, и он сам может брать ответственность за свои чувства и действия...

Постепенно его покидает тоска по взрослой фигуре, по партнеру, который возьмет на себя часть его ноши.

Приходит осознание: Я сам – достойный партнер.

Я лучше всех позабочусь о себе, помогу и поддержу. И смогу поддержать подходящего мне партнера.

Еще через какое-то время сходят на «нет» привычные идеализации других людей, и травматик все больше видит реальных, настоящих, совсем не идеальных женщин и мужчин – со всеми их «слабостями» и достоинствами. И не рушится от этого.

Опираясь на принятие себя, подлеченный травматик выбирает «своего» партнера, с которым ему хотелось бы развивать отношения.

Чувства как симптомы

Обида

Не бывает обид из взрослого состояния, это детское чувство. Если вы чувствуете обиду, можете сразу для себя обозначить: «Я в Ребенке».

Если обида – это симптом, то – чего?

...В той ситуации, где вы почувствовали обиду, вы возлагали на другого человека свои надежды.

Вы ждали, что он (человек) поступит определенным образом, вы ждали нужного для вас поступка, отношения к себе. Однако он поступил иначе, нежелательным для вас способом.

Обида означает, что в этот момент вы привязаны к желательному для вас поступку от другого человека, вам кажется, что вы не можете без него обойтись.

Взрослый не чувствует обиду. Он чувствует злость – если, к примеру, были нарушены некоторые договоренности. И ожидание было основано именно на них, а не на фантазиях, интерпретациях обещанного или мечтах.

При этом, если смотреть на обиду как на симптом, не оценивая себя, то вы увидите, в каких обстоятельствах вы еще не окрепли,

не отделились от сильного «родителя», не получили права на свои самостоятельные действия....

К примеру – обидно, что не позвали в компанию друзей? Возможно, эти друзья в вашей субъективности «большие и значимые», и их приглашение укрепляет вашу значимость. А что происходит с этой значимостью, если ее нужно подкреплять?

Или: обидно, что не сказали, что вы красивая? (умная, талантливая, сексуальная). Почему этот человек имеет право назначать вас значимой или не очень? И вы сами надеяли его этим «правом»? Что происходит с вашим само-признанием?

Свободным себя чувствует отделившийся от родительской фигуры человек.

В свою очередь, обида возникает к родительской фигуре (это понятие шире, чем просто родитель), и ожидания сохраняются к ней же.

...Снова обиделась, что не услышали то, что для меня важно.

...Обидно, что опять не поинтересовались, что же хочу я сам.

...Кажется, что мне «предпочли» другую – и вот... обидно.

...Так старалась, так выложилась, и – не оценили...

Это то место, где вы еще не встали на ноги. Это то место, где вы надеялись, ждали и не получили. И ждете до сих пор.

Разрешения, тепла, участия, вовлеченности – чего угодно.

Это то «место», где не сформировалось право поступать по своему усмотрению, потому и сохраняется зависимость от авторитетного признания-разрешения.

Недовольство, или Капризный Внутренний Ребенок

- Почему я должна сама?.. Я не хочу! (заботиться о себе, обеспечивать себе поддержку – все, что связано со словом «сама»).
- Я и так все всегда делаю сама!
- Я не получила всего этого, и мне должны! (а именно - уважение, признание; прислушаться, пойти навстречу, договориться etc.)

Если клиент изначально очень взрослый (т. е. прячет свою детскую часть), то такой капризный ребенок может «появиться» перед терапевтом не раньше, чем у клиента будет достаточно доверия, чтобы настолько раскрыться.

Бывают люди, сразу способные предъявить свои детские претензии, не считая это зазорным.

...Чаще всего если мы с претензией предъявляем свою детскую недовольную часть, то (если только не имеем дела с законченным невротиком, который «всем должен») встречаемся с более или менее жестким отпором.

Как будто никто не хочет – заботиться, уважать, признавать, восхищаться и т.п.

И вот мы снова в ре-травме; ранимся, обижаемся и недоумеваем: как же так? Я же точно знаю, что мне должны...

...Так капризничает, протестует Внутренний Ребенок. В этом примере, как и в предыдущем, он обращается к родительской фигуре (к значимому человеку извне, на которого направлены ожидания заботы, внимания и т.п.).

Есть две причины такого состояния: пережитый в детстве дефицит, недостача, за которую реальный родитель не взял ответственность,

и, напротив, неумеренная опека – тоже в детстве, где родитель не верил в то, что ребенок способен нести свою ответственность сам (по силам), и брал ее на себя.

В первом случае родитель по каким-то причинам не обеспечил достаточное количество тепла и – гласно или косвенно – переложил ответственность за дефицит на ребенка («Ты сам виноват в том, что я с тобой так обращаюсь»).

Во втором случае родитель по своим причинам не смог поверить в то, что дал ребенку достаточно, и он (ребенок) сам должен научиться справляться со своей жизнью. Этот родитель чем-то напоминает маленькую птичку, вскармливающую гигантского кукушонка... Чаще всего так происходит вследствие неосознанной родительской вины и, как уже было сказано, недоверия своему ребенку.

...Думаю, у каждого из нас есть большие и/или локальные зоны такого недовольства, связанного с бессилием: когда-то достучаться до родителя было невозможно, и кажется, что невозможно сейчас.

Внутренняя драма продолжается, когда другие люди (за исключением законченных невротиков) отказываются быть нам ответственными родителями – заботиться, возвращать права и признание.

Злость

Возможно, кто-то нарушает ваши границы.
Делает нечто такое, на что вы не давали своего согласия.
Если вы не будете ругать себя за злость, вы пойдёте дальше.
Ответив на вопрос «что же меня злит?»,
вы сможете сформулировать, что вы защищаете.
Это что-то – имеет для вас большое значение. То, что вы ощущаете как Ценность.

Лучше всего, если вы сформулируете свои Ценности словами. Например, вы хотите, чтобы вас не спасали. А спрашивали, нужна ли вам помощь.

Вы можете сказать это словами: «Пожалуйста, не нужно мне давать советы, если я не прошу о них. Я обязательно обращусь к тебе, если мне нужна будет помощь».

...Бывает, что злость возникает от нереалистичных ожиданий.

Например, так:

Я хочу, чтобы другой человек что-то сделал для меня. Или был каким-то. Например, более внимательным. Или более решительным.

Мне это очень нужно! От него.

Такая злость часто бывает тенью из прошлого. Не полученную от родителей решительность, нежность, ответственность хочется получить от Другого.

Признав свою злость, вы поймёте, чего вам не хватало. И, кажется, не хватает и теперь.

Это «что-то» - очень важно для вас.

Настолько важно, что вы до сих пор надеетесь это получить, для того чтобы ... насытиться и не страдать от отсутствия оного.

Тогда вы вспомните, что заставить Другого быть родителем нельзя.

Тем не менее, ваша потребность важна. И должна быть удовлетворена.

...Увы, придётся прожить горе. Не хватило, не получил...

Теперь придётся самому.

Потом вы сможете стать тем, что вам хочется.

А также согласитесь принимать от других людей, а не только от родительской фигуры -

Решительность. Нежность. Ответственность.

и многое другое.

Вина

Я буду говорить о вине, которая возникает на эмоциональном уровне отношений.

...Переживание вины может означать, что кто-то вручает вам ответственность (чаще всего) за свои чувства. Основное послание: «Мне плохо из-за того, что ты делаешь (не делаешь)».

Главный источник такого страдания виной – разруха границ в чувствительном возрасте, в детстве.

Там, где родитель не взял свою, родительскую ответственность, и ребёнок не знал, что берёт не свою ответственность (в её наиболее токсичной форме. Форме вины.)

- «Если бы вас у меня не было (т. е., детей), я давно бы развелась с вашим отцом и жила бы счастливо...» – вот и вина за несчастье матери;

- «Если бы тебя не было, я жила бы своей детской жизнью, а нетратила бы силы на тебя...» – вот вам вина за несчастье старшей сестры, которая страдает якобы из-за меня;

- «Если бы не надо было зарабатывать деньги на семью, я был бы поэтом и жил так, как мне нравится...» – это вина за страдания отца.

- «Если бы ты хорошо кушала и вела себя, папа приходил бы чаще...».

Эти прямые разрушительные послания гарантируют глубокий разлом в границах, и в будущем человек будет страдать от вины, если кто-то близкий рядом страдает в состоянии жертвы и вручает ответственность за себя и власть над собой.

Вот крючок, на который попадается жертва вменённой ответственности:

«Изменись, позаботься о моих чувствах, вот тогда и будет мне счастье».

Любая не взятая родителем ответственность провоцирует виноватость ребёнка (впоследствии – взрослого), а именно:

- кто-то из родителей – жертва и не может это осознать и обозначить в духе: «Ты, ребенок, здесь ни при чём, это я неправляюсь со своей жизнью»;

- кто-то из родителей не может взять ответственность за свои чувства: «Я злюсь, но не из-за тебя, а из-за того, что происходит внутри меня», вмения вместо этого вину: «Ты меня разозлил, потому что был плохой»;

- родители не могут взять родительскую власть, перекладывая ответственность на ребёнка:

«Ты обязан слушаться, подчиняться, уважать взрослых и пр., а если ты этого не делаешь, ты плохой»,

вместо: «Я хочу, чтобы ты...» «Мне нужно от тебя...»;

- родители наделяют ребёнка всевластием, возлагая на него свою ответственность – приглядывать за тем, чтобы отец не пил, воспитывать младших братьев и сестёр, а также используют его как разменную монету в своих разборках.

...Переживание вины может также означать,

что вы не берёте свою ответственность. Часто это происходит из-за того, что вы не разобрались с границами – кто и за что отвечает, и провалились в вину.

Мать, которая бьёт (кричит на) ребенка, не осознаёт, что ребенок воспроизводит обращение с её беспомощностью в её детстве и ходит по кругу «вина-агgression».

Единственный способ выйти из этой круговерти - взять ответственность за свою травму и согласиться на её лечение у терапевта.

Отец, который развелся с женой и чувствует вину перед ребёнком за то, что мало бывает с ним.

Ему предстоит отделить свои чувства к матери от чувств к ребёнку, поработать над ощущением себя «жертвой» этой женщины, взять свою родительскую ответственность (мои отношения с моим ребёнком – это моя ответственность) и власть (у меня есть права видеться с ним, и поэтому я смогу договориться с бывшей и обозначить границы).

Иногда ответственность трудно взять, потому что она связана с изменением представлений о себе. Когда я думаю о себе как о человеке хорошем и не могу признать «непримечательное качество», вытесненное в Тень.

Например, я считаю себя очень ответственной. И это качество является очень важной частью моих представлений о себе (например, меня хвалили и принимали, когда я решала проблемы взрослых в своём детстве)

Тогда я не буду видеть свои безответственные поступки и ни за что не признаю свои косяки (что я могу нарушать границы, обязательства и т.п.). Я, скорее, буду ссылаться на препятствия и обстоятельства, которые помешали мне быть ответственной.

Или, к примеру, я не признаю, что могу манипулировать. Или мстить. Или бояться близости. Или нуждаться, «как маленькая». И т.п.

Я не увижу, как я это делаю. Манипулирую, нарушаю границы и т.п. Зато буду уверена, что другие люди именно так и поступают. Я не возьму свою ответственность и буду обвинять другую сторону.

Когда всё-таки удается взять свою ответственность, в отношениях становится значительно больше ресурса.

Если удается отдать ответственность, обвиняющая сторона может чувствовать себя пострадавшей. Однако другого способа помочь ей жить с помощью своих (не чужих) ресурсов нет.

Обида и вина. И ответственность

Думается мне, что вина вследствие обиды Другого часто является реакцией на недостаточную отделённость от него.

Ты пыталась пошутить, а он обиделся?

Она обиделась на то, чему ты раньше, «до неё» - не придавал значения?

Всё происходит очень быстро. Так быстро, что ты не успеваешь заметить последовательность чувств.

Его (её) обида – твой испуг-твоя вина-твоя плохость.

Твоя плохость-твои защиты.

Проходят доли секунды, и ты уже защищаешься. Оправдываясь, нападаешь, отрицаешь, рационализируешь.

Я расстрою тебя – ни один из этих способов не контактный. Ни один из них не поможет оставаться в отношениях в этой локальной зоне.

Он(а) внесла в отношения обиду, а ты – защиту. Здесь, в этой локальной зоне, отношения разорваны.

У каждой стороны есть свой выбор. «Обиженный» и «обидчик» могут прийти к ответственности и могут оставаться на своих позициях. На своих знакомых позициях Жертвы и Насильника.

Если нет привычки брать ответственность – микро-разрывы накапливаются. В большие, масштабные разрывы в отношениях. Если нет привычки осознавать свою ответственность.

Что означает твоя обида, обиженный?

Ты чего-то ждал и не получил? Твои границы нарушены? Тебя ценности, которые исповедует Другой, тебе не подходят? Почему ты не говоришь об этом прямо?

Что означают твои защиты, обидчик? Ты всё-таки чувствуешь вину и отчаянно защищаешься от своей плохости? Почему же ты виновен? Потому что Другой обижен? Это твой привычный путь – быть плохим, если задел кого-то? У тебя нет идеи, что ты мог чего-то не знать о Другом? Получается – должен был знать, и предвидеть, и контролировать себя?

ТАК ты привык переживать свой опыт отношений?

Быть ответственным – означает признать, что обида – твоя, если ты обижен. Именно ты переживаешь эти чувства. Это твоя ответственность – обозначить, что именно тебя задевает.

Быть ответственным – означает не впадать в вину, если кто-то обижен на тебя. Ты ответственен, если спрашиваешь – что случилось, какие действия причиняют боль (ущерб) Другому.

Твоя ответственность – донести, что ты на самом деле имел в виду. Учесть свои ошибки, если они были.

Твоя ответственность – признать тот факт, что Другой никогда не узнает тебя до конца. И ваши отношения – это опыт, в первую очередь, узнавания.

Твоя ответственность – признать тот факт, что Другой будет, в первую очередь, на своей стороне. И это естественно и здорово.

Твоя ответственность – объяснить, что ты хочешь, что тебе не нравится.

Совместная ответственность – говорить обо всем этом в контакте. Уважая себя, уважать и Другого в его несовершенстве.

И пользоваться своим правом выбора, если такой ответственный уровень контакта с партнёром невозможен.

.....
Все эти, и другие чувства – это не просто чувства, это симптомы.

Они показывают, что ты переживаешь в тех или иных обстоятельствах, они рассказывают о тебе, они помогут еще лучше понять детали твоей личной истории.

Плохая тактика по отношению к этим состояниям: старые защиты (стыжение себя, подавление, настойчивые попытки получить дефицит у близких людей etc.).

Хорошая тактика по отношению к этим состояниям: принятие себя в этих чувствах, дальнейшее исследование себя.

Что значит «взросльть», и почему так важно признать свои потребности?

«Мне надоело переживать... чувствовать боль и одиночество... зависеть от того, признают меня другие люди ценной или нет... ждать, чтобы кто-нибудь меня, наконец, полюбил... раздражаться и чувствовать вину от упреков близких...

Как бы все это прекратить?

Нельзя ли сделать так, чтобы жить без всего этого?»

Кажется – это так просто: перекрыть какой-то там вентиль в душе,
и все закончится!

Закончатся депрессии, неудовлетворенность собой, раздражение на партнера и детей...

Хочется решить все разом – или за несколько сессий, и жизнь наконец-то снова будет радовать.

...Чей это голос, ожидающий быстрых изменений?
Нетерпимый в своих ожиданиях, беспощадный и бескомпромиссный?

...«Мне мешает моя ранимость.
Я так устала ее скрывать и делать вид, что мне «все по барабану». Сил больше нет, я очень зла на себя за то, что ничего не меняется».

...«Я все время нахожусь в состоянии обиды.
Я привыкла отказывать себе во всем ради семьи, и, кажется, я жду благодарности за это...
Но когда я вижу, что мои жертвы воспринимаются как должное, мне становится очень обидно.
Я давно вижу, что это моя проблема, а не тех, кто меня обижает, и меня раздражает то, что я не перестаю обижаться».

...«Я все время цепляюсь за мужчин.
Мне противно от того, что я такая прилипчивая, я ужасаюсь тому, что они, быть может, думают обо мне...
Я очень хочу быть уверенной в себе стервой и презираю себя... но у меня ничего не выходит.
Я не могу вынести одиночества даже пары часов, мне нужна постоянная уверенность в том, что я ему дорога.»

У всех этих людей одна их часть криком кричит о какой-то потребности, а другая раздражена и недовольна «неподобающим» поведением этой самой части.

Ну, как тут не заподозрить Ребенка и Родителя?

Страдающего каким-то душевным дефицитом Ребенка и недовольного этим страданием Родителя?

Родителя – в его Тиранической части, где он чего-то ждет, требует, ожидает – какого-то «правильного» поведения?

И не столь важно – был ли таким нетерпимым реальный родитель, который оказался настолько дыряв, что «рассыпался» от того, что ребенок выражал свои чувства и потребности, или же это выращенный психикой самого ребенка Внутренний Тиран, тщательно отслеживающий подавление чувств...

Важно другое: сколько ни жди от себя отказа от потребности – в любви, признании, защите, собственной ценности и значимости (именно они «звучат» во всех описанных выше случаях, да и во всех остальных), это не может произойти по определению.

Если человек живой, то у него есть потребности и чувства в связи с тем, удовлетворены они или нет.
Потребностей нет только у мертвого.

Этот очевидный факт почему-то совсем не очевиден для многих людей, которые в глубине души нуждаются, но боятся фрустрации и потому скрывают свою нужду, да еще ругают себя за то, что посмели эту насущность кому-то показать!

Нужно усвоить простую истину: ты можешь сколько угодно твердить о том, что обойдешься без любви и признания, но все твои попытки контролировать свою нужду закончатся провалом!

Все равно будешь хотеть, и ждать, только теперь еще сильнее (ибо ты спрятал потребность только от себя самого, но не от окружающих, которым все заметно), да еще страдать от стыда и злости на себя!

...Просто потому, что мы не можем постоянно находится во «включенному» сознании.

Большую часть времени мы находимся в бессознательном потоке, в своей истории, в истории своего Внутреннего Ребенка. Со всеми вытекающими сценариями и последствиями.

Требуя от своей детской части «прекратить ныть и страдать», мы всего-навсего воспроизводим свой собственный травматичный сценарий.

Про то, что нельзя быть собой, выражать свои естественные чувства и состояния, а надо быть правильным, взрослым, ответственным...

Напротив, именно потому мы столь ранимы и обидчивы, столь страдаем от непризнания и нелюбви, что до сих пор отказывались открыто свои потребности признать.

Потому и «не работают» бесчисленные советы и рекомендации «взять жизнь в свои руки», «любить себя» и «строить жизнь по своему усмотрению».

Они все направлены на Взрослую, сознательную часть, в которой человек может находиться очень, очень незначительную часть своего времени.

Даже супер-пупер-осознающий и рефлексирующий.

...Я не говорю о том, что не надо быть взрослым...

Безусловно, надо, но этого невозможно достичь путем подавления своей детской части!

...В терапии происходит противоположный процесс: мы позволяем этой детской части быть.

Даем ей место и пространство.

Пожаловаться.

Поплакать.

Чего-то желать или не желать.

Выражать любые чувства, даже самые неправильные.

У многих людей это первый в их жизни опыт поддержки и принятия...

Благодаря которому они впоследствии научатся принимать себя, уважать и ценить.

И еще – признавать и ценить свои потребности.

...«Я поняла, как важно мне слышать похвалу.

Я очень старалась помогать маме и папе, но они не замечали моих усилий.

Теперь, когда, несмотря на свои попытки понравиться, я по-прежнему не слышу похвалы, мне становится очень горько.

И еще горше от того, что я по-прежнему этого жду от других людей»

...«Для того чтобы раскрыться, почувствовать себя «своей» в чужой компании, мне необходимо увидеть к себе интерес...

Я осознала, что мои родители никогда не проявляли ко мне интереса, и я думала, что это я такая скучная, непривлекательная. И меня очень ранит то, что и теперь никто не проявляет радости от моего появления, я тогда ощущаю себя такой же непривлекательной, как с родителями».

...«Я так привыкла справляться со своими проблемами сама...

Я всегда гордилась этим, думая в первую очередь о других людях, отказывая себе даже в ничтожно малом...

В конце концов, я накопила столько гнева, что теперь, кажется, его не вынесу.

Лишь теперь я начинаю замечать, как сильно я сама нуждаюсь в том, чтобы хоть кто-нибудь позаботился обо мне...

Конечно, это надежда на своих родителей – что они хоть когда-нибудь станут мне настоящими заботливыми родителями...

Но теперь эта надежда направлена на мужа и детей...

...Просто потому, что мы не можем постоянно находится во «включеннем» сознании.

Большую часть времени мы находимся в бессознательном потоке, в своей истории, в истории своего Внутреннего Ребенка. Со всеми вытекающими сценариями и последствиями.

Требуя от своей детской части «прекратить ныть и страдать», мы всего-навсего воспроизводим свой собственный травматичный сценарий.

Про то, что нельзя быть собой, выражать свои естественные чувства и состояния, а надо быть правильным, взрослым, ответственным...

Напротив, именно потому мы столь ранними и обидчивы, столь страдаем от непризнания и нелюбви, что до сих пор отказывались открыто свои потребности признать.

Потому и «не работают» бесчисленные советы и рекомендации «взять жизнь в свои руки», «любить себя» и «строить жизнь по своему усмотрению».

Они все направлены на Взрослую, сознательную часть, в которой человек может находиться очень, очень незначительную часть своего времени.

Даже супер-пупер-осознающий и рефлексирующий.

...Я не говорю о том, что не надо быть взрослым...

Безусловно, надо, но этого невозможно достичь путем подавления своей детской части!

...В терапии происходит противоположный процесс: мы позволяем этой детской части быть.

Даем ей место и пространство.

Пожаловаться.

Поплакать.

Чего-то желать или не желать.

Выражать любые чувства, даже самые неправильные.

У многих людей это первый в их жизни опыт поддержки и принятия...

Благодаря которому они впоследствии научатся принимать себя, уважать и ценить.

И еще – признавать и ценить свои потребности.

...«Я поняла, как важно мне слышать похвалу.

Я очень старалась помогать маме и папе, но они не замечали моих усилий.

Теперь, когда, несмотря на свои попытки понравиться, я по-прежнему не слышу похвалы, мне становится очень горько.

И еще горше от того, что я по-прежнему этого жду от других людей»

...«Для того чтобы раскрыться, почувствовать себя «своей» в чужой компании, мне необходимо увидеть к себе интерес...

Я осознала, что мои родители никогда не проявляли ко мне интереса, и я думала, что это я такая скучная, непривлекательная. И меня очень ранит то, что и теперь никто не проявляет радости от моего появления, я тогда ощущаю себя такой же непривлекательной, как с родителями».

...«Я так привыкла справляться со своими проблемами сама...

Я всегда гордилась этим, думая в первую очередь о других людях, отказывая себе даже в ничтожно малом...

В конце концов, я накопила столько гнева, что теперь, кажется, его не вынесу.

Лишь теперь я начинаю замечать, как сильно я сама нуждаюсь в том, чтоб хоть кто-нибудь позаботился обо мне...

Конечно, это надежда на своих родителей – что они хоть когда-нибудь станут мне настоящими заботливыми родителями...

Но теперь эта надежда направлена на мужа и детей...

Они непременно переживут разочарование во мне, когда поймут, что я не идеальная мама, а просто человек – со своими слабостями, и со своими границами.

Они будут переживать свои кризисы, переживать отчаяние надежды, что в мире есть хоть один человек, который будет заботиться, как мама.

Процесс «выращивания» внутреннего принимающего Взрослого очень долгий, и до того придется пережить немало страданий и разочарования.

Для того чтобы это произошло, я буду постоянно проводить параллели с настоящими, живыми детьми.

Что нужно ребенку, чтобы он почувствовал поддержку, пережил сакральное ощущение: «То, что происходит со мной, – это естественно. Это нормально, а не стыдно или плохо. У меня есть помощник. Я не один. Я буду услышан; я любим, невзирая на свои ошибки»?

Нужно, чтобы ему об этом сказал значимый взрослый.
Который терпим и снисходителен.
Он понимает, что ребенок мал и нуждается в нем.
Он не ждет от ребенка достижений, которые превышают его возможности.
Он имеет ресурс поддерживать его в слабости и немощи.
Этот взрослый чуток и внимателен к состоянию ребенка и замечает, когда что-то идет не так.

Вот такой взрослый нужен каждому в его внутреннем мире.

Ведь до сих пор единоличным правителем там был Тиран.
И именно с ним мы чаще всего себя ассоциируем, выступая против Ребенка, не считаясь с его нуждами.

Мы сами себе строгие, беспощадные родители-судьи, не чувствующие ни малейшего сострадания к своей израненной детской части.

Из своей тиранической части мы требуем от себя и ждем, требуем и ждем.

Под таким давлением внутренний Ребенок съеживается еще сильнее, чувствуя себя отчаянно плохим, недостойным жить на этой земле.

Стало быть, первое, что мы пробуем делать по отношению к себе, – замечать...

...Что-то происходит со мной... Я пока толком не понимаю – что, но что-то не так...

Как-то больно отзывались чужие слова, стало обидно... почувствовал свое ничтожество... отвергнутость... стало страшно.

Мы учимся замечать свои «попадания» в травму, в прошлое, в какие-то прошедшие обстоятельства и состояния, которые по-прежнему вызывают тяжелые детские чувства.

Внутренний Взрослый замечает.

Он относится к состоянию «Ребенка» всерьез, не обесценивая, не рационализируя, не требуя приkleйт улыбку.

...Что с тобой?

Ты обиделся?

Тебе причинили боль?

Ты испугался? Чего? Кого?

Мы учимся понимать себя.

...Взрослый встает между Ребенком и Тираном, и расстановка сил меняется.

Мы говорим себе:

Я чувствую... Это естественно. Я не могу чувствовать иначе.

Потому что обидно, когда подвели или обманули. И если тебя так много обманывали, то обижаться сейчас – это нормально. Как может быть иначе? Нормально сопротивляться, когда тебя хотят в миллионный раз изнасиловать.

Естественно бояться, если ты не знаешь, что такая защита взрослого...

И это естественно – бояться терять, если ты ни разу не был поддержан в своей потере.

Естественно хотеть быть любимым, естественно чувствовать уязвимость – в каких бы обстоятельствах это ни происходило...

Я принимаю то, что мои чувства – естественны и имеют очень весомые причины.

Нехватки, недостачи.

Теперь я знаю, в чем я уязвим, и буду стараться замечать такие моменты раньше, чем когда увязну в них по уши.

Я буду освобождаться от стыда – потому что раньше мне было стыдно за свои чувства.

За свои ошибки. За свою уязвимость.

Сейчас я осознаю, что ничего стыдного в этом нет.

Мое состояние имеет причину.

.....

Мои новые девочки уже встали на этот путь. Путь к себе.

Можно, я побуду пупом земли?

У травматика внутри стоят характерные фильтры: все теплое и принимающее он отбрасывает, а все критическое, обесценивающее – принимает. Хоть и ранится при этом.

Это поразительное явление существует потому, что:

1. У травматика в детстве не было опыта принятия. Как ни стараешься, что ни делаешь, все не так, все плохо. Или недостаточно хорошо.

Основное родительское послание: Ты не такой, как мне надо. Будь другим, удобным мне.

2. Воспитатель использовал принятие как наживку для дальнейшего использования.

Полученный опыт: хорошие девочки и мальчики получают похвалу, плохие – агрессию, недовольство, отвержение, месть и т.п.

3. Если милость воспитателя сменялась гневом (тепло хаотично сменяется холодом), травматик фиксируется на потере: все хорошее непременно закончится...

Полученный опыт: покой нам только снится, будь начеку, следи, контролируй – когда ветер переменится... И будь к этому готов... Такой человек вечно тревожится, боится брать тепло, ибо память подсказывает: потом будет разрыв, будет плохо. Не умея выносить неопределенность, неизвестность, он сам провоцирует прекращение отношений. «Лучше ужасный конец, чем ужас без конца.»

Так лишенец снова и снова отказывается от того, что ему больше всего нужно – от принятия, тепла, человеческого внимания, заботы, интереса.

...«Этот человек что-то от меня хочет», – думает женщина, получившая комплимент.

...«Меня похвалили случайно, и скоро все закончится», – думает другая, не веря, что ее может ценить начальство и клиенты.

...«Надо очень стараться быть хорошим, чтобы нравиться», – вот бессознательный посыл людей, убежденных в своей плохости, не верящих в свою значимость для других людей.

...Если вы отвестваете миру именно такими реакциями, стало быть, вы, будучи голодным, отказываетесь есть.

Почему?

Для того чтобы понять себя, хорошо бы ответить на вопросы:
Как я отношусь к комплиментам, похвале, вниманию к себе,
заботе обо мне? Верю ли я людям, которые их отдают? Если нет –
почему?

Как это связано с тем, что происходило со мной в детстве?
Насколько я чувствовал право быть собой – со своими чувствами,
желаниями, нехотелками, непослушаниями? Обращались ли с
ними уважительно, с пониманием?
Или же я должен был только лишь соответствовать ожиданиям
воспитателей?
Что происходило, если я был каким-то другим, не таким, как ожи-
дали? Мог ли я быть принятным таким другим, не-ожиданным?
...Отбраковывая тепло, собирая холод, травматик не перестает
нуждаться в принятии.
Он продолжает ждать признания своей хорошести, признания
права на свое существование, на свои права – от значимых для
себя людей.

...В терапии с клиентами я чувствую это ожидание.
Оно не проговаривается, но висит в воздухе, как плотная масса.
Плотная масса из тоски, горечи, обиды и гнева. И надежды.

Я знаю: пока мой клиент не проговорит, не озвучит свое ожи-
дание от меня (а на самом деле – от матери), он не сдвинется с
места. Он не будет заботиться о себе сам, не захочет любить себя,
откажется признавать свои таланты и достоинства.

...«Ты что-то ждешь от меня? Какого-то права? Разрешения?» –
спрашиваю я.

...Внутренний ребенок хочет, чтобы именно я (а на самом деле,
его мама) сказала:

Тебе не нужно так много работать, пойди поиграй. Я люблю тебя
таким тоже.
Мне не нужно, чтоб ты заботился о моих чувствах, я справлюсь
сама.
Ты можешь проявлять себя, свои таланты без страха. Я тебя под-
держу.
Я ошибалась, когда не принимала твои чувства всерьез. Они
очень важны, можешь им доверять.
Я не покину тебя, если мне что-то не понравится в твоих выборах,
я останусь с тобой в отношениях, даже если наши выборы не со-
впадают.
Расскажи мне о том, что тебе интересно. Я очень хочу узнать,
какой ты...

.....
Маленькие дети очень хотят разрешения быть не только хоро-
шими и послушными.
Они хотят пробовать жизнь на вкус, играть, рисковать, искать
себя.
И они очень нуждаются в отношениях со значимыми для себя
людьми.

.....
...«Мне так и не удалось побывать в детстве пупом земли, – ска-
зала мне одна клиентка. – А так хочется побывать в центре вни-
мания... Чтобы люди вокруг говорили: «Какая красивая девочка,
как хорошо у нее все получается!» И чтоб похлопали... Много раз
хлопали мне. Можно, я побуду пупом земли?»

.....
...Она, как многие травматики, отвоевывает у внутренней пода-
вляющей фигуры – медленно и постепенно – свое достоинство
и свои права.
Она уже несколько лет в терапии и уже умеет брать (как мне
представляется – есть из чайной ложечки).

Ей я могу разрешить, зная, что она сможет взять: Можно!

Можно побыть пупом земли... Для самой себя. День, неделю, месяц... Сколько нужно.

Прислушиваясь к себе, не подавлять желания, а воплощать их. Позволить себе «ничего не делать»... хотя бы в день по часу, если страшно позволить себе сразу много часов.

Можно поиграть в «пупа земли» с близкими, кому доверяешь. Поиграть по очереди... Главное условие – пупом все восхищаются, его все любят, ему хлопают!

....Голодному не насытиться, если он отказывается от еды.

Главное – не забывать усваивать.

На психологическом языке – присваивать (делать своим).

Все присвоенное постепенно становится привычным.

Когда «не жалко»?

Бывает, люди делятся своими ресурсами – потому что им сказали, что так поступать хорошо и правильно. И они, желая быть хорошими, отдают, уступают и жертвуют. Хотя часто им этого совсем не хочется.

Но они могут чувствовать себя, к примеру, добрыми.

А бывают такие люди, которые делятся, потому что у них есть убежденность, что их ресурс не иссякает, если они делятся. Потому что его источник (ресурса) не ограничен.

Ощущение ограниченности ресурсов, страх, что они могут закончиться, часто идут из травматичного опыта.

В реальности ограничений намного меньше, чем кажется.

...«Скажи, почему ты выбираешь перебиваться с хлеба на воду? Почему тебе кажется, что ты не сможешь заработать? Откуда взялось это твое неверие в себя? Ты в самом деле не веришь в то, что у тебя достаточно возможностей жить по-другому?»

«Я не знаю... Я всегда так жила. Я не умею жить иначе. Я привыкла прозябать, считая копейки». (Из разговора с клиенткой.)

Переживание ограниченности ресурса может быть связано с семейным мифом: «Достойно жить – невозможно».

Для самоуспокоения придумываются различные оправдания: «Хорошо живут только жулики», «Мы бедные, но честные», «Меня ничему не научили».

...«Мне жалко тратить деньги. Я слишком тяжело их зарабатываю», – это еще одна клиентка.

Она достаточно состоятельна, но все равно боится. Выросшая в бедной семье, она сделала все, чтобы вырваться из нищеты. Но страх и неверие в свои возможностиправляться (очевидные для меня!) – остались.

...«А вы уверены, что не будете ревновать своего сына к невестке, когда он вырастет и женится?» – это уже вопрос ко мне.

Он – тоже о способности делиться.

Смогу ли я отпустить своих детей к их партнерам, в их, отдельную от меня, жизнь?

Я задумываюсь.

От чего зависит эта способность – отпускать близких от себя?

Я чувствую, что способна сделать это, если убеждена в своей ценности для дорогих мне людей.

При этом мое ощущение ценности не настолько зависит от их признания меня, хоть это и важно.

В первую очередь эту ценность ощущаю я сама. Я уверена в ней. Я знаю, что важна для них. И что мое место навсегда останется моим.

Никто не сможет его занять.

Ревность как явление недостаточности своей значимости не может даже возникнуть.

.....

Я – ценность, потому что живу.

Я – дочь (сын) своих родителей, и это мое место по праву.

Мне есть место на этой Земле без условий и доказательств.

Это ощущение прекращает существование ревности, зависти, жадности и других спутников переживания ограниченности ресурсов.

Потому что в этом ощущении ресурс почти не имеет ограничений.

.....

...Ребенок трактует события довольно-таки эгоцентрично.

Если меня не любили, не уважали достаточно, то это я не пострадался, или по-другому попросту нельзя.

Если мы живем бедно, то по-другому – нельзя.

Если я не получаю тепла – сколько мне необходимо, значит, в этом виноват тот, кто тоже его потребляет (например, брат-сестра), или же я недостоин его получать.

А тот, кого любят – достоин... Ах, убить бы этого достойного...

Так завидно, так ревностно...

Если значимые взрослые не верят в мои способности, то и я не могу в них поверить...

И тогда найдется более способный, конкурировать с которым страшно. Он же априори лучше меня!

А мне только и остается, что цепляться за те ресурсы, которые удалось захватить. А других может и не быть, это мне известно по опыту!

...Что же не способен осознать ребенок?

- Мы живем бедно – потому что родители не верят в свои силы, боятся предъявлять себя и довольствуются своими утешительными рационализациями.

- Я не ощущаю любви, потому что родители не обладают достаточным теплом или не умеют ее, любовь, выразить.

Он не способен отдать ответственность тем, кто за него отвечает – за те условия, в которых сформировались его страхи и убеждения.

Однако это никогда не поздно сделать – отдать ответственность за нанесенный ущерб.

И вернуть себе свою ценность. Офигеть от нового опыта — что, отдавая, не беднеешь.

Самому определять границы того, сколько можешь отдать на данный момент времени.

Как перестать быть Жертвой?

Взять ответственность

Отдать ответственность.

Взять ответственность

Если вы чувствуете вину перед кем-то, возможно, вы берете на себя чужую ответственность; если вы обвиняете кого-то, возможно, вы не берете свою ответственность, перекладывая ее на другого человека.

Ощущение своей вины и негодование по поводу чьей-то вины – это серьезный повод поразмышлять о том, кто и за что отвечает.

.....

...Несколько лет назад разводились мои близкие друзья. Я переживала за их 10-летнюю дочку – как-то она перенесет это событие, не окажет ли развод свое негативное влияние, не сломит ли ее? Помню, я спросила ее: «Как ты относишься к тому, что мама с папой разводятся? Что ты чувствуешь?»

На второй вопрос она ответила так: «Я сожалею». На первый отреагировала следующим образом: «Я думаю, они разберутся сами. Они – взрослые, и, раз они решили, значит, так лучше».

Не веря своим ушам (в моей-то картине мира развод был таким ужасом-ужасом, который ребенок не может пережить без потерь), я спросила: «А как ты считаешь, твоя жизнь теперь изменится?». На что она ответила: «Скорее всего – нет».

Я была поражена. Картина мира треснула. Реакция ребенка стала понятна после некоторых размышлений: она была уверена, что взрослые несут ответственность за свою жизнь сами, и ей не нужно о них заботиться. Более того, она была убеждена, что родители позаботятся и о ней – потому-то она не боялась изменений.

.....

Сейчас, наблюдая, как взрослые люди, пришедшие на терапию, страдают от вины и не могут простить и принять, я четко вижу – как, и при каких обстоятельствах, их родители не взяли на себя свою родительскую ответственность.

За свои родительские ограничения, за свои действия. За свои чувства. За свою не прожитую жизнь.

И я вижу, как это мешает нынешним взрослым брать на себя ответственность за свою жизнь, отдавая другим людям их ответственность за то, как они проживают свою жизнь.

.....

Вся взятая в детском возрасте ответственность за родителей давит виной теперь уже перед множеством других людей. А свои потребности тоже никуда не спрячешь. Ответственность за них тоже передается дальше – партнерам, детям... Всем и всему. Чем больше не присвоенной и неосознанной нужды, тем больший счет долгов и обязательств, предъявляемый близким людям.

... «Меня раздражает упрямство моего сына. Я столько раз пыталась разговаривать с ним, добиваясь порядка. А он... по-прежнему не торопится убрать свое лего к моему приходу. Меня раздражают неприбранные игрушки.

Я чувствую, что начинаю ненавидеть сына за то, что он не слышит меня.»

Какая потребность попрана, не замечена, обесценена у матери? У ее собственной детской части?

Какое не присвоенное право заставляет обвинять невиновного? Потребность в чистоте? В том, чтобы ее услышали? Нет.

Попрано ее собственное право быть ребенком. И попрана детская потребность в игре. Когда-то ее родители должны были обеспечить ей эту потребность. Потому что быть ребенком в свое время – это естественно. А все, что естественно, – правильно.

Но ее родители были так же нетерпимы, как она сама сейчас. Они не взяли на себя ответственность за свои состояния, свои ограничения. В результате мать не умеет уважать право своего сына на его детскую жизнь.

... «Я чувствую себя виноватой перед своей дочерью-студенткой. Мне кажется, я ее сильно травмировала. Она все время сомнева-

ется в себе, своей привлекательности, способности справиться с трудностями, своих достоинствах. И она обвиняет меня. А я, не в силах этого вынести, хватаюсь спасать ее даже в тех проблемах, где она может справиться сама».

Какое право не присвоено у этой матери?
Какая непризнанная потребность погружает в вину?

Не присвоено право на свои ограничения. Ограничения, присущие любому человеку.

Ограничения возможностей, сил, в данном случае – родительских.

Именно поэтому она чувствует вину вместо ответственности. Ей все еще кажется, что она не сделала все, что могла. Ей кажется, что она могла больше, но не постаралась.

Это совершенно необходимо... Признать правду о своих ограничениях.

Признать правду – о том, сколько у меня ресурсов как у родителя, какова моя способность отдавать – тепло, любовь.

Признать правду, даже если окажется, что эти возможности невелики.

Если эту правду признать, можно честно сказать своему ребенку – вот... это все, что я могу.

...Я могу поиграть с тобой час, но потом мне нужно время для себя.

...Сейчас я не готова выслушать, смогу через час.

...Кажется, я не очень умею поддерживать, но хочу научиться.

И т.п., и пр.

О своих ограничениях можно сожалеть, способность любить можно приращивать, все больше принимая себя, но ограничения есть и будут всегда, и это – нормально.

Ненормально – не признавать своих ограничений, перекладывая за это ответственность на ребенка в духе «Ты сам виноват в том, что я с тобой так обращаюсь».

...Не «Ты должен», а «Я хочу от тебя», признавая, что у ребенка тоже есть свое «Я», а вместе с ним свои планы и свои желания. И, кстати, свои ресурсы, чтобыправляться со своей детской (подростковой, студенческой, взрослой) жизнью.

Этому ресурсу может помешать деструктивная вина перед родителем – за его не присвоенные родительские ограничения, за его непризнанные чувства и его же непройдитую жизнь.

Если ребенку мало поддержки, помощи, он позлится, но рано или поздно согласится с этими ограничениями. И непременно найдет способ реализации своих нужд, если его не грузить долгами за все перечисленное.

У упомянутой выше женщины тоже была мама, которая спасала всю семью и не жила своей жизнью (не признала своих родительских ограничений). И вся семья по сей день страдает от вины перед ней.

Если вы чувствуете вину перед другим или же обвиняете – это значит, вы не до конца разобрались с ответственностью.

Почему вам кажется, что вы виновны? Почему вы считаете, что перед вами виновен другой?

Какие ваши права и потребности затрагиваются? Почему вам в них отказано?

Ответственным быть много легче, чем правым или виноватым.
Вот еще несколько мыслей, расставляющих важные точки над «і».

Каким путем ребенок берет ответственность за родителя?

Реже ребенку вменяют ответственность прямо:
«Теперь ты старший и отвечаешь за маму»,
«Это твоя сестренка, и ты о ней должна заботиться»;
или «Если ты что-то не сделал, или сделал «плохо» – это твоя вина».

Чаще ребенок берет ответственность в ситуации, где ее не взял родитель.

«Мама расстроена? Папа сердится на меня? Это я виноват». «Мама и папассорятся? Это я плохо себя вел, плохо учился» и т.п.

Единственный способ избежать этого явления – это наличие привычки и намерения брать на себя ответственность за свои чувства, состояния и выборы.

«Я расстроена из-за дел на работе», «Мы с папойссоримся, потому что у нас есть разногласия, но мы пытаемся договориться», «Мы развелись, потому что так решили, и ты здесь ни при чем», «Мне очень нужна твоя помощь», «Я хочу, чтоб ты мне помог».

Так происходит разграничение ответственности, ребенок не берет на себя вину за родительские действия.

Что происходит, если вы чувствуете вину перед родителем?

Вы попадаете в состояние ребенка, где между вами и родителем нет границы, и вы берете его ответственность.

Вам нужно разобраться, за что именно, и ответственность (внутренне) вернуть.

То есть, поверить, принять то, что вашей вины в действиях других людей нет.

«Почему я виню родителя за то, что мне не дали, почему я по-прежнему хочу получить у него свой дефицит, хоть и понимаю, что я уже взрослый?»

В вас говорит какая-то нереализованная потребность, нужда – к примеру, вы ждали от родителей разрешения принимать собственные решения.

Разрешение было очень значимо для вас как для ребенка, без него вы не решались поступать по-своему и страдали от этого. Сейчас зависимость все еще сохраняется, и вы по-прежнему убеждены, что ключи вашей независимости находятся в их руках. Вам придется пережить процесс разочарования – в том, что они могут его вам дать, злости за неполучение права и, в конце концов, взять право самому.

Как мне могло бы помочь (и как поможет моим детям) признание родительских ограничений?

Ребенку необходимо пережить родительские ограничения – для того, чтобы научиться самому справляться с детскими задачами взросления и роста. Наиболее экологично это происходит, если родитель не обременяет ребенка своей ответственностью и поддерживает его в самостоятельных решениях.

Если это происходит своевременно, и по силам ребенку - то травма не образуется, образуется опыт.

К примеру, если вы дадите своему школьнику самому рассчитать свое время и ресурсы, и он при этом, не рассчитав их, опоздает в школу или получит двойку, он расстроится. И вы тоже. Но только так он встретится с последствиями своих детских выборов, и присвоит свой опыт.

Если же родитель настаивает на своей идеальности, правильности (когда пытается быть «хорошим» родителем, а не тем, кто он есть, не признает свои ограничения), контролирует своего ребенка, не давая ему возможность получить свой собственный опыт, привязывая его к себе и своим «правильным» решениям, тогда ребенок травмируется.

Травма переживается как ущерб, и, когда травма осознается (например, в результате терапии), возникает внутренняя потребность в том, чтобы родитель ответил за причиненный ущерб.

Почему мне так важно, что мой родитель у меня попросил прощения, признал свои ошибки, ответил за них?

В некоторых случаях тема прощения становится отдельной фигурой, как сказали бы в гештальте, или отдельным смыслом, как сказали бы в экзистенциальном подходе.

По моим наблюдениям, он возникает тогда, когда ущерб нанесен существенный, когда ребенок был не только поражен в правах, но и периодически подвергался эмоциальному насилию, унижениям, побоям, существовал риск потери жизни по неосторожности родителя или «благодаря» его конкретным действиям. Также возникновение этого смысла возможно при легкомысленном оставлении ребенка в опасности – например, перепоручение другим людям, которые подвергали ребенка истязаниям.

Получение прощения, как уже было сказано, является платой, или ответственностью за причиненный ущерб.

Домашнее насилие до сих пор не рассматривается как однозначно осуждаемое и преступное явление, и потому ребенок, прошедший через такое насилие, сталкивается с проблемой непризнания причиненного ему вреда.

Это действительно мешает восстановлению целостности, и потому получение прощения становится смыслом, а неудачные попытки получить такое прощение от причинивших насилие, ввиду их патологической неспособности нести ответственность, да еще и социальное непризнание этой необходимости, причиняет дополнительную боль и не дает выйти за рамки Жертвы.

Об ответственности

Зачастую ответственность представляется чем-то тяжелым, скучным и рутинным, как долговая яма, из которой не выбраться. Между тем, именно ответственность освобождает от вины, стыда, долговых обязательств неизвестно перед кем и неизвестно за что.

.....
Для начала ты учишься брать ответственность за свои чувства. Что это значит?

Это значит: не «Вы меня разозлили», а «Я разозлился». Не «Вы меня обидели», а «Я обиделся». Не «Вы меня сделали счастливым», а «Я счастлив рядом с вами»...

Вы говорите: «Я чувствую»...

Вступая в отношения с миром, я чувствую. Я чувствую себя раненым, покинутым, одиноким. Я чувствую воодушевление, любопытство. Мне горько, больно, обидно, страшно, радостно, безопасно.

Вступая в отношения с миром, людьми, событиями, я чувствую, и это – «мое». Чувства проживаю Я, и это моя зона ответственности.

...Я могу пойти дальше, связав чувства с обстоятельствами, в которых они возникают... Я могу увидеть важные взаимосвязи с ранним опытом, найти причины – почему я чувствую именно так, а не иначе...

Я больше не считаю, что обстоятельства виновны в моих чувствах, хотя они и имеют свое влияние.

И все же, именно Я имею наибольшее влияние на то, что происходит со мной.

...Когда я беру на себя ответственность за свои чувства, я меньше обвиняю.

Я задумываюсь над тем, почему мне хочется обесценить кого-то, почему я завидую.

И я больше не уверен, что мое счастье находится в чьих-то руках... Хотя я могу продолжать чувствовать зависимость.

Обнаружив зависимость, я могу войти с собой в еще более глубокий контакт.

Почему это случилось со мной? Почему мне нужно цепляться за другого или убегать от него?

Я углубляю свою зону ответственности.

Когда я все больше беру свою ответственность, я все больше полагаюсь на себя.

Нет, не отказываюсь от помощи, отвергая других людей в страхе близости. Нет.

Я доверяю себе заботу о себе. Я не рассчитываю, что другой человек позаботится обо мне лучше, чем я. Я отвечаю за себя.

...Когда я беру ответственность за себя, я более ответственен в отношениях.

Я осознаю, что я вношу в отношения свои чувства, в том числе свои страхи, свои зависимости, свои нужды.

Я вношу в отношения свои ценности. Свои иллюзии и ожидания. Я вношу в отношения то, что подавляю в себе. Свою Тень.

Когда я ответственен за себя, когда я доверяю себе заботу о себе, я могу говорить о том, что чувствую. И о том, что мне нужно.

...Когда я с уважением отношусь к своим нуждам, я готов иметь дело с нуждами моего партнера.

Я не ответственен за то, чтобы их обеспечить, но, уважая своего партнера, я могу ему помочь, если он готов принять мою помощь.

...
Нас учили нести ответственность за других людей: поддерживать их, принимать за них решения, заботиться об их чувствах.

Нас учили нести ответственность за свои поступки, имея в виду то, чтобы никому не было стыдно за нас.

При этом мы не должны были думать и заботиться о себе.

Думаю, никому это не удается в совершенстве, поэтому мы переполнены виной и сопротивлением. И у нас слишком мало ответственности.

И потому мы так зависимы от других.

...Когда я беру ответственность за себя, за заботу о себе, за уважение к себе и своим нуждам, я снимаю ответственность за себя с других людей.

И я снимаю ответственность с себя за других людей (за исключением детей – в соответствии с их возрастом и заключенных договоренностей).

Теперь, будучи свободными от таких обязательств, мы можем быть намного ближе и безопаснее в отношениях с миром.

Если я уязвим в каких-то жизненных обстоятельствах, я попрошу помочь мне. Но главный человек, который всегда рядом, – это я. Я всегда рядом с собой.

Выйти из травмы

Как Адам и Ева не ведали до поры до времени, что были наги, так и многие из нас до той же поры не ведают, что были травмированы.

Что многие наши действия запрограммированы или ограничены травмой (я имею в виду детскую травму);

как-то живем, искренне считая, что мир враждебен и от него нужно защищаться.

Почему-то больно ранит оценка, страшно оставаться покинутым; и также страшно выдерживать близость в отношениях.

Очень хочется быть любимыми и оцененными по достоинству, но почему-то трудно этого достичь, не менее трудно надолго удержаться в позитивном представлении о себе.

Мы даже умеем рационализировать свою утраченную способность любить.

Мы можем объяснить себе отсутствие душевного тепла тем, что любить некого и не за что.

Часто мы виним себя, не реже – других, и наиболее часто – всех, включая себя, не находя выхода из того, в чем застrevаем.

А застrevаем чаще всего в собственных травмах, да еще сцепляясь жесткими сценариями с другими людьми, ранимся, страдаем и снова с мрачным удовлетворением убеждаем себя, что счастья нет, и не будет.

Когда, наконец, мы прозреваем, обнаруживая себя в очень похожих историях с однотипными сюжетами, мы догадываемся, что сами как-то влияем на происходящее.

В этой точке становятся возможными изменения, и как бы ни было заманчиво мечтать избавиться от травмы, не приближаясь к ней, этого не произойдет.

Придется приблизиться, погрузиться, наблюдать себя в травме, поддерживать, и тогда появится возможность из нее выйти.

Многое, очень многое меняет работа со своей драматичной историей, и я не раз наблюдала за тем, как «отпускает» людей, когда они добираются до сути того, что мучило их долгие годы.

Обнаружив себя на дне ямы, необходимо сделать определенные шаги, действия, которые помогут нам в ней выжить, осмотреться и выйти из нее.

Выйти из травмы – это значит, выйти из состояния беспомощной жертвы обстоятельств, диктата несовершенного мира, приблизившись – насколько возможно – к точке выбора.

Выбора для себя – лучших условий, лучших обстоятельств, лучших действий.

...И сначала мы учимся обнаруживать себя в травме.

Есть конкретные признаки, указывающие на то, что мы – там.

Сильные чувства (злость, тревога, страх, стыд, вина, обида), которые появляются в похожих ситуациях и обстоятельствах; сильное желание «упасть в слияние» или же, напротив, столь же сильное желание избежать чего-то, отойти на безопасное расстояние; любые сверх-ценности или же, напротив, обесцененные сферы жизни...

Любые «чрезмерности» или «недостаточности» могут указывать на травму.

Эти признаки сигнализируют: мы находимся рядом с зоной высокого напряжения, рядом с зоной травматического повторения того, что не было в свое время переварено и присвоено как опыт.

Если говорить очень обобщенно, такой опыт не мог быть присвоен в силу недостаточной способности его пережить, и теперь мы снова и снова погружаемся в эту непереваренную часть,

снова испытываем боль, страдания, но теперь, находясь вдали от источника происхождения травмы, уже не можем найти то начало, которое «организует» болезненные повторения.

Ранящее событие поначалу видится как часть текущего опыта, и связать его с тем, что происходило когда-то давно, бывает очень сложно.

Когда нас «выбрасывает» в травму, мы можем спрятаться с помощью защит.

Это тот способ, который позволил нам выжить когда-то, но теперь, увы, он больше мешает, так как «консервирует» нас в состоянии ребенка, который вынужден защищаться.

И мы можем согласиться прожить свою травму – то есть, пережить ее, ощущая и осознавая, что именно с нами происходит.

Мы замечаем, какие чувства переживаем, и обозначаем их для себя.

«Я испугалась... Мне стыдно... Я чувствую себя очень плохой и виноватой... Я чувствую себя неудачницей...»

Это очень важное обозначение; проговаривая свои чувства, мы как будто очерчиваем территорию; переживание перестает быть безразмерным, тотальным; оно уже начинает относиться к конкретному событию или обстоятельству.

Так тяжелые чувства переживаются легче.

Обнаружить себя в детской травме и назвать свои ощущения – это критически важное действие.

В последующем, когда мы снова свалимся в ту же яму, мы по этой связке «ощущение – название» значительно скорее придем в себя.

«Я опять боюсь показать себя настоящую, когда есть страх потерять отношения», «Я снова истощаю себя на работе, игнорируя потребности тела»; «В момент (отказа, агрессии, оценки) я еще

раз «выпала» в беспомощность (обиду, страх, ненужность, плохость»).

...Еще один важный шаг – поиск взаимосвязей.
Все уже было, все уже случалось.

Найти утерянную взаимосвязь, значит – восстановить картину целиком, вернуть импульс в прошлое, отвести детскую реакцию в ту точку, где она возникла, где появилась.

«Что со мной? Где я сейчас? Кто на самом деле этот человек для меня сейчас? Почему я его боюсь?

(Что меня раздражает в нем, почему мне стыдно и т.п.)

Кого он мне напоминает? Когда подобное уже происходило со мной?»

Это не всегда удается сразу: в терапии мы частенько восстанавливаем, можно сказать, реконструируем событие по осколкам (чувств, повторяющихся ситуаций, ощущений).

Вот один пример такого поиска...

Один из великого множества комбинаций.

...Первый осколок...

Женщина обнаруживает, что ее раздражает собственный ребенок... Он не такой, как надо. Мечтательный, медлительный, «стормозящий». До него трудно дотронуться, докричаться, трудно ждать, когда он выполнит то, что требуется... Много чего делает «не так».

Ее пугает внезапно всплывшее слово: «Неадекватный», и ее пугают приступы ярости по отношению к сыну.

Второй осколок...

Она частенько обнаруживает себя беспомощной перед сильными, авторитетными людьми, и особенно – врачами. Почему-то она отдает им много власти и верит всему, что они говорят. И слушается.

Часто чувствует себя при этом обиженной, бессильной – когда те авторитарны или когда ошибаются, но не хотят признавать своих ошибок, хотя эти ошибки, очевидно, влияют на многое.

Третий осколок...

Она с удивлением замечает, что часто... привирает, недоговаривает что-то, как будто прячет. В том числе, в нашем с ней контакте.

Ей как будто невыносимо обнаружить себя настоящую... медливую, глупую... мечтательную, не такую, как надо. Поэтому лучше себя «прикрыть», спрятать за другим образом.

Четвертый осколок...

Она обнаруживает себя в глубокой яме под названием: «Я – ничтожество». Ее переполняют боль, обида, страх разоблачения.

И стыд - за то, что не такая, как надо. Она не верит, что может найти работу себе по силам, ей кажется, что она бесполезная. И боится, что ее неприспособленность к чему-то серьезному быстро обнаружится. И ее разоблачат с позором.

Пятый осколок.

Она вспоминает: «Я с удовольствием возилась со своим ребенком, когда он был совсем маленький...

Я наслаждалась материнством, пока ему не пошел третий год от роду, когда он начал проявлять упрямство, строптивость.

Он не спешил соглашаться с тем, чего хотела я.

Я не могла это выносить, наказывала его, пыталась изменить, но он не понимал, чего я от него хочу.

Я находилась в злости, стыде и бессилии».

...Круг замкнулся.

Эти осколки сложились в единую картину – ту, где она сама пережила насилие по отношению к себе, своему «несоответствию», своей «неадекватности».

Так мы обнаружили и возраст, и характер травмы.

В эту травму она погружалась своей детской частью, когда сама сталкивалась с миром, остро ощущая свою «не-таковость», и своей «стиранической» частью – по отношению к своему ребенку, когда ей трудно было принять его «несоответствие» тем же образцам.

Я описала несколько кусочков пазлов из десятков, которые мы обсуждали.

Я опустила множество подробностей сценария ради простоты понимания – откуда все начинается и к чему приводит.

По осколкам мы собираем целое, восстанавливаем свою историю; мы замечаем свои «попадания»; чувствуем и проговариваем чувства.

Мы ищем и восстанавливаем взаимосвязи: «Я – там-то, со мной происходит – то-то».

Мы позволяем себе плакать, горюя о том, что с нами случилось, и злиться на тех, кто нам травму вольно или невольно организовал. Мы соглашаемся с тем, что это случилось, и случившегося не изменить.

Мы признаем свои ограничения и возвращаем себе способность жить без ожидания возмездий, возмещений ущерба.

А без ожиданий нам ничего больше не остается, кроме как жить самим, не полагаясь на «родителя» – теперь уже в лице мира.

Это происходит не сразу, не в одночасье; скорее – мы движемся небольшими шагами, иногда – долго; погружаясь во все более глубокие слои травмы, и все же это – шаги от зависимо-обреченного детского состояния к такому состоянию, где мы обладаем возможностью выбора.

Взять власть

Бессилие, всесилие и власть

Власть связана с бессилием.

Часто, не признав бессилия, мы остаемся в ловушке всемогущества.

Бессилие, тщетность влиять на то, что неподвластно, помогает присвоить личную власть. То есть власть над своей жизнью.

«Я имею право принимать решения в свою пользу»,

«Я сам принимаю решения в том, что касается меня и моей жизни»,

«Я не всесилен, но все же могу влиять на происходящее со мной»,

«Я признаю, что не имею права принимать решения, нарушающие границы других людей».

Власть, как и ответственность, имеет границы. Соответственно, обладать ею может человек, осознающий свои границы, свою отдельность, переживший сепарацию от родителей.

К примеру, родительская власть. Она переживается так:

Я – родитель своего ребенка, и по факту обладаю властью над ним.

Только от меня зависит, какие у нас будут отношения. Другие люди и обстоятельства влияют на отношения значительно меньше меня.

Я признаю, что в некоторых случаях переживаю бессилие. Например, когда встречаюсь с тем, с чем не могу справиться.

Я соглашаюсь, что маленький ребенок бессилен, и ему нужно опираться на мою власть.

Я соглашаюсь, что растущий ребенок имеет право, по силам, принимать свои решения, то есть присваивать свою власть.

.....
...Мама одной моей клиентки совсем не имела сил с ней заниматься. Не только чем-то особенным вроде совместной игры, но

и простыми бытовыми вещами. Лечить, например, если дочка простыла. Или стирать испачканное платье. Все эти заботы казались ей неимоверным грузом. Но, судя по всему, она не признала свое бессилие.

Что значит – признать свое бессилие?

В данном примере – сказать себе честно: играть, ухаживать, тратить энергию на материнство сил не имею. Ну, совсем.

Эта правда может столкнуть с чувствами стыда и вины за родительскую неидеальность. И все же она, эта правда, целительна.

Она может запустить осознание:Ужас-то какой. Как же так? А куда силы мои уходят? На что я их трачу?

Черная дыра непременно найдется. А также выяснится, что нужно теперь как-то обойтись с дефицитом энергии.

Не переваливая вину на ребенка за свое бессилие.

Увы... В этой истории все сложилось традиционно печально.

....Дочь усвоила: сама во всем виновата. В том, что заболела, платье испачкала, и вообще чего-то хотела.

Не решила сама свои проблемы.

Не избавила маму (теперь уже свою новую семью) от своего наличия. В смысле – наличия себя как человека живого и по этому факту нуждающегося.

Так мама внущила иллюзию всемогущества: все зависит от тебя. Нет никаких других факторов и обстоятельств. Все из-за тебя.

Так рождается и подкрепляется иллюзия всемогущества: если что-то идет не так, то это я плохо постаралась. Нет никаких смягчающих факторов.

Все дела – крупные и мелкие зависят от моих усилий.

А бессилие.... Это ужас. Я не имею на него права. Быть беспомощной – значит, снова стать обременительной, а значит – виновной и плохой.

... Еще одна женщина переживала развод с мужем.

Развод не решил проблему сепарации, а усугубил ее. Взаимные обиды, обвинения и придиরки не утихали несколько лет.

Переживая бессилие повлиять друг на друга, они искали поддержки у 10-летнего сына.

«Смотри, как твоя мать развалила семью»

«Смотри, как твой отец не заботится о тебе»

Страдающий ребенок невольно принял власть, которую не мог нести на своих плечах. Выдерживать жалобы родителей, заступаться за того, кто из них «слабее», разруливать скандалы....

....Так, при таких обстоятельствах, растет комплекс всевластия.

Мать, будучи в терапии, смогла разобраться со своими чувствами. Увидела и признала свое бессилие изменить мужа и попытки повлиять на него, используя ребенка.

Через год сын спросил ее: «Мама, почему я могу влиять на папину жизнь, а на твою – нет?»

«Потому что я могу справиться сама, и ты не должен мне помогать», - был ответ.

Пережив свое бессилие, женщина смогла ощутить власть – принимать свои решения, невзирая на риски. Теперь на свою мать может опереться сын, отдав не принадлежащий ему груз.

Взрослым людям с комплексом всесилия кажется, что неприятности происходят, потому что они что-то не предусмотрели. А в действительности им нужно признать тщетность попыток влиять на вещи, явления и людей, на которых нельзя повлиять.

Вслед за крушением иллюзий приходит облегчение и появляется шанс обрести настоящую власть. Влиять на то, что подвластно. На что тратить время своей жизни. Какие выбирать ценности и приоритеты. Принимать решения в пользу того, что ценно.

Еще одна клиентка рассказывала, как трудно ей переносить бессилие отца.

Совсем недавно он был для нее большим.... Почти великим.

Этот человек управлял большими деньгами и был вхож в узкий круг известных людей.

Он как будто поставил на свою работу все, что имел, принеся в жертву близкие отношения с семьей. Но все рухнуло из-за банальных интриг конкурентов.

Отец до сих пор не может признать свое падение, пытаясь вернуть всевластие.

Признание поражения, бессилия могло бы привести к пересмотру ценностей и приоритетов.

Так ли надежны были те ценности, на которые делались ставки? Что они принесли? Так ли уж важно сохранять иллюзию своей крутости? Что могут дать крепкие близкие связи?

Переживать бессилие близкого человека тоже нелегко. Женщина призналась, что ежесекундно колеблется между порывами спасти и верой в то, что отец справится. Полагаю, в такой ситуации нужно дать шанс человеку разобраться с ценностями, предлагая искреннее сочувствие.

Отдать ему власть над его решениями, не пытаясь влиять на них ни спасательством, ни тиранней, ни жалобами.

Мы выражаем своим близким уважение, признавая их власть принимать решения в своей жизни. Даже если считаем их ошибочными.

Личная власть всегда имеет ограничения. Они обозначены индивидуальными границами.

Присвоить свою Тень История моей Тени

...Одна женщина сказала мне на консультации: «Вероника, я боюсь твоей резкости. Я видела в комментах – ты можешь отвечать довольно резко. Я боюсь, что мне тоже достанется».

...Да... Я была резкой с детства. Еще мне говорили: ты – грубая, даже злая. И всячески давали понять, что это плохо. Я стала стесняться своей резкости. Потом – стыдиться.

Потом – бояться разоблачения в резкости.

А я так хотела, чтобы меня любили.

Однажды, когда я училась в школе, я сказала дежурной учительнице, которая проверяла сменку и требовала показать ей подошвы моих туфель: «У вас на глазах мозоли не выступают? Вы столько обуви просмотрели...».

Как и положено человеку с хрупким эго, она оскорбилась. И повела меня к директору для воспитательной беседы. Я испугалась еще больше.

Мне не пришло тогда в голову, что моя резкость была реакцией на бессмысленное и беспардонное нарушение личного пространства. Я окончательно убедилась в своей плохости.

Все последующие годы я подавляла свою реакцию на подобное вторжение. Я пыталась учиться дипломатичности и уверткам. Стоит ли говорить, что это никак не защищало?

Вместо того чтобы научиться управлять своей прямолинейностью, я подавляла свои природные свойства, пытаясь стать кем-то другим. И испытывала жгучий стыд, будучи собой.

Лишенная когтей и зубов, я страдала от незащищенности и от своей плохости, если моя прямота вырывалась наружу. Конечно, я соглашалась с теми, кто считал меня в этот момент плохой. Оставшись без естественной защиты, я грезила о том, чтоб меня защитили. И ощущала себя несчастной жертвой.

...Теперь, когда это качество наконец-то признано, я учусь с ним обращаться.

Я могу быть резкой, даже грубой, когда чувствую необходимость защитить себя или детей.

С теми, кто так или иначе зависит от меня, и с теми, кто проявляет дружелюбие и желание сотрудничать, я проявляю другую сторону этого свойства – Прямоту. Честность. Проницательность. Во многом именно благодаря этим оттенкам моей резкости я пишу свои тексты.

...На моей терапевтической группе под названием «Тени, тени...» речь зашла о другом подавляемом в детях качестве – хвастовстве. Детское хвастовство – это первый опыт само-предъявления: «Я сделал это! Похвали меня!»

Только замутненное сознание может признать детское хвастовство пороком. И жаждет его подавлять.

Понятно, что при этом происходит с предъявлением себя. Человек ощущает себя жертвой, боится похвастать и ждет, когда его признают.

...Итак, хвастайтесь. Столько, сколько нужно, чтобы удовлетворить свою детскую потребность. Хвастайте осознанно, добирая недостающее.

Хвастайтесь перед теми, кто сможет принять ваше детское хвастовство. Пусть они скажут: «Здорово! Как это у тебя получилось?». Через энное количество раз придет уверенность: Я – могу! Я – способен!

Потребность объявлять об этом всем и каждому – отпадет. А с близкими продолжайте делиться. Потому что это важно – разделить с другими свой потенциал.

Про женственность, сексуальность и Тень

«Вся наша жизнь зависит от того, как мы относимся к своему сердцу.

Возможно, вы чувствуете, что ваше сердце мертвое, что оно не подает признаков жизни, но оно в вас. В нем есть какая-то необузданность, сила и дикость, оно лишь ждет, чтоб его освободили...»

Джон Элридж. *Необузданное сердце.*

...Мы не виделись с моей подругой несколько месяцев – работа, разъезды...

Когда встречались в последний раз, я нашла ее вконец иссохшей и потухшей:

она не говорила даже, а шелестела, будто листва, которая изжила свой век и теперь прощается с жизнью.

Таких, как она, принято жалеть: два неудачных брака, и пара глубоких, страстных, но ничем не закончившихся романов.

Я особо и не помню ее воодушевленной чем-то, увлеченной...

Но сейчас... Что-то изменилось.

Лицо было совершенно другим.

Нет, она нисколько не изменилась внешне, но впервые я не почувствовала привычного страдания; вместо него появилось что-то другое.

Это другое было чрезвычайно манким, завораживающим, вызывающим зависть и восхищение.

Я приготовилась слушать, и с изумлением услышала вот что:
«Я не знаю, что со мной происходит...

Я флиртую с мужчинами, мне очень нравится с ними общаться...
Я как будто знакомлюсь, узнаю их заново, с другой стороны, с нового ракурса...

Раньше я влюблялась, жертвовала собой, и начинала ждать, что он оценит мою преданность и заботу, и будет меня за это любить...
Но происходило все наоборот.

Чем больше я старалась, тем больше от меня хотели уйти...

Теперь я, напротив, не спешу, я не боюсь упустить мужчину из виду.

И они никуда не уходят, они меня завоевывают!

Я растерялась, настолько все это неожиданно...

Ни один из них не интересовался, сколько мне лет, совершенно очевидно, что их влечет что-то другое».

Она замолчала на мгновенье.

Потом добавила: «Знаешь, я боюсь, есть в этом что-то нехорошее...»

«Что же?»

«Это как-то связано с властью, я боюсь, не использую ли я их...»

Это как-то связано с властью...

Конечно, связано!

Это власть женственности, сексуальности и привлекательности, которая наконец-то в ней проснулась!

Женщину не надо учить быть женщиной, равно как и мужчину не надо учить быть мужчиной – все природой заложено, и, если не мешать, все расцветет естественным путем.

Однако, когда в семье растят девочку, естественное явление под названием «женская сексуальность» по-прежнему пугает родителей.

Женская сексуальность все еще связывается у некоторых людей с распущенностью, похотью и прочими пороками, приводит в замешательство, пугает стыдом, и будучи отвергнутой, становится Тенью.

... Однажды на одной из терапевтических групп я затронула эту тему.

На мой вопрос: «Какие качества в других женщинах вас раздражают, вызывают отвращение?», участницы ответили:

Распущенность (по отношению к мужчинам),
Доступность для мужчин,
Продажность (разумеется, мужчинам),
Лицемерие,
Чванливость,
Легкомыслie, глупость (в отношениях с мужчинами)

Это исконные женские качества, которые демонизированы и доведены до абсурда!

И теперь, непризнанные, они видятся в других женщинах и вызывают отвращение.

..Когда-то родители, сами не раскрывшие свою женственность и мужественность, потопив их в страхах и суевериях, поспешили наложить родительское вето на зарождающуюся половую идентичность своих детей.

Назвав нормальное, естественное желание растущей девушки нравиться, обольщать, привлекать внимание, любоваться своей красотой и привлекательностью - грязным и нежелательным, и превратив его в распущенность, доступность и легкомысленную глупость.

«Тебе бы не с мальчиками встречаться, а учиться бы лучше!
Ничего хорошего из этого не выйдет, поверь мне!
Что бы вы понимали в любви, от вашей любви одни неприятности!»

Если на естественные переживания накладывается другой смысл – грязи, непристойности, легкомыслия, то естественное перестает быть естественным, и становится стыдным и подавляемым.

И тогда привлекать внимание – занятие недостойное и опасное.

А еще печальным финалом будет запрет на флирт;
стыд и страх, если желание все-таки возникает,
и зависть к тем женщинам, которые все это спокойно себе позволяют.

Зато у женщины есть в арсенале детский навык зарабатывать любовь, и с этим навыком она пытается строить отношения...

...Грустно осознавать, что в возрасте за сорок
Ты наконец-то разрешаешь себе прожить подростковый возраст.
С его задачей найти в себе женщину (мужчину),
Принять в себе свою зарождающуюся силу, уважать ее.
Принять силу противоположного пола, уважать ее.
Женственность, сексуальность – это не напыщенная вульгарность.

И почти не внешний атрибут.
Это спокойная уверенность в том, что ты красива,
И присвоенное право нравиться мужчинам.

Именно это право дает женщине такую власть,
Которую мужчина признает, и признает с удовольствием.
Власть волновать его, притягивать, манить, вызывать интерес и желание.

...Моя подруга сомневается:
«Все ли со мной в порядке?

Я хочу нравиться, у меня это получается, я расцвела, но нормально ли это?»

Все еще идет борьба – теперь уже внутри.

Внутренняя Мать (как когда-то – реальная) все еще пытается запугать ее – потому что верит, что защищает.

...Лучше после сорока, чем никогда,
Найти потерянную часть себя и насладиться ею.

«Мужчине необходимо знать, что он сильный; ему необходимо знать, что он может справиться с трудностями.

Женищине необходимо знать, что она красива; ей необходимо знать, что за нее стоит сражаться.

Вся наша жизнь зависит от того, как мы относимся к своему сердцу.

Возможно, вы чувствуете, что ваше сердце мертвое, что оно не подает признаков жизни, но оно в вас.

В нем есть какая-то необузданность, сила и дикость, оно лишь ждет, чтоб его освободили...»

Джон Элридж. Необузданное сердце.

Обаяние портовой шлюхи

Тени, Тени.... То ли я так сфокусирована сейчас, то ли в самом деле я, присваивая очередное свое теневое качество, одновременно являюсь свидетелем того как другие люди встречаются со своим Непризнанным.

Подруга, которую мама в детстве гневно называла «девочка-катастрофа» из-за того что она якобы портила вещи, теперь слышит те же обвинения от своего мужчины.

Ей предстоит признать, что она по-прежнему находится под воздействием клейма - привычно роняя, ломая, не справляясь.

Девочкой, которая все еще надеется получить другую оценку от мамы – что все с ней в порядке, и она просто нуждается в помощи.

Клиентка-мазохистка встречается со своим внутренним садистом. Кажется, она близка к тому, чтобы признать: она не только жертва, но и палач.

Это очень неприятно, ведь она пострадала от нетерпимого отношения к себе, но... Непризнанный садист еще более жесток. Будучи непризнанным, он появляется, когда рядом есть слабая, зависимая жертва.

Чаще всего это собственный ребенок.

Если внутренний садист признан, он оказывается «под присмотром», он заметен своему «хозяину», и перестает быть разрушителем.

Теперь садистический порыв достаточно просто признать, чтобы он «успокоился», например: «Сейчас я хочу уничтожить своего ребенка за его ...язвимость».

...Изрядное количество лет назад, на одной из обучающих программ, я (казалось, неожиданно) столкнулась с, теперь уже одной из самых любимых, своих Теней.

Мы играли в волшебный магазин, где можно было «прикупить» костюмчик желанного теневого образа, пожертвовав светлым, любимым качеством.

Я почему-то захотела костюмчик портовой шлюхи. Настолько «низко» падшей, что отдается за бокал дешевого вина.

Ведущий стал требовать «плату». Изрядно поторговавшись, я согласилась отдать ему почти всю безупречную репутацию и еще немного ответственности.

....Ясное дело, что до тех самых пор почетное место в моем образе занимала безупречная репутация. Которая вроде трела своей безопасностью, но одновременно как кость в горле торчала, запрещая естественность.

...Получив «костюмчик» и овации группы в придачу, я испытала эйфорию. Я чувствовала, что что-то круто изменится в моей жизни теперь.

Под видом портовой шлюхи ко мне вернулась моя сексуальность, женственность, и неограниченное право на физическую любовь.

Неограниченное - то есть не ограниченное никем, кроме моего собственного желания.

Шлюха составила почетную компанию ранее присвоенным теневым образам трамвайной хамки, неряхи, лентяйки, эгоистки.

Часть 2. МЫ. СОЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ПАРТНЕРСТВО

Я – Созависим?

Ломка

Ломит все тело.

Напряжение нарастает с каждой минутой.

Раздражение... От всего.

Ранимость – на пределе. Все задевает, обижает.

Отвлечься невозможно.

Спать – тоже. Внутренняя натянутая струна не дает уснуть.

Ничто не радует.

Нужна доза.

Не наркотика.

Любви.

Лучше – большая доза. Большая доза – это встреча.

Но, на крайняк, сойдет и поменьше.

Хотя бы разговор по телефону.

Плевать, как я выгляжу, и что он обо мне подумает.

Если я не получу дозу, я не выдержу этого напряжения, отчаяния и ужаса.

Пишу смс.

Жду ответа.

Каждая секунда ожидания рвет душу на части.

Почему ты не перезваниваешь? Неужели ты не понимаешь, что я погибаю? Как ты смеешь жить без меня? Радоваться жизни?

Почему ты не спасаешь меня от боли и отчаяния?

Я очень нуждаюсь в тебе...

Он перезванивает.

Я скрываю свою боль. Я знаю, что ему не понравится, если я стану его упрекать. Он называет это «выяснением отношений». Выяснить отношения он не любит, и если я буду «доставать» его, он исчезнет.

Тогда я умру.

Лучше я запрячу поглубже свою боль. Мы поболтаем ни о чем. Я получу подтверждение того, что он не покинул меня. Что он помнит меня. Я могу жить. Пока.

Я завершаю разговор.

Напряжение сняло как рукой.

Я вижу, что мир прекрасен.

Я улыбаюсь прохожим.

Я нужна.

Мне «хватает» дозы на два-три дня.

Иногда я могу выдержать неделю.

Я уже знаю все, что произойдет со мной в ближайшее время.

Сначала будет все хорошо. Потом начнет нарастать напряжение. От того, что он не звонит или мало общается со мной. Не очень-то интересуется моей жизнью. Мне будет не хватать его любви и внимания...

Потом я начну «защищаться».

Начну убеждать себя в том, что он мне вовсе не нужен.

И вообще, он – козел. И что я в нем нашла? Я буду обесценивать свою нужду в нем и его самого. Это не поможет.

Тогда придет стыд. «Как ты могла опуститься до такого состояния?»

Ты – умница, красавица, спортсменка, активистка и прочая? И ты бегаешь за ним, как собачонка? Где твоя гордость?»

Это моя внутренняя Мать. Она меня стыдит.

Интересно, где ты была, когда устроила мне эту зависимость?

...Сколько себя помню, я все время ждала тебя... Скучала, тосковала.

Умоляла не отправлять меня в лагеря на три месяца и на дачу к бабушке.

Ты не слышала меня.

Ты не могла вынести мою зависимость от тебя и мою потребность в твоей любви.

Тебе нечего было отдать.

У тебя у самой ничего не было.

И теперь я ничего не жду от тебя.

Все моя нужда теперь – в нем.

Я все знаю про проекции.

Я знаю, что придумала себе этого мужчину, и что он не обладает теми достоинствами, которые я сочинила.

Я даже знаю про то, что он не обязан заполнять собой мои черные дыры и белые пятна.

Я знаю, что он, как от чумы, бежит от зависимости от него.

Как когда-то бежала ты, моя мама.

И теперь я вынуждена наблюдать за тем, как я регулярно умираю от боли и тоски.

По той любви, которой мне не досталось.

И ничего не могу с этим поделать.

Я жду очередной дозы.

Существуют ли такие люди, которые умеют любить «ни за что»?

Я уже упоминала, что травматик (человек, получивший в детстве эмоциональную травму) видит мир своеобразно.

Не получивший в свое время достаточно любви и принятия для того, чтобы чувствовать себя интересным, ценным, достойным уважения, такой человек убежден, что весь мир состоит из его «мам» и «пап» – людей с ограниченным запасом любви, тепла, поддержки.

Он также очень избирателен в том, чтобы найти похожую на родителей фигуру (внутренним, разумеется, устройством), а затем в отношениях с ней снова и снова пытается добиться или заслужить настолько необходимые ему тепло и любовь.

Как незрячий, он проходит мимо людей, обладающих ресурсом оказывать поддержку и давать тепло, или же, пугаясь, отвергает их.

...Часто на моих терапевтических группах поднимаются дискуссии о том, «есть ли такие люди», которые умеют «любить просто так», ценить «ни за что», а также умеют открываться в отношениях, не бояться своей уязвимости и говорить о чувствах.

Так как подавляющее большинство моих клиентов – женщины, они сомневаются, что есть «такие» – описанные выше – мужчины.

...Для травматика подобные сомнения совершенно естественны, ибо в отношениях с другими людьми он находится в неизвестной для себя зоне опыта: неужели меня кто-то может любить и принимать просто так, а не за то, что я полезен, не мешаю близким своими потребностями и, тем более, если я не хочу отвечать чьим-то ожиданиям?

Однако ответ на этот вопрос находится в другой плоскости: существуют не «такие люди, которые способны меня полюбить просто так», существуют люди, обладающие внутренним ресурсом принимать и ценить другого человека, даже если он чем-то отличается от них самих (или не такой, «как надо»).

Другими словами, в мире есть не только родители и их проекции, а еще и другие люди – способные ценить себя и других, сближаться, открываться, говорить о чувствах и отношениях, создавая такой уровень контакта, который доселе был не знаком травмированному человеку.

Такой опыт они получили благодаря здоровым отношениям в родительской семье, или в результате терапии, или же вследствие других причин, которые не столь важны в контексте данной заметки.

И эти, другие, могут и способны создать отношения иного качества, если, конечно, травматик к этому готов.

А готовность определяется вот чем:

- вы уже научились относиться к себе терпимо, уважительно, если вы уже способны принимать себя в своих детских чувствах, в своих слабостях и неспособностях,
- вы научились принимать интерес других людей к себе, не считая его чем-то опасным,
- вы готовы принять вовлеченность в вас – настолько, насколько другой человек способен вам ее дать – и ценить это,
- вы осознаете свои потребности и умеете рассказать о том, что вы хотите, и о том, что вам не нравится, а также готовы защитить свои права на свои чувства и переживания,

- вы умеете брать на себя ответственность за эти самые чувства и переживания, не оставаясь в точке «мне недодали, а потому должны» или «никто во всем мире не способен меня понять»,
- вы сами способны открыться...

И в этом случае произойдет одно из двух:

вы встретите «старый» опыт, когда человек, к которому вы хотите приблизиться, будет все так же захлопнуть на все пуговицы, не пойдет навстречу,
и вы почувствуете это.

Или же вы встретите новый опыт, в котором вы откроете для себя совершенно новые стороны отношений и бытия вообще.
И вы тоже это почувствуете.

И тогда вы уже сами сможете выбрать, что вы хотите – назад, в прошлое,
убеждать в своей ценности и зарабатывать признание у того, у кого не выросло ресурса принимать, ценить, уважать.
Или же открывать себя, другие чувства, новый опыт, новые удовольствия в контакте с человеком, который, благодаря своему ресурсу, ценит то же самое, что и вы.

Для чего нужен партнер?

Мне задали интереснейший вопрос:
«Если я могу сам(а) успокаивать свою нужду, для чего тогда нужен партнер?»

В самом деле:
если я умею сам позаботиться о себе, дать себе все необходимое, зачем тогда отношения?

Без всякого лукавства:
любые отношения устроены по принципу энергообмена.
Мы отдаём и получаем, вкладываемся и пожинаем,

и нет ничего более естественного, чем хотеть отдавать и хотеть получать.

Вот только детско-родительские и партнерские отношения устроены по-разному:

- родитель всегда отдает больше, потому что ребенок зависит от него,
- родитель принимал решение (никто не спрашивает: осознанно или нет)
- ребенка родить, стало быть,
- взял на себя ответственность заботиться, принимать, защищать,
- вкладываясь безвозмездно, не ожидая отдачи,
- осознавая, что поначалу ребенок слаб, беспомощен, нуждается...

...Когда мы большие, а внутри нас травмированные дети, которым не хватило достаточно ответственных родителей – которые были готовы вкладываться безвозмездно, не ожидая отдачи,

и эти дети-лишенцы не перестали нуждаться от простого факта, что выросли,

эти дети, не найдя в наших лицах таких добрых родителей, ищут их в партнерах.

Если можно описать логику травмированного ребенка, ее можно выразить так:
«Мне нужен родитель, который будет меня кормить; и именно тот партнер, которого я выбрал(а), должен это сделать;
я сделаю все возможное, чтобы кормил.

Я понравлюсь, заслужу, я заставлю, отомщу, сделаю его виноватым или беспомощным без меня, привяжу, напугаю, отвернусь, отдалюсь.

Я сделаю все, что угодно, чтобы тот, кого я выбрал, вернул мне мой дефицит, мой комфорт, вырвал меня из ужаса одиночества.

Ну, а если этот не сможет, найду другого (родителя), который сможет».

Из этой же логики выводится:

«Если мой партнер не кормит меня, не избавляет от страха-ужаса, не дарит мне комфорт, он не нужен».

Когда же наш раненый ребенок под присмотром заботящегося о нем внутреннего Взрослого, которого волнует все, что важно Ребенку – чувства, нужды, который слышит ожидания, тогда мы выходим из детско-родительских отношений с партнером или, как минимум, снимаем с него - да и с себя тоже! - большую часть родительских ожиданий.

Мы выстраиваем энергообмен на добровольной основе, где с удовольствием даем, и даем столько, сколько можем (а вовсе не столько, сколько хочет раненый ребенок партнера).

И с таким же удовольствием берем - столько, сколько он может дать, а если нам этого недостаточно, то к нашим услугам весь мир, где мы берем недостающее.

Какие отношения имеют перспективу? Какую перспективу имеют отношения?

...В любых близких отношениях – детско-родительских, женско-мужских, дружеских – участвует наша детская и наша взрослая часть.

Наша детская часть вносит в отношения весь наш детский опыт взаимодействия с первыми близкими людьми – родителями. И, вместе с опытом, мы вносим свои детские чаяния, страхи и выученные стратегии взаимодействия с первыми значимыми людьми в своей жизни.

В паре с ребенком во внутреннем мире живет Оценщик, Тиран, Контролер – осуждающая, не признающая естественные права Ребенка часть.

Она отвечает за соответствие Ребенка уясненным в свое время правилам подстройки к самым первым близким людям. Чем более травматичными были ранние годы жизни, тем сильнее работают эти ожидания и автоматические стратегии подстройки, и тем более непримирим Тиран.

Эту внутреннюю драму мы ощущаем как одиночество, боль от нереализованных нужд, плохость (когда находимся «в Ребенке») или ненависть к себе, непринятие себя, осуждение, само-подавление (если ассоциируемся с Тираном).

Травматик постоянно мигрирует из детской части в тираническую, испытывая попеременно то нужду, то само-подавление, то вину, то самообвинение, то страх, то нападки на себя и т.п.

...Наша взрослая часть способна к принятию этого внутреннего Ребенка со всеми его уязвимостями, разрешению поставить себя и свои нужды на первое место, она стимулирует защиту себя, са-

моуважение, признает права – к примеру – тратить на себя деньги, заниматься любимым делом, выбирать, с кем общаться, и т.п.

Эта взрослая часть, признавая за Ребенком все жизненно значимые права и достоинства, признает их за всеми другими Детьми, т.е. является важнейшим звеном в здоровом, конструктивном взаимодействии с другими людьми.

Если во внутренней структуре присутствуют только Ребенок и Тиран, то, соответственно, общение, в том числе близкое, происходит на том же уровне. Ребенок нуждается, ждет, подстраивается под Другого, Тиран обвиняет, стыдит, ожидает соответствия некоему идеалу.

И мы помним, что чем сильнее травма, тем жестче эти внутренние модели вносятся в контакт.

Я постепенно перехожу к главной мысли этой главы – какие отношения могут быть конструктивными, питающими, жизне-стимулирующими, а также – на что ориентироваться, чтобы они таковыми были, в самом начале?

Но прежде замечу одну очень важную составляющую.

Наша детская часть, помимо того, что было описано выше, создает привязанность.

Мы интуитивно выбираем человека, который может (как нам кажется) удовлетворить наши нужды, и, если отношения развиваются, привязываемся.

Привязанность переживается как глубокая эмоциональная связь, и рождается она, как уже было сказано, в детской части.

Все наши близкие отношения построены на этих трех китах, а точнее – частях, и качество этих самых отношений зависит от качества внутренних взаимодействий между Ребенком, Тираном и Взрослым.

В терапии мы стремимся к тому, чтобы раненый Ребенок вышел из-под влияния Тирана и попал «под опеку» Взрослой части.

Взрослая часть принимает, прощает, поощряет и всячески способствует отделению, сепарации от родительских фигур. Находясь «во взрослой части», мы ощущаем доверие себе, своим силам. Чувствуем, что можем справиться с разными жизненными задачами. Взрослый способствует тому, чтобы нездоровой зависимости было меньше.

Вспомним, что если в отношениях присутствует только Ребенок со своей привязанностью и ожиданиями, что о нем позаботится кто-то другой, и Тиран, который запрещает и подавляет те самые нужды и права, которые ему необходимы, то ничего другого не остается, кроме как надеяться на значимого Другого. Который разрешит, примет и обогреет.

Из всего сказанного выше следует, что в отношениях с другими людьми мы также будем иметь дело с той же троицей, и тогда очень важно понять – в каких именно взаимосвязях находятся три части Другого.

Я сосредоточусь сейчас на женско-мужских, партнерских отношениях, хотя с определенной долей вероятности эти критерии подойдут под любые близкие отношения.

Итак, по каким признакам мы можем определять вероятную перспективу их развития?

Нам нужно обратить внимание на наличие способностей.

1. Способность быть отдельным и готовность видеть другого человека отдельным.

Отдельный человек говорит «Я», и он спрашивает о Тебе. Он не воображает о тебе, не навешивает ярлыков, не фантазирует, не спасает без спроса. Он спрашивает, он интересуется Тобой.

2. Способность быть вовлеченным. Он реагирует на то, что ты говоришь, откликаясь мыслями и чувствами на твои мысли и чувства. Если Взрослый отсутствует, человек не способен вовлекаться, он в контакте лишь со своим миром, не может быть в контакте с миром Другого.

3. Готовность к постепенному приближению. Ребенок хочет сразу броситься в телесный контакт (например, секс), или же закрывается, если боится близости, или убегает. Если Взрослого нет, то такого Ребенка некому успокоить в его страхе перед Другим. Запуганный Ребенок заранее защищается. Взрослый помогает выдерживать неопределенность в постепенном развитии отношений.

4. Способность принимать инаковость, не споря с ней. Если твою непохожесть оспаривают, не давая тебе права иметь свои ценности, взгляды, убеждения, значит, ты имеешь дело с напуганным Ребенком и находящимся с ним в паре обвиняющим – теперь уже тебя – Тираном.

5. Способность к состраданию, сочувствию, поддержке.
Совершенно очевидно, что Тиран способен в лучшем случае получать, критиковать, но никак не поддерживать.
Ребенок умеет только жалеть, но не умеет поддерживать.
На сочувствие – не из долга! – способен только человек, который признал значимость собственных страданий и пережил их с пользой для себя.

Способность быть привязанным есть у многих, но способность любить (принимать) и уважать есть не у всех.
Эти умения наращиваются –
осмысленным опытом, потребностью быть Зрелым.
Безусловно, в любых отношениях будут присутствовать Дети.

И, кстати, ваша готовность открыть своего Ребенка (свою уязвимость) перед Другим – то есть ваше Доверие открыть эту уязвимость – является главным критерием перспективности отношений.

Любовь-спасение. Любовь-партнерство.

...Вчера на группе говорили о любви.

Я спросила участниц (это были женщины):
помните ли вы какой-нибудь эпизод в своем детстве, когда вы точно были уверены: вас любят.

Когда твои чувства подтверждают: я – любима.

...Несколько женщин не вспомнили ни одного такого момента.
Так и сказали: «Меня любить нельзя. Не за что».

И тот, кто говорит о любви ко мне, – подозрителен. Вызывает недоверие.

Страх. Опасения.

Скорее всего, он обманет. Покинет. Разочаруется и причинит боль.

Лучше всего я буду держаться подальше.

Или выберу такого... Безопасного.

Например – слабого, за которого буду нести ответственность.
Это я умею.

Меня научили быть ответственной за других.

...Одна женщина сказала: «Я чувствовала себя любимой,
когда вся семья сидела за столом, и никто не ругался, а говорили...
спокойно.

И мне не нужно было бояться, помимо своего желания оказываясь в центре скандала.

Не нужно думать только о том, как заступиться за маму и не попасть под руку папе...

Покой – вот что такое любовь».

...Еще одна рассказала о том, что услышала родительские слова любви, потерявшись в магазине.

Когда ее нашли, то сказали:

«Мы тебя любим и никому не отдадим».

...Сейчас она чувствует прилив сил в самых экстремальных жизненных обстоятельствах.

Когда – либо пан, либо пропал.

И только тогда.

...Еще одна женщина обожает аэропорты и вокзалы.

Эти места как будто греют любовью.

Потому что, когда она уезжала из родительского дома, мама и папа переставали ее критиковать. И говорили о любви.

Ресурс любви, принятия ощущается во внутреннем мире как источник сил, энергии, радости; как достойность быть любимым, как ощущение своей «хорошести».

...Эти женщины не ощущают такого ресурса.

Они не очень понимают: что это значит? Любить себя?

Это же эгоистично...

Это же чревато одиночеством и потерей.

Никто из них не впитал в себя такой опыт – опыт принятия.

Принятия себя в самых разных жизненных обстоятельствах...

...Когда девочка плакала, бабушка набирала в рот воды и выплевывала девочке в лицо.

Это был такой способ успокоить, привести в чувство.

Девочка усвоила: плакать и жаловаться – нельзя. Горевать – тоже. Эти чувства нужно подавлять.

...Когда девочка жаловалась, ей говорили: ты сама во всем виновата.

Нечего просить о помощи.

Девочка усвоила: я не могу быть принятой в своей слабости.

Не могу получить поддержку. Надо справляться самой.

...Девочка занималась танцами так много, что у нее не было другой жизни.

Если она пыталась протестовать, ей говорили: ты эгоистка. Столько сил, столько денег на тебя потрачено.

Она уяснила: мамины желания важнее, мои желания ничего не стоят. Лучше их забыть.

Потому что эгоисток не принимают, не любят, а это страшно. Я не могу остаться в одиночестве.

...Они и теперь не умеют.

Принимать себя в слабости, слышать свои желания, отказываться от насилия над собой, признавать свои чувства.

А когда ты себя не любишь, хочется, чтоб полюбил другой.

И разрешил, позволил, растопил сердце, обогрел.

Но этому другому нет доверия.

Потому что есть плачевный опыт близости, а другого, хорошего опыта – нет...

Рискуя любить, ты натыкаешься на все свои старые болячки.

Рискуешь наткнуться на то, что тебя снова не примут,

и ты останешься в одиночестве.

Лучше не любить, ничего не ждать.

Отношения – это риск

« - Я хочу ему позвонить, но мне страшно...

Как думаешь, можно мне самой позвонить?

- Можно.

- И сказать о своих чувствах?

- Тоже можно.

- Но все мне говорят: не будь глупой, не открывайся.

Он поймет, что нужен тебе, и будет тебе плохо!

- Все говорят:

не будь живой. Скрывай себя настоящую...

Это и есть твой выбор: притворяться, не приближаясь, или рисковать открываться, подходя к партнеру ближе. Ты сама выбираешь: защита или риск.

Быть может, он не выдержит твоих подлинных чувств и убежит.

Но также вероятно, что ты встретишься совсем с другим человеком.

Выдержаноющим.

Готовым иметь дело с твоими подлинными чувствами.

И ты это узнаешь, только если сама выйдешь навстречу».

(Из разговора с клиенткой).

Отношения – это всегда риск.

Особенно когда мало ресурса принятия.

Открываясь, ты не знаешь, с чем встретишься.

С чем встретишься в нем. С чем встретишься в себе.

И мы предпочитаем ждать – что партнер сделает первый шаг.

И первым докажет, что ему можно доверять.

Что он сделает что-то такое, как-то так будет поступать, что будет не страшно.

...Открывается именно детская часть; и эта детская часть, наш внутренний ребенок, очень уязвим.

Мы хотим убедиться, что тот партнер, которому мы доверяем свою подлинность, достаточно надежен и не причинит боль.

...Мы хорошо умеем скрывать свою боль за защитами.

Защищая себя бегством, контролем, обесцениванием, мы не даем себе шанса прожить старое детское горе не-принятости.

Это хорошо видно на терапевтической группе.

Там формируется пространство родительского переноса, где на меня, как на мать, проецируются детские ожидания участниц:

...Вероника, ты меня не хвалишь! (Мама, папа! хвалите меня...)

...Скажи мне, что я хорошая! (Мама, папа! говорите мне: я хорошая.)

...Ты с другими разговаривала больше времени! (Мама, папа! обращайте на меня внимание, а не только на сестру!)

...Почему ты не соглашаешься со мной? (Мама, папа! уважайте мой выбор!)

...Вероника, границы терапии слишком жесткие! (Родители, мне не хватает свободы!)

Эти очень детские, но не потерявшие свою жизненную наполненность, желания не исчезают от запрета.

...На группе, где вновь выращенное доверие позволяет их открыть, они, эти детские потребности, пугают своих «хозяев».

«Неужели я этого хочу? Это стыдно, неправильно, я уже взрослая, большая.

Они делают меня зависимой, привязывая меня к человеку, к которому обращены...

К терапевту, партнеру, другу...»

Эти детские потребности обладают силой привязывать, только если они не осознаны.

...Обращаясь ко мне, терапевту, они открывают – и легализуют свои скрытые желания, открывают их для самих себя.

И теперь только дело времени, насколько скоро они будут реализованы.

Признанные, проговоренные потребности не забудутся.

Озвученные хотя бы однажды, они не дадут отмахнуться от себя.

Сначала мы, конечно, отзываем проекцию.
До сих пор эти ожидания были направлены на родителей, но, будучи отвергнутыми ими, теперь проецируются во внешний мир, на всех остальных людей.

Детские потребности в любви, защите, признании своих прав, одобрении своих способностей.

Когда же подлинный адресат осознан, начинается процесс по присвоению прав на свои желания.

Надеяться больше не на кого, кроме как на самих себя, но эта новость становится освободительной,

потому что реализация потребности больше не зависит от внешней фигуры.

Согласиться с наличием своих детских нужд – это и есть принятие себя.

Самое начало. Важнейшее начало этого принятия.

Нужно позволить себе быть... плохим.
И это пугает больше всего.

С плохими никто не хочет иметь дела,
а настаивать на своих правах – это риск оказаться для кого-то плохим, НЕудобным, НЕприятным и т.п.
Именно так нас в свое время заставляли отказываться от своих желаний – пугая,
теперь нужно становиться смелыми и преодолевать свой страх.

...Если я обнаруживаю само-подавление там, где очень нуждаюсь в реализации своих способностей,
я перестаю надеяться на человека, который поможет мне раскрыться, ободрит и будет оберегать от недоброжелателей,
я сама разберусь с само-подавлением.

Если я нуждаюсь в открытых, доверительных отношениях, то я перестаю ждать, когда партнер будет доказывать мне свою благонадежность,
и буду сама идти навстречу.

Если я надеюсь, что кто-то своим признанием разрешит мне быть самой собой,
то я разрываю эту взаимосвязь и, позволяя себе кому-то не понравиться, обеспечиваю себе это право сама.

Вот так мы уходим от поиска спасительной любви, в которой партнер полюбит, все позволит, разрешит,

к партнерской любви, где большая часть потребностей реализуется самостоятельно, и тогда остается достаточно ресурса узнавать партнера, принимать его инаковость, выдерживать сложности в отношениях.

«- А если он меня высмеет... или выяснится, что я придумала себе его отношение ко мне,
а он не хотел ничего серьезного...
тогда мне будет очень стыдно... и больно...
Я буду чувствовать себя полной дурой, что открылась перед ним.

- Ты боишься... Потому что уже переживала нечто подобное в близости.
Тебя когда-то не приняли в твоих чувствах, в твоей уязвимости, и потому ты не веришь, что этот человек может быть другим...
Ты помнишь только отвержение и тебе трудно поверить, что в этот раз может быть иначе...

Это правда: он может оказаться не способным на близость, но не менее вероятно, что он будет рад этой близости и сможет деликатно обойтись с твоей уязвимостью.

Это можно узнать, только если ты будешь пробовать.
Если ты будешь рисковать.»

(Из разговора с клиенткой.)

Самые частые вопросы об отношениях

Самые частые вопросы об отношениях звучат так:

1. Можно ли в нашей реальности создать здоровые отношения, учитывая массовую травму индивидуального «Я» и засилье созависимого опыта, а также проглощенных созависимых ценностей?
2. Как мне перестать быть жертвой в отношениях (регулярно жертвовать своим «Я»)
3. Как перестать бояться быть в отношениях (входить в них, завершать – т.е. разводиться)

4. Можно ли вылечиться настолько, чтобы перестать предъявлять партнеру свою раненную детскую часть (что-то ждать от него, поступать по-детски)?

Если допустить, что лично вы влияете на отношения, то есть обладаете своей личной властью (не путать стиранием),

Если допустить, что партнер – не грандиозная (родительская) фигура, от которой зависит ваше ощущение как человека достойного,

И если он не грандиозная фигура (обладающая абсолютной властью), которая своими пакостями, капризами, манипуляциями, обесцениванием мешает здоровым отношениям,

А такой же человек, как и вы – со своими страхами, ожиданиями, страданиями, то

Есть большой шанс что у вас это получится.

Быть может – не сразу, а прожив 2-3 отношений, стараясь извлечь максимум опыта.

Что значит – извлечь опыт из отношений?

Это значит – максимально рассмотреть СВОИ способы взаимодействия, свои страхи и ожидания, а также познакомиться с различными вариантами партнерства и прикинуть для себя – в каких из них ваше пребывание наиболее гармонично для вас. И для вашего партнера.

Отвечая на последний вопрос, могу сказать, что близкие отношения в некоторой степени помогают решить проблемы детства. Просто потому что в близости актуализируются самые заветные, спрятанные, потайные нужды и желания. А также – выходят на свет божий спрятанные от всего мира «слабости». Это и есть уязвимость.

Когда удается избежать передачи ответственности партнеру за свои детские страдания, но при этом появляется способность делиться сокровенным – то происходит постепенное исцеление – через сочувствие и принятие.

Таким образом, гармоничная пара – это двое взрослых людей, которые признают свою уязвимость, но не пытаются сделать Другого ответственным за исцеление.

Другой – тот, кто поддерживает, но не встает на место идеального родителя. Для того чтобы эту тонкую грань обеспечить, необходима осознанность.

Сложности отношений

Разочарование

Когда я переживала разочарование в том или ином человеке, то спустя некоторое время была вынуждена признавать – похоже, я слишком много от него ждала.

Ждала большей взрослости, большей зрелости, ждала наличия каких-то качеств, которых не было изначально.

Когда я изумлялась, удивлялась – если другой человек делал что-то такое, что я не ждала,

я впоследствии понимала – недооценивала. Считала неспособным.

В первом случае я надеяла Другого свойствами желательного для себя родителя, которого я могла бы уважать.

И он таковым, конечно, не являлся.

Во втором случае Другой нес на себе проекцию моего фактического опыта - отношений с родителем слабым, безответственным, неспособным.

В первом случае сохранялась надежда, во втором – недоверие, но ни в каком из вариантов я не могла встретиться с тем, что есть в действительности, и сделать свой выбор.

....Разочарование может привести к обрыву отношений, и желанию возобновить поиски нового идеала, оно же может дать толчок к попыткам влиять, изменяя то, что есть, на то, что нужно.

Разочарованный может отказаться признать свое разочарование, продолжая настаивать на своей идеализации.

Вот распространенные способы уговорить себя: «Я слишком много хочу», «Я сама виновата», «Так и должно быть».

Убедить себя легко, если нет сил переживать разочарование.

Эту фазу - фазу встречи с реальностью в отношениях с партнером - пережить чрезвычайно трудно, если нет привычки брать на себя ответственность за свои ожидания, если сохраняется надежда получить-таки идеального родителя.

...Я знаю людей, которые годами переделывают своих партнеров в браке, или же, разочаровываясь, меняют одного на другого, и также годами ждут – когда же все-таки Другой одумается и станет правильным родителем.

Вместо того чтобы честно взглянуть на свои иллюзии.

Разочарование означает: он(а) – не делает то, что я думал и хотел для себя. В этот момент разочарования появляется шанс понять себя и увидеть партнера - без своих фантазий о нем.

...Чего же я хотел? Почему я хотел чтобы именно он(а) удовлетворял(а) мою ... потребность?

Могут ли мне помочь в этом другие люди и я сам(а)? И если мне кажется, что мне должен только он, – в какой травме я застрял(а)?

...На что на самом деле способен мой партнер? Какие качества, необходимые мне, он в себе несет?

Умею ли я ценить то, что он мне дает? Могу ли я выражать свою признательность?

Есть ли у меня и у него ресурс показать свою боль, свою уязвимость? Может ли он и я обсуждать трудности в отношениях, не обвиняя?

...Разочарование становится критически важным моментом в отношениях – когда у вас появляется шанс встретиться с собой и с партнером – не вымышленными, настоящими.

И сделать настоящий выбор – не убежать, не заставить...
Сделать свой выбор - можем ли мы быть вместе, сейчас. На данный момент времени.

Игнор

Сегодня на группе спросила: что в ваших отношениях с близкими вы чувствуете, переживаете как наказание?

В основном, назвали три действия – отвержение, проклятия, но все-таки лидером стал игнор.

Игнорирование – вот что мы переживаем с огромным трудом.

Игнорирование мы ощущаем, если близкий человек пропадает, отказывается от общения, не хочет объяснить, что с ним происходит.

В игнорировании мы теряем свою значимость, свою ценность, чувствуем себя плохими, ужасными, совершившими непоправимую ошибку,

мы начинаем корить себя, винить за «неправильные действия», за то, что не так сказали, не тем тоном, не теми словами,

не так поступили, не подумали, не предусмотрели.

И в этот момент мы совершенно не способны увидеть, понять и оценить степень ответственности того другого человека, который в данный момент настолько хрупок, что не способен удержаться в контакте.

Он почувствовал себя раненым, но не смог найти слов, чтобы сообщить об этом, не признал свои чувства – обиды, гнева или разочарования,

он способен только пропасть, исчезнуть, обнулив ценность взаимосвязи, не умея найти мужества, чтобы остаться и прояснить возникшее напряжение.

Почти все участники группы вспомнили, как - чаще всего мамы - наказывали их игнорированием в том месте, где считали поведение своих детей неподобающим,

почти все говорили о тяжести в переживании этого наказания,

почти все имеют травмы в этом месте и проваливаются в них, когда их близкие «исчезают» из поля зрения,

и почти все они признали, что - увы! - повторяют те же стратегии в своих нынешних отношениях.

...Одна женщина сказала: «Я не могла раньше выразить свое несогласие мужу иначе, чем наказав молчанием, но, к счастью, мой муж всякий раз находил нужные слова, чтобы я согласилась обсуждать возникшее напряжение... Только благодаря его настойчивости я научилась оставаться в контакте, проговаривать чувства, высказывать претензии...».

Невозможно обойтись без сложностей в отношениях – они будут всегда...

Невозможно уповать на детские защиты для их разрешения...

Хвала настойчивости и любви тех, кто, выдерживая наше несовершенство, остается с нами рядом, пока мы рвемся из нездоровых созависимых сценариев.

Конфликт

Люди не случайно избегают конфликтов.

Есть, конечно, такие, которые в конфликте отыгрывают свою злость на маму или папу, стремясь отвоевать свои права. Но в большинстве своем все-таки избегают. И предпочитают накапливать Тень, не замечать, не обсуждать острые моменты, входить в «тайныйговор».

Почему?

Потому что мы редко имеем опыт конструктивного их разрешения. В детстве и потом.

Мы редко наблюдали, как другие люди выслушивали друг друга с уважением, не обвиняя, не оправдываясь и не нападая, не жертвуя, находили приемлемое для обеих сторон решение.

Особенно редко – в близких отношениях.

Чаще всего мы наблюдали и переживали опыт жертвы, которую насильно заставили. Или же тирана, который заставил.

Мы боимся конфликтов, потому что не хотим переживать состояние жертвы, а вместе с ней – бессилие, беспомощность, бессмысличество. Невозможность ничего изменить, потому что другой человек никогда не услышит и не войдет в положение.

Или, спасая, будет давать не то, что нужно.

Или раскритикует.

Таков усвоенный опыт.

Все так. Конфликт никогда не может быть разрешен между двумя детьми. Конфликт может быть разрешен только между Взрослыми частями.

Во время конфликта, как из ящика Пандоры, вылетают все чувства, связанные с травмой.

Во время столкновения на границе контакта, где нужно прояснить настоящее, как назло, глаза застит прошлое.

...Я как будто заранее знаю, что мою потребность будут отрицать. Я не могу сдержать свой гнев. Я сразу накидываюсь на человека...
...Я боюсь, что меня все равно обвинят во всех смертных грехах. Поэтому помалкиваю.

...Я не верю, что другой человек способен нести ответственность. Все люди для меня - слабые и безответственные... как мой отец. Я ничего не проясняю, потому что все равно окажусь единственной ответственной. Это больно.

Пребывая в детской части, детском мироощущении, договориться нельзя.

В детских переживаниях во время конфликта присутствует только страх, ожидание, разочарование, обида, гнев.

Между тем, спор на границе обладает огромной ценностью, если он происходит между нашими Взрослыми частями.

Для взрослой части конфликт на границе контакта может оказаться экзистенциальной Встречей.

Алгоритм тут такой. Сначала спрашиваете своего внутреннего ребенка - что не так? Что этот дяденька-тетенька тебе напоминает? Какого такого злого насилиника, не уважавшего твоих прав и свобод?

Дайте ему пожаловаться, позлиться, поплакать, погневаться.

После того как вы увидели свою травму, вы сможете отделиться от нее.

И в этот момент вы способны увидеть Другого в его желании. Быть может, не самом корректном, не самом совершенном. Но он тоже где-то в своей боли.

...Из Взрослой части мы уже рассуждаем в терминах ответственности. В чем я вижу свою ответственность? В чем, как мне кажется, ответственность партнера?

И, наконец, как мне может помочь этот конфликт? Где я прокололся - не обговорил заранее, не обозначил, не обсудил - то есть где я был в своих иллюзиях или же пошел на тайный сговор?

При таком раскладе любой конфликт является ресурсным, обогащающим и освобождающим.

Идеализация

Я в какой-то степени привыкла к тому, что меня идеализируют. Я понимаю, что идеализация – это неизбежно. И все же иногда меня потрясают ее масштабы. Иногда хочется сказать: вы серьезно думаете, что я могу все то, чем вы меня наделяете? Например, узнать всю вашу историю за несколько часов работы и дать нужную вам рекомендацию? Не чувствую боли и не переживаю неприятных чувств? Не нуждаюсь в отдыхе?

...Вчера на сессии говорили о любви. Женщина рассказывала, что очень хочет любви и... не хочет. Не хочет – потому что как-то не цепляет. Не нравится, хоть и знакомятся, и даже хотят завоевывать. Я спрашиваю ее: а как он может привлечь твоё внимание? Что ему нужно сделать, чтоб зацепило?

...Она вспоминает свою последнюю любовь. Мужчина ее боготворит, относится нежно и трепетно. Она чувствует себя в центре его вселенной. Чувствует себя любимой, значимой для него. Ревность в таком переживании – доказательство любви, а никак не претензия на обладание.

Гиперопека кажется заботой, а никак не нарушением границ. Его личные ограничения пока не ранят, а кажутся милыми и естественными.

Идеализация накрывает происходящее волшебным покрывалом, которое искажает смысл, меняет полюса с минуса на плюс и наоборот.

Потом наступила другая фаза – де-идеализации. Одеяло постепенно сползает. Они оба встречаются с реальностью. Оба – в дефиците, оба – в глобальной нужде по любви. И оба имеют свои ограничения. Начинаются разочарования и претензии. Пройдя через серию болезненных разрывов-воссоединений, они расстанутся.

То, что она принимает за любовь, было фантазией. Взаимной фантазией друг о друге.

По сути, они оба не выдержали реальности. Не хватило ресурса удержаться в отношениях после разочарования.

Однако психика «разрезала» единый процесс на два куска. Идеализация так и осталась ориентиром под названием «любовь». Крушение иллюзий, как неизбежное последствие идеализации, оказалось «случайностью». Как будто ее могло не быть.

.....

В моем недавнем путешествии, в Брюсселе, меня трижды обсчитывали в сувенирных лавках.

Я почему-то этого «не замечала».

Стала разбираться только с последним случаем, когда размер обсчета превысил допустимые для меня пределы.

Потом я подумала – а почему? Почему я так безропотно и молча оставила обман без внимания?

В голове возникли мысли: «это же Европа», «права человека» и, наконец, самая примитивная идеализация «этого не может быть».

Я не хотела замечать обмана из-за маленького волшебного покрывала. Границы могут остаться без защиты не только в случае

вероломного нападения с применением силы и угроз. А еще и когда их добровольно сдают без боя под влиянием идеализации.

Сейчас у меня в терапии есть две клиентки, которые не могут почувствовать ни обиду на родителя, ни злость. Одна – из-за долга, вторая – из-за нее, идеализации. Мама давно умерла, и ее очищенный от «негативных» черт образ стал почти святым.

Женщина страдает от своей роли хорошей девочки, не может создать семью, избегая постоянных отношений. В постоянных отношениях идеализации не выживают, и есть гигантский риск выхода тех самых, запрещенных для хорошей девочки чувств. Поэтому их – отношений – от греха подальше, и нет.
Зато есть депрессия. Депрессия действует как заморозка. Нет никаких чувств, нет никаких желаний.

Идеализация родительской фигуры важна для ребенка в ранние годы жизни, ибо она обеспечивает доверие. Самому никак не выжить, поэтому необходимо следовать за взрослым. Но для того чтобы отделиться от родителя и жить своей жизнью, необходимо прожить фазу де-идеализации.

Увидеть родителя не полубогом, а живым человеком, обладающим набором достоинств и ограничений. Именно так и будет впоследствии восприниматься мир – целый (не только идеальный или ужасный) и разный. Где люди обладают ограничениями, могут иметь свои потребности, могут уставать и обсчитывать.

В описанных выше случаях – встретиться с теми зонами, где еще сохраняется идеализация, оценить ее разрушительные масштабы. Планомерно двигаться по направлению к большей реальности, где обе полярности существуют одновременно, и научиться переживать разочарование.

Близость

На группе рыдает женщина. Она рассказывает о том, что очень ранима сейчас. О том, что нуждается в поддержке, но не имеет никакой возможности разделить свое переживание.

Вообще-то разделила бы с удовольствием, но очень боится, что окружающие начнут спасать советами. Или будут страдать от вины. Что, мол, виноваты в ее плохом состоянии. Сказали что-нибудь обидное, например.

А к семье совсем не может обратиться. Ибо начнут винить, что, мол, сама виновата.

Другая женщина говорила, что попала в тупик в отношениях и не знает, что с этим делать. Что за тупик? Не получается создать идеальные отношения. Где всем было бы хорошо, и никто не испытывал бы боли.

- С чем ты боишься встретиться? - Спрашиваю я.

- С бессилием. – Отвечает она.

- Тебе не хочется допустить мысль, что у тебя не получится? Ты предпочитаешь продолжать свои усилия, вкладываясь в то, что не достижимо?

- Видимо, да

....Еще одна женщина сидела молча. Она не рыдала. Она привычно окаменела, держа свои чувства при себе. Как и всегда. Она давно потеряла веру, что кому-то могут быть важны ее чувства. Я слушаю их, и мне очень грустно. Я вижу красивых, образованных, талантливых женщин, которые не знают, как это – быть в близости. Они все время хотят что-то делать.

«Что-то делать» – значит, избегать погружения в чувства. Избегать проживания.

«Что-то делать» – это, по привычке, спасать, тираниить или виноватиться, когда другой переживает свое, нерадужное. Невыносимо находиться поблизости, когда рядом кто-то переживает горе, одиночество, страх.

Тираниить, спасать, виноватиться – это значит – «выскочить» из контакта, не позволяя себе просто быть рядом, «ничего не делая».

«Ничего не делать» - выслушивая, проявляя сочувствие – это значит оставаться в контакте. Это значит быть в близости.

Мне грустно от того, что так много людей голодают по близости и совершенно не выносят в ней быть.

Пережить расставание

Расставание – это потеря.

Потеря партнера, любви, мечты, привычного способа жить...

Потеря связей, контактов, способа наполнять себя: взаимодействием, эмоциями, страстью.

Чем больше смысла в нашу жизнь привносил партнер, тем тяжелее его терять.

Даже если это были только мечты о партнерстве, а не само партнерство, их потеря, разочарование может стать жестоким испытанием.

...Ты мечтал о том, что с ее приходом ты наконец-то станешь любимым – безоговорочно, безусловно...

...Ты мечтала расти с ним детей и состариться вместе...

Потеря мечты может обрушиться яростью, гневом – на партнера...

Или на себя.

За то, что не оправдал надежд – в первом случае.

За то, что позволил себе поверить – во втором.

...И тем более страшно терять, если у вас что-то было – общее, что наполняло вас обоих.

Ваши встречи, нежности, объятия, совместные события, воспоминания...

Все, что было так дорого...

...Есть множество способов пытаться избежать этой потери.

Можно заменить одного партнера на другого, оставив иллюзию не-одиночества.

Можно обвинить его во всех смертных грехах и, сняв с себя ответственность, оставаться жертвой.

Можно обесценить его, растоптав его значимость для себя.

...Есть люди, которые избегают потери очень странным способом...

Они остаются в псевдоотношениях – мучительных или скучных, не удовлетворяющих, разрушительных или застойных, прикрывая свой страх чувствами...

Продолжают привязывать партнера – долгом, виной, манипулируют своими страданиями, изводят ревностью...

Они предпочитают годы мучений переживанию боли расставания.

...Признать потерю – это согласиться пребывать в боли.

Быть в ней, признавая значимость потери, могут только сильные люди.

Никто не обязан быть сильным и зрелым, и можно – с полным правом – выбрать обходной путь.

Обесценить, заместить, обвинить, привязать...

И все же,

пребывать в боли – значит не только страдать.

Это значит – уважать себя, свои чувства.

Это значит – быть мужественным.

Горюя по ушедшему, мы признаем ценность того, что было.

Так мы наполняем ценностью себя.

...Обесценивая, мы выбрасываем весь свой опыт в помойное ведро, оставляя себя пустыми, разрушенными, проигравшими, заходящими в страхе перед новыми отношениями...

Когда мы признаем важность для себя ушедшего партнера – мы «берем» все, что было между нами, себе.

И тогда по-настоящему мы ничего не теряем.

Пережив расставание, приняв свою боль, мы завершаем то, что должно быть завершено.

Мы отпускаем то, что должно быть отпущено.

Сделать это можно только тогда, когда мы соглашаемся признать боль потери.

...Рано или поздно боль пройдет.

И появится новый партнер и новые отношения, которые будут наполнены той ценностью и тем уважением, которые были признаны.

Наверное, если бы мы видели будущее так ясно, мы не боялись бы терять.

Но именно из-за страха боли мы предпочитаем синицу, а то и вовсе ничего.

Когда нужно сохранять отношения?

Я уже писала про завершение отношений, и после меня много раз спрашивали:

«А как понять, что отношения стоят того, чтобы их сохранять?

И, напротив, как понять – что продолжение невозможно, и несмотря ни на что, нужно завершать?»

В самом деле...

У тебя есть близкие отношения, в которые ты вложился; ты уже рискнул подпустить кого-то настолько близко, что позволил себе полюбить; ты многое пережил со своим партнером, а сейчас, когда появляется много неудовлетворения, страха и злости, пытаешься понять: почему все это происходит?

Чьи ошибки к этому привели: мои или его?

И вообще: есть ли будущее у наших отношений?

...Сценарий пишут двое,

и то, что они создают,

это и есть лучшее произведение, которое они способны сотворить вместе.

И, если в их любви есть много страха, подавленной злости, обиды и недовольства, все равно, это – лучшее, что именно этот мужчина и именно эта женщина создали вместе.

Когда мы участвуем в этом созидании,

мы вносим в отношения надежды и мечты, страхи и ожидания.

Мы участвуем своими детскими частями, из которых они исходят.

И качество отношений, в первую очередь, зависит от того, насколько оба партнера находятся в контакте со своими детскими частями.

Бродят ли брошенные «дети» сами по себе, надеясь отыскать любящих родителей, или же рядом с ними находятся взрослые части, которые помогают, поддерживают и опекают их.

Другими словами, многое зависит от того, насколько мы способны понимать, что с нами происходит, и озвучивать все это для себя (в первую очередь) и для партнера.

Подчеркиваю: детские части участвуют в отношениях всегда!

Невозможно исключить из отношений Внутреннего ребенка с его историей, с его страхами, обидами и ожиданиями от партнера как от родителя.

Просто потому, что невозможно отрезать часть себя.
Да и не нужно этого делать.

Мы знаем, что детская часть также делает нас живыми, трогательными, человечными, веселыми, любопытными, азартными...

Будучи в хорошем контакте со своим Внутренним ребенком, мы понимаем себя, принимаем свои чувства и не боимся говорить о них партнеру.

К примеру, так: «Я обиделась, что ты не позвонил», «Я был разочарован, что ты не согласилась пойти со мной на «Раммштайн».

Есть немало людей, которые по разным причинам не разрешают себе элементарное выражение чувств – из страха ли, из недоверия ли, или вследствие давних запретов...

Чем меньше мы понимаем – о том, что мы переживаем, тем больше мы будем ждать, что партнер должен догадаться, утешить и успокоить, принять и любить.

А партнер мысли читать не хочет, ребусы разгадывать – тоже. Он начинает злиться и сопротивляться, т.е. нарочно отказывается утешать и вслух виниться...

Поэтому мы учимся слышать сами себя, и самый важный вопрос, помогающий решить данную задачу, звучит так:
«Что со мной? Что я чувствую? Почему?
Когда раньше это происходило со мной?».

Иногда ответ приходит не сразу, что неудивительно.
Разве нас учили слышать себя и понимать?
Разве нам помогали называть чувства, которые мы переживали?

Скорее – наоборот, нам помогали, нас учили их игнорировать и подавлять, стыдиться и бояться.
Поэтому это действие не автоматическое - порой требуется немало часов и даже дней, чтобы задать себе вопросы:
«А что это было? Почему от столь простой истории поднялась такая буря чувств?».

...Если свои чувства не проговаривать, они накапливаются...
Накопленное и невысказанное пережитое пополняет Тень, и чем больше количества невысказанного, тем меньше остается пространства для нежности и тепла.

...Еще один важный навык, который «работает» на сохранение отношений – это

способность не разваливаться от обвинений, претензий и обид партнера.

Если в ответ на обвинения партнера другой чувствует вину, стыд и страх – за то, что поступил не так, неправильно, не выдал то, что от него ждали, ощущает свою «плохость», «не таковость», то он – уже сам «в Ребенке»...

Плохом, виноватом Ребенке, от которого требует отчета всесильный Родитель...

Обвинение провоцирует агрессию, или оправдание, или ответное обвинение.

...И вот реальность утеряна, оба – в прошлом, каждый – в своем, оба – в своих «брошенных» детских частях.
Взаимные претензии, особенно длящиеся годами, пожирают привязанность.

И когда недовольство достигает критического объема, отношения могут дойти до точки невозврата, когда уже ничего восстановить невозможно.

...Когда же в ответ на претензии партнера вы не чувствуете вину – за то, что сделали что-то не так, стыд - за свое несовершенство, и страх (например, страх потери любимого), то сможете их выслушать, не сваливаясь в ответную агрессию.

Напротив, будете способны проявить сочувствие. И сделать шаг навстречу.

На внутреннем уровне это чувствуется как-то так:

«Мне жаль, что он(а) расстроилась, но я в этом не виноват(а).
Если я могу что-то сделать для него/нее, не теряя при этом себя, я готов(а)».

...«Мне жаль, что ты расстроился;
Ты чувствуешь себя ... (покинутым, растерянным, обиженным)?
Я этого не хотела.»
«Нет, я вовсе не это имел в виду...»
«Что с тобой происходит?»
«Это так важно для тебя? Почему?»
«Что я могу сделать для тебя?»

И, чем больше мы способны слышать себя,
понимать, что с нами происходит,
говорить об этом партнеру,
чем более мы устойчивы, когда партнер выпадает в свою детскую
часть,
другими словами,
чем больше взрослой поддерживающей внутренней фигуры в от-
ношениях –
тем глубже, интереснее, устойчивее, искреннее они становятся.

Ибо, как известно, чем лучше мы относимся к себе, тем больше
мы доверяем и принимаем партнера.

При этом мы не несем на себе его детскую часть, соглашаясь быть
ему хорошим родителем,
которого он не имел,
но мы соглашаемся с тем, что она у него есть,
и он, как любой живой человек,
тоже может переживать детские чувства.

Не обвиняя себя в таком состоянии партнера, мы сможем и его
освободить от ответственности за наши чувства.

...Мы используем термин «строить отношения»,
в то время как удачнее было бы слово «растить».

Отношения растут и развиваются, они живые.

Они могут завершить свой рост – если партнеры отказываются
вкладываться в них,
а только лишь ждут, ожидают;
они могут разрушиться из-за слишком большой накопленной
Тени;
они могут замереть, когда партнеры не получают никакой ра-
дости от союза, но боятся расстаться;
они могут завершиться естественным путем – когда их потен-
циал исчерпан, и пришло время прощаться.

Завершение отношений переживается как потеря – тем тяжелее,
чем большее количество непройденої боли потерпевший человек «на-
копил» за свою жизнь.

А некоторые отношения продолжают развиваться, остаются теп-
лыми и искренними достаточно долго - все зависит от того сце-
нария, который написали партнеры совместно.

История одной сепарации

То, что вы прочитаете сейчас, – это все же несколько историй,
сведенных в одно повествование. Однако это могла бы быть и
история конкретной женщины, изменяющей свой взгляд на мир
благодаря переосмыслению своих внутренних процессов.

...Я наконец-то развелась с мужем. Несколько последних лет
нашей жизни можно назвать агонией. Раньше у нас хватало ре-
сурса прийти в себя после столкновений. А в этот период мы оба
были похожи на оголенные провода, которые искрили всякий
раз, если происходило замыкание.
Совместные ожидания друг от друга достигли максимальной
точки, терпение – минимальной. Казалось, еще немного – и мы
убьем друг друга. Настолько высоким был градус ненависти.
В то же время, когда ты (мой терапевт) меня спрашивала – а чем
же твой муж плох?

Я толком не могла сформулировать – чем.

Чувствовала обиду, чувствовала себя жертвой, злость от того, что не удавалось объяснить.

Много-много злости!

...Да как же он может быть таким жестоким и бесчеловечным! Не считается с моими чувствами! Не уважает моих особенностей! Хочет меня переделать!

Я пыталась говорить с ним о том, что меня беспокоит – например, в воспитании детей, а он отвечал, что беспокоиться не о чем! Что я замучила его своими безумными фантазиями.

Я просила его о какой-то помощи, а он отвечал, что не может. Как же меня это обижало. Казалось – не может помочь самому близкому человеку!

Из терапии я узнала, что у меня есть границы. Я стала ему говорить – где и в каких местах он их нарушает. Например, пользуется моими вещами без спроса. Входит в комнату без стука. Рассчитывает на мою помощь, не поинтересовавшись, могу ли я ее оказать. ...Он казался мне каким-то демоном. При этом мне почему-то было очень важно, чтобы этот демон меня услышал и переменился. Мне был важен именно он. Мне хотелось достучаться, докричаться. Однако он все больше уходил в глухую оборону.

...Сейчас, когда прошло некоторое время после развода, и я чуть остыла, я осознаю, что мы оба вышли в какой-то пограничный процесс. Я – в Ребенке, он – тоже. И каждый хочет, чтобы другой был взрослым и осознающим. Услышал, признал правомерность – моих! – требований. Согласился их принять.

Это был какой-то замкнутый круг. Казалось, что выйти из этих отношений невозможно.

Делить имущество? Какой кошмар!

Травмировать детей? Не прощу себе до конца жизни.

И все, все узнают... Стыд какой. Еще и родственники накинутся со своими тревогами.

Кажется – это просто невозможно пережить. Поэтому нужно еще немного постараться достучаться! Объяснить...

Боже мой, я же так страдала от того же самого. От его внушений – какой мне надо быть, чтобы в семье был мир.

Получается... Мы действовали одинаково. Каждый хотел, чтобы изменился другой.

Однако у меня была терапия. Я могла проговаривать свои страхи. Есть ли жизнь после развода?

Тогда это звучало, как «Есть ли жизнь после смерти?».

...У меня есть подруги, которые не решаются на этот шаг. Они тоже пришли в тупик, где отношения уже умерли и начали разлагаться. Их отношения мертвые, договориться ни о разводе, ни о поиске новых горизонтов в отношениях не удается.

Они нашли себе удобные оправдания из того ряда, что я уже перечислила: имущество, дети, остальные люди. Стыд-то какой.

Как будто поставили крест на своей женственности. На новых возможностях в отношениях. И в жизни вообще.

.....

После того, как мы развелись, я рыдала пару недель. Было горько. Было очень жаль, что те отношения закончились. Мне было невыносимо страшно – ведь я привыкла жить в семье. Теперь многое нужно было делать самой.

В то же время некоторые мои страхи не оправдались.

О разделе имущества договорились довольно легко. У нас обоих хватило мужества не наказывать друг друга вещами и детьми.

Друзья жалели. Родственники тревожились, но это оказалось возможным пережить.

Дети грустили. Но в их жизни почти ничего не изменилось. Ни масштабного ухудшения условий, ни потери кого-то из родителей. Мы не втягивали их в свои разборки. Не навязывали вину. Я не призывала их на свою сторону, потому что осознавала свою ответственность перед ними. Почему так же благородно поступил муж? Не знаю. Быть может, потому что я не объявляла войну?

.....

Сейчас, спустя год, мы совсем в других отношениях. Сепарация произошла. Что наиболее важно для меня – психологически.

Прошло то время, когда я моментально впадала в обиду и злость в ответ на его не-эмпатичный отклик меня. Немедленная реакция исчезла. Зато появился какой-то временной зазор, когда я успеваю отследить, что происходит. Только сейчас я могу ответить на твой вопрос – а что же было не так в наших отношениях. Забавно, правда?

Я увидела, что он не может иметь дело с моей тревогой, страхом. Он уходит от темы. Понятно, почему в эти моменты моя тревога возрастала! А еще и злость на отказ от контакта.

Мои просьбы часто воспринимает как требования и сопротивляется. Признаю, раньше я грешила обвинениями... Какая недальновидность – обвинять человека, переполненного виной! И который никак с этим не работает.

Так вот почему все его аргументы сводились к ответу: сама дура! Все эти нестыковки и попадали мне прямехонько в мои травмы. Ясное дело, прошлое у меня не безоблачное, ты в курсе. Там, в прошлом – отсутствие эмпатии, прерывание контакта, агрессия. Эх... А отделиться от его чувств я тогда не могла...

Теперь я вижу его ценные качества, благодаря которым я когда-то выбрала его. И которые уважаю и поныне.

Он перестал быть демоном, который уничтожает меня. Стал просто человеком.

Который, увы, не выбирает работу над своими эмоциональными проблемами, сохраняя таким образом ограничения, мешающие контакту со мной.

...Сейчас я чувствую, что, пройдя через развод, повзросла. Моя детская часть очень хотела получить в его лице надежного и любящего родителя. Теперь я многое не жду молча, а проговариваю. Я хочу, мне нужно, дай мне, пожалуйста... Ожидание ребенка внесено в отношения и проговорено. И все же я в большей степени опираюсь на себя, чем раньше.

В то же время мой опыт взросления дал мне возможность почувствовать себя более цельной и более ценной. Я ориентируюсь на то, что есть на данный момент времени в другом человеке, а не на то, что могло бы быть, если он изменится.

В том числе потому, что появился тот самый временной зазор, благодаря которому я могу присматриваться и выбирать.

О долгах и желаниях

- Почему мне кажется, что мужчина мне должен? - задается вопросом моя клиентка.

- А что он тебе должен?

- Ну... Цветы дарить, после работы встречать... И, если он этого не делает, меня это злит.

- А ты ему что-нибудь должна?

- Да, должна. Ужин готовить, порядок наводить... Иногда мне этого не хочется, но я чувствую вину, если ленюсь.

В данном случае простое «Я хочу» подменено «Ты должен».

Почему?

Вероятно, был запрет на «хочу». Скорее всего – давнишний, однозначно передаваемый из поколения в поколение.

Хотеть – нельзя, хотеть – это эгоистично. Что же делать, если ожидания все равно остаются? Долженствование «помогает» решить проблему: ответственность перекладывается на Другого. Не «Я хочу», а «Ты должен».

«Я должна» в этом примере – это последствия перенесенной ответственности.

«Мне кажется, что от меня этого ждут, и, чтобы быть хорошей, я это делаю», – вот алгоритм такого долженствования.

Запрет на право хотеть помочи, поддержки, подмена долженствованием, разрушительно влияют на отношения.

Если есть право хотеть, то можно открыто говорить о своем желании.

«Я хочу, чтобы ты убрался в комнате», - такое обращение к ребенку фокусирует его на отношениях, а не на оценке (что неизбежно в случае долженствования: убираются - хорошие, не убираются - плохие).

«Я хочу, чтобы ты... сделал что-то для меня», - и вот уже границы четко обозначены: есть ты и есть я, желание - мое, и я обращаюсь к тебе.

«Я хочу, чтобы ты... мне помог», - такое послание приучает к тому, что в отношениях между собой люди оперируют желаниями.

Во-первых, это нормально. Да, да! Хотеть помощи от Другого - это естественно. Даже от ребенка.

Во-вторых, ты можешь выбирать, как с этими желаниями поступить;

пойти навстречу важному, дорогому для себя человеку, и ресурсы при этом есть,

или отказать, если нет ресурсов,

или же договориться о компромиссах.

В случае долженствования у ребенка нет никакого выбора, и потому он вынужден подчиняться, подавляя свое раздражение и отращивая навыки сопротивления, избегания.

Отсутствие выбора приводит к двум очень неприятным в отношениях последствиям - копится раздражение, так как приходится подавлять свои желания, и переживается вина, когда отказываешься подчиниться долженствованию (сопротивляешься).

...В действительности мы не так много должны.

Есть долг перед детьми и родителями (в соответствии с их дееспособностью), но даже этот долг ограничен нашими ресурсами.

В конце концов, есть выбор - рожать или нет, если ресурса тепла не хватает даже для себя.

То же самое с родителями - если привязанность разрушена и нет возможности ее восстановить, то достаточно ограничиться материальным ресурсом.

А в других отношениях оперировать обязательствами есть смысл, только если нарушены законные права (то есть, обозначенные законом в буквальном смысле).

Все, что не регламентируется законом, регламентируется желанием и выбором.

Если вы хотите иметь уважительные, теплые отношения с другими людьми - сможете услышать их и научитесь договариваться. Хотеть этого или нет - это тоже выбор.

Больше доверия — меньше контроля

- Знаешь, иногда меня пугает моя злость.

- Что с ней не так?

- Мне не нравится ни одно решение, принятое моим окружением. Мне все время кажется, что они выбирают не самые лучшие стратегии. Поэтому я не могу довериться... Иногда я и хотела бы расслабиться... Но их решения меня не удовлетворяют. Я злюсь.

- Например?

- Да любые примеры, даже самые банальные... Как организовать отпуск. Как лучше купить машину. Какой лучше выбрать план выходного. Что купить в магазине... В общем, почти все, что касается меня. Если речь идет об их личных планах, то проблем нет. Я не вмешиваюсь.

- Тебе приходится так много контролировать?

- Да, я как будто не могу расслабиться. Иначе муж и дочь непременно все испортят. А я буду расхлебывать. Например, переплачивать. Или придется договариваться с кем-то, чтобы исправить ошибки... Я изнываю от этой ответственности, но и довериться не могу. Они все равно сделают хуже. А я – лучше.

- Ты уже давно так живешь, правда?

- Давно.... Сколько себя помню.

- Ты можешь вспомнить какой-нибудь случай, чтоб ты была беспечна? Не задумывалась о том, что будет и как? У тебя есть воспоминания о том, чтоб ты могла положиться на взрослых людей рядом? Которые могли бы позаботиться о тебе?

.....

Она не отвечает. Берет платок и украдкой утирает слезы. Ей больно, но она молчит.

Ей все еще неловко выглядеть «слабой». Несмотря на наш прочный альянс, существующий уже несколько лет.

.....

Человек, который с детства натренирован принимать решения – за себя, а то еще и за других, не умеет доверять. У него нет опыта беспечного детства, нет опыта бытия расслабленным и уверенным, что обо мне позаботятся. Что рядом есть сильные взрослые. На них можно положиться.

Вместо этого, в ощущении угрозы безопасности своему существованию, он поневоле тренирует опыт принятия решений. Этот навык совершенствуется так много и долго, что в самом деле достигает высочайшего уровня.

.....

- Ты злишься, потому что не можешь разделить свою ношу?

- Да... Почему они не могут так же... Как я? Просчитать все ходы, все последствия?

- На меньшее ты не согласна?

- Нет... Я же умею лучше.

- Умеешь... Ты почти достигла совершенства. Но им и в самом деле до тебя далеко.

- Что же мне делать? Я не могу больше все решать сама... Мне тяжело.

- Что, если ты научишься не оценивать своих близких – насколько хорошо они решают задачу? Приняв то, что тебя почти невозможно превзойти?

Что, если ты дашь им возможность помочь тебе – какими бы несовершенными ни были эти усилия?

Ты можешь допустить эту идею?

- Не знаю... Мне страшно. Я не знаю другого опыта.

.....

Да, она не отпустит контроль сразу.

Однако я уверена – сейчас она будет внимательно наблюдать за этой темой.

Она будет наблюдать за тем, как возникает злость.

За тем, как она надеется и... разочаровывается.

Еще не раз она мне расскажет, что на мужа и на дочь нельзя положиться.

Я буду ей напоминать, что это ее детский опыт.... На мать с отцом нельзя положиться, за них нужно отвечать.

В конце концов, она пожалеет себя... Впервые – легально, без агрессии на других и без ожидания того, чтобы они умели поступать так же...

Петля с шеи снимется, она сможет впервые расслабиться, а ее близкие в этот момент впервые почувствуют себя значимыми и достойными.

Простые правила общения

Полноценное общение, контакт возможен только с другим, отдельным человеком.

Это базовое правило взаимодействия, увы, является одним из самых непостижимых для людей, взращенных созависимой средой.

...Помню, как моя мама в детстве реагировала на известия обо мне, расходившиеся с ее образом меня:

«Не может быть! Вероника не может быть такой! Она хорошая девочка».

То, что это банальное непринятие, неготовность встретиться с инаковостью, отличием от себя, я узнала много лет спустя. После того, как долгие годы усваивала образ хорошей дочки для своей мамы.

Сейчас, наблюдая за самыми разными формами непринятия, неготовности родителей встречаться с отличностью, не похожестью своих детей на свои представления, свои образы, какими они «должны быть», «как надо», я вижу, насколько трудно потом таким детям принять свою природу. Я вижу, как выросшие дети вступают в борьбу с собой, порой – жестоко, порой – беспощадно, и чем больше они в этом преуспевают, тем более они несчастны.

Неумение принимать свою природу влияет, в первую очередь, на отношения с другими людьми. Не позволяя себе свои нужды, желания, увлечения, интересы, невозможно позволить их ни партнеру, ни ребенку.

...Одна моя подруга делала щедрые подарки своим мужчинам... Со стороны было хорошо видно, что она одаривала себя «через других», получая удовольствие от процесса подготовки к дарению и самого дарения. Увы, очень быстро к ней возвращались

тоска и одиночество, а мужчины не ценили ее даров. Каждый из них интуитивно чувствовал, что адресат не он, и начинал избегать навязанной щедрости.

...Посему узнавание себя – реального, отличного от навязанного образа и представления о том, каким нужно и должно быть, – является важнейшим условием полноценного взаимодействия (контакта).

Настоящее, полноценное взаимодействие возможно только через выбор...

– Мне необходим именно этот человек, вместе с ним я реализую то, что мне нужно.

И никак не через зависимость («без него я не смогу реализоваться, быть любимым, выжить» и т.п.).

Еще одно простое правило полноценного взаимодействия я бы обозначила так:

- Не фантазируй о мыслях, чувствах и желаниях другого.
Спроси его: что он думает. Что чувствует. Что хочет.

Созависимые склонны наделять других людей намерениями, которые те не имеют, и объяснять их поступки смыслами, которые другие люди не вкладывают.

...Ребенок не может справиться с задачей – значит, ленится; любимый пропал из виду на пару дней – разлюбил; коллеги молчат в моем присутствии – строят козни, завидуют и т.п.

Подобные фантазии – свойство не-отдельности, или, говоря языком гештальта, слиятельности.

Мать, которая считает, что ребенок «не такой» из-за его (или ее – родительской) «плохости», или женщина, сутками готовая обсуждать с подругами поступки мужчины, вкладывая какие-то свои смыслы, которых этот мужчина не имеет и в помине – это

весьма и весьма распространенные признаки такой слиятельности, или созависимости.

...Отдельность – это признание простого факта, что мы ничего не знаем о другом человеке до тех пор, пока не спросили его о нем. И пока не узнали его.

«Что ты имел в виду?»

«Что ты чувствуешь?»

«Почему ты так поступаешь?»

«Что означает для тебя твое действие (поступок)?»

Эти и похожие вопросы приближают нас к пониманию другого человека, его чувств, действий, его смыслов.

...Есть еще одно простое правило отдельного общения:

Не навязывай. Не навязывай помочь, даже если знаешь, как лучше, как правильно.

Не навязывай готовое решение, совет... пока не попросят.

Любому человеку важнее всего поделиться, важно – чтобы выслушали на равных, не спешили вскочить в позицию всезнайки. И любой человек нуждается в том, чтобы НАУЧИТЬСЯ находить решение.

«Могу я предложить тебе свою помощь?» (вместо: «Тебе надо бы... + список действий») – признает эти права.

Признание отдельности признает права на отдельные решения. Даже ошибочные, если на этих ошибках нужно научиться. Только таким может быть подлинный, полноценный контакт.

...Да, я признаю. Такая простота может даваться не сразу.

Самые частые вопросы об отношениях

Самые частые вопросы об отношениях звучат так:

1. Можно ли в нашей реальности создать здоровые отношения, учитывая массовую травму индивидуального «Я» и засилье созависимого опыта, а также проглоченных созависимых ценностей?

2. Как мне перестать быть жертвой в отношениях (регулярно жертвовать своим «Я»)

3. Как перестать бояться быть в отношениях (входить в них, завершать – т.е. разводиться)

4. Можно ли вылечиться настолько, чтобы перестать предъявлять партнеру свою раненную детскую часть (что-то ждать от него, поступать по-детски)?

Если допустить, что лично вы влияете на отношения, то есть обладаете своей личной властью (не путать с тиерией),

Если допустить, что партнер – не грандиозная (родительская) фигура, от которой зависит ваше ощущение как человека достойного,

И если он не грандиозная фигура (обладающая абсолютной властью), которая своими пакостями, капризами, манипуляциями, обесцениванием мешает здоровым отношениям,

А такой же человек, как и вы – со своими страхами, ожиданиями, страданиями, то

Есть большой шанс что у вас это получится.

Быть может – не сразу, а прожив 2-3 отношений, стараясь извлечь максимум опыта.

Что значит – извлечь опыт из отношений?

Это значит – максимально рассмотреть СВОИ способы взаимодействия, свои страхи и ожидания, а также познакомиться с разными типажами партнерства и прикинуть для себя – в каких из них ваше пребывание наиболее гармонично для вас. И для вашего партнера.

Отвечая на последний вопрос, могу сказать, что близкие отношения в некоторой степени помогают решить проблемы детства. Просто потому что в близости актуализируются самые заветные, спрятанные, потайные нужды и желания. А также – выходят на свет божий спрятанные от всего мира «слабости». Это и есть уязвимость.

Когда удается избежать передачи ответственности партнеру за свои детские страдания, но при этом появляется способность делиться сокровенным – то происходит постепенное исцеление – через сочувствие и принятие.

Таким образом, гармоничная пара – это двое взрослых людей, которые признают свою уязвимость, но не пытаются сделать Другого ответственным за исцеление.

Другой – тот, кто поддерживает, но не встает на место идеального родителя. Для того чтобы эту тонкую грань обеспечить, необходима осознанность.

Осознанность

У меня есть одна клиентка, которая, уехав из родного города года полтора назад, столько же времени не виделась с мамой. Одновременно она посещала терапию.

Потом мама приехала в гости. Женщина посмотрела на нее новыми глазами.

И оторопела. Она увидела маленького, нетерпимого ребенка, который требовал, чтоб все было так, как ему нужно. И никаких отступлений вправо-влево!

- Она же была всегда такой. Почему я этого не замечала?

- Потому что ты смотрела на нее детскими глазами. А сейчас ты видишь намного больше, чем раньше.

Осознанность – это способность осмысливать свои эмоциональные реакции и другие внутренние процессы. Без этого осмысливания происходит бесконечное повторение сценария.

В каком бы возрасте травмы человек ни застрял, он будет отыгрывать чувства из травмы. Гнев, обиду, нетерпимость, жажду «справедливости». Пока не начнет осознавать, что с ним происходит.

Говоря терапевтическим языком, пока не начнет брать на себя ответственность за свои чувства, пока не начнет слышать другого – о том, что происходит в контакте.

Без этой осознанности человек может бесконечно отыгрывать одну и ту же реакцию, когда жизненная ситуация напоминает травматичную.

Например – злость.

Можно без устали злиться на обслуживающий персонал – за недогадливость, неуслужливость, нерасторопность.

Пока не осознаешь, что причина всего – это недостаток заботы в детстве и автоматическое ожидание этой заботы от тех, кто тебя обслуживает.

Или – обида. Можно самозабвенно отыгрывать обиду на «предателях» – друзьях или партнерах, которые не уделили достаточно времени, не ответили так, как хотелось, не тем тоном – пока не осознаешь, что болит старая детская травма,

в которой по-прежнему ждешь от мамы точного понимания своих нужд.

...Когда мы сами берем ответственность за свои чувства - мы начинаем видеть такие застrevания у себя, и нам легче видеть такие застrevания у других.

...И здесь снова нужно разобраться с ответственностью.
Если я обнаруживаю себя в повторяющемся отыгрывании злости или обиды, моя ответственность - разобраться со своей злостью (обидой): чего же я жду, чего мне не хватает, и от кого - на самом деле? От какой родительской фигуры?

Если же я обнаруживаю такое отыгрывание на себе от другого человека, тогда моя ответственность - обозначить свою границу. Это необходимо ОБЕИМ сторонам. Одной - для защиты себя, другой полезно, если хотите - целительно - встретиться с отпором на свое отыгрывание.

Осознанность помогает выйти из травматичного повторения прошлого и вернуться в настоящее, где присутствуют совсем другие люди.

...Моя клиентка, увидев маму новыми глазами, смогла, с одной стороны, успокоиться, поняв, что человек-то не взрослый, ждать особо нечего.

Это же осознание - что она сама взрослеет своей мамы - помогло ей обозначить границы дозволенного.

Секс

Этим коротким словом мы называем интимные отношения. Или не отношения, а взаимное пребывание в скафандрах. Хоть и раздетыми.

Да, он разный бывает - секс. Я-то подразумеваю под ним, разумеется, отношения.

И если исходить из этой идеи, то и происходит в нем ровно то же самое, что происходит в отношениях.

Если есть страх перед Другим, то будет страх перед сексуальной близостью с Другим.

Боишься бытьенным - будешь практиковать секс без обязательств, страдаешь от идеализаций-обесценивания, будешь идеализировать партнера, а потом - обесценивать. Еще и в сексе.

Не умеешь брать ответственность за свои чувства (обиды, недовольства, ожидания) - будешь манипулировать сексом. Типа «получишь, когда вину загладишь».

Не умеешь прояснить трудности во взаимоотношениях, предпочитаешь молчание проговариванию - получишь манипуляции в сексе.

Каждый несет свою ответственность.

...Секс в скафандрах могут практиковать и дети. Голодные дети хотят любви-ласки. И готовы их заслуживать. Такие стараются, знают разные позы и техники. Но - увы, не умеют расслабиться. Они все контролируют.

Признаю, что есть люди, которые могут расслабиться в паре с отдельным партнером. Они ощущают принятие и сами принимают. И тело свое. И готовность наслаждаться на глазах другого - без угрызений совести и стыда.

Однако, если принятие распространяется только на область постели, и нет готовности погружаться в эмоциональный контакт, разбираться со своими ограничениями, учиться разговаривать - в том числе о своем стыде и своем страхе уязвимости, такой контакт конечен. Иногда - очень быстро и скоро конечен.

Сексуальная близость - это сложное переживание. Пожалуй, нигде мы не уязвимы настолько, насколько уязвимы здесь, в этой сфере человеческих отношений.

Но именно уязвимость является условием принятия.

Как можно принимать совершенство? Перед совершенством можно чувствовать лишь свое несовершенство. И тогда расслабиться невозможно. Совершенству нужно соответствовать.

Принимаешь себя, свое тело, и чувствуешь такое же принятие - расслабляешься.

Если расслабляешься - уже можешь чувствовать.

Если можешь чувствовать - появляется способность переживать мгновение.

Переживаешь мгновение - погружаешься в состояние...

Состояние близости, чувственности, удовольствия, наслаждения. Собой и партнером.

Такая близость имеет долгий потенциал. Познавать друг друга можно бесконечно - и в сексе тоже.

Для этого нужно:

быть знакомым с собой (и своим телом),
хотеть узнать Другого (и его тело),
согласиться чувствовать (и наслаждаться на глазах у Другого),
позволить Другому чувствовать (получать удовольствие, когда он наслаждается твоим телом),
признать, что непохожести неизбежны, и согласиться их обсуждать, проговаривать,
пригласить в свою жизнь уязвимость. Признаками ее принятия являются возникающие от переживания уязвимости нежность, тепло, умиление.

Как вы уже поняли, дети на это не способны.

Встреча

В экзистенциальном подходе есть такое понятие - Встреча.

Это такое явление, когда два человека встречаются уязвимостью во всем своем естестве.

Они оба наги, открыты, и они обращены друг к другу.

Переживание встречи может вызвать катарсис, это событие способно наполнить человека до краев, пробудить в нем самые тонкие и высокие человеческие переживания...

Благодарность. Сострадание. Принятие. Трепет. Нежность. Тепло.

Для того чтобы Встреча состоялась, нужна отвага.

Нужно мужество. Настоящее, подлинное мужество заключается в том,

чтобы открыть свои подлинные чувства, или откликнуться на уязвимость Другого.

Поэтому Встречу не так-то легко выдержать.

Открываться - страшно, принимать чужую уязвимость... непонятно - как?

...Сегодня мы говорили об этом.

Одна женщина рассказала, как стала свидетельницей переживаний коллеги, молодой девушки...

Ее близкая родственница заболела раком, и девушка не могла сдержать своего горя. Она рыдала, сидя за своим рабочим столом, не пытаясь просить о поддержке.

...Как встретиться с горем другого человека? Что делать? И вообще - нужно ли что-то делать?

Многие люди испытывают замешательство в таких случаях: хочется помочь, но страшно... Просто выслушать, просто быть рядом - разве это помочь? Кажется - нужно что-то делать. Кажется - нужно спасать, утешать, отвлекать.

...Другая женщина рассказала, что испытала сильные чувства, когда заметила в кафе приличную старушку, собиравшую обедки со столов.

«Мне было ее очень жаль, я испытывала боль и сострадание. Я хотела как-то помочь... Я решила купить ей суп, чтобы женщина не собирала недоеденные куски. Старушка отреагировала удивительно... Она не оправдывалась и не стыдилась, она приняла дар без лишних слов. Но долго я не смогла это выдерживать и быстро убежала».

Стать свидетелем беззащитности, вынужденности, тяжелого выбора и выдержать такую Встречу - задача не для слабонервных.

...Наибольшую уязвимость мы переживаем только в отношениях. И только в близких отношениях.

Удивительно, что при безграничных возможностях Встречаться мы чаще всего прячемся друг от друга за масками и ролями. Мы боимся открываться в своей наготе, а встречаясь с наготой Другого, не знаем, как с ней обращаться.

Сегодня, разговаривая еще с одной женщиной - о том, какую она чувствует ответственность перед человеком, который в нее влюблен, такую ответственность, что она готова приближаться только для того, чтобы его не поранить, не имея к этому собственного желания - я вспомнила одну историю.

Как-то я была участницей одной терапевтической группы, где мы проживали свой подростковый возраст со всеми его атрибутами, в том числе влюбленностями.

Так случилось, что одной «девушке» очень понравился один «юноша».

Эта женщина оказалась невероятно смелой... Она призналась ему в своих симпатиях открыто, в кругу.

Признаюсь честно, я затаила дыхание. Я оказалась сопричастной открытости, уязвимости, меня это трогало, даже потрясало.

Но еще больше я была потрясена ответом:

«Я бесконечно благодарен тебе, - ответил мужчина. – Я бесконечно благодарен тебе за твои чувства, они имеют для меня большое значение.

Но я не могу быть с тобой, потому что мне нравится другая женщина.

Я очень хочу быть твоим другом, если ты мне это позволишь».

Открытость в ответ на открытость.

Бесстрашие в ответ на бесстрашие.

Близость в ответ на близость.

Это гигантское событие. Это Встреча.

Часть 3. ЛИЧНЫЙ ОПЫТ: КАК Я СТАЛА ИНТУИТИВНЫМ РОДИТЕЛЕМ

Интуитивное родительство *Отражение*

Отражая, мать показывает ребенку его самого. Она дает сигнал: ты такой, как надо. Или, наоборот: таким быть нельзя, надо быть другим.

Отражение становится собственным ощущением. И впоследствии переживается либо как «Я хороший», «Такой, как надо», либо как «Я плохой», «Недостаточно хороший», «Со мной что-то не так, таких, как я, не любят».

...Когда мой средний сын был маленький, он часто хныкал. Как будто у него что-то болело, что-то беспокоило. Когда он хныкал, он просился на ручки. На руках он успокаивался.

Однако это происходило столь часто, что это беспокоило меня. Я не хотела быть его постоянным утешителем. Других ручек, кроме моих, он не признавал.

Я тревожилась. Мне казалось, что с ним что-то не так. Мальчики должны быть активными исследователями, разве не так? Мамины ручки - только в крайнем случае, когда уж очень страшно.

Я отвела его к детскому неврологу.

- Скажите, почему он все время ноет? С ним все в порядке?
 - У вас здоровый ребенок. Видимо, очень к вам привязан. Никаких патологий нет.
-

Прошли годы. Моему сыну 13.

Он и теперь приходит ко мне изредка «поныть».

- Похоже, тебе нужно побывать немного депрессивным, пожаловаться... Видимо, это твой способ избавиться от напряжения.
- Откуда ты знаешь?
- Знаю.

Мы обнимаемся. Это не он повзрослел. Это я повзрослая.

Научилась видеть естество. Перестала тревожиться, просто приняла.

Мой сын вздохнул с облегчением.

Пусть не сразу, пусть только сейчас - но он такой, как надо.

Еще раз про отражение

Сегодня позвонила дочка с дачи.

- Мама, почему книга (которую она читает) - такая странная?
- А что в ней странного?
- Ну... это продолжение (первой части), но почему-то там повторяются события из первой части.
- И что? Тебе это мешает читать?
- ...Я сама не знаю. Что-то меня раздражает.

Я задаю еще несколько вопросов. Я не могу понять, что именно ее смущает. Смущает до такой степени, что она звонит мне и просит помочь. Причем она сама толком не знает – в чем.

В конце концов, до меня «доходит». Если ей непонятна логика писателя, если она не согласна с манерой изложения, она не может принять прочитанное. Она отказывается принимать.

Я отражаю ее.

- Похоже, тебе важно понять логику и смысл... Чтоб ты согласилась слушать (читать).

Она подтверждает мою догадку.

Приняв в себе свое новое обнаруженное качество, она читает... и находит-таки смысл.

Ей важно было понять, что с ней происходит.

....Когда ко мне приходят новые клиенты, они ВСЕГДА недовольны собой.

Они недовольны тем, что «слишком» незаметные, их «слишком» много, они слишком честолюбивы, они слишком рациональны или слишком эмоциональны...

Они недовольны собой, потому что их никогда не отражали: «Ты – такой, и я тобой любуюсь (принимаю)»

или отражение было осуждающим: «Что-то с тобой не так».

...Человеку очень важно, чтобы его проявления были названы, обозначены - без осуждения, без осмеяния. Некоторые из них остаются на всю жизнь, другие - изменятся...

Но важно наличие навыка себя узнавать и принимать: Я - такой...

Я обижаюсь, если надо мной подсмеиваются, мне нужно, чтобы меня выслушивали, когда я делиюсь; мне нужна поддержка, когда я пугаюсь.

Или даже так: Я способен обижаться, пугаться, нуждаться.

...Сейчас я сама себя слушаю.

Почему я расстроилась? Почему захотелось спрятаться, защитить себя? Почему не хочется выходить из дома? Каких слов я не дождалась и потому разочаровалась?

Какая я?

Что означают мои чувства? На какую потребность указывают?

Я отражаю себя сама. Я – тот человек, который знает меня лучше всех остальных.

Я все меньше тревожусь, что со мной что-то не так... Я больше не осуждаю себя.

Я хочу помогать себе.

В моих отношениях с Другим я все больше узнаю себя – по тому, что я чувствую. По своей реакции на наше взаимодействие.

И чем больше я принимаю себя, тем больше я принимаю того, кого люблю.

Как я узнала, что родитель я – так себе

Давно, лет 10 назад у меня случилась Встреча с моим старшим ребенком.

Встреча была очень трудной. Даже ужасающей.

Мой сын, которому в то время было лет 5, был ужасно зол на меня. Честно говоря, повод я уже забыла.

Он ругался, топал ногами, кидал на пол вещи. В конце концов, выкрикнул: «Мама, ты - дура».

Все это ужасало меня, потому что я была одержима идеей быть хорошей матерью. И все, все для этого делала.

Лучший сад. Лучшие игрушки. Лучшие преподаватели. Лучшая еда. Все мое время - детям.

Я хотела награды. Я хотела, чтобы мой сын меня любил. А он злился.

Размазывая по лицу сопли и слюни, я побежала к психологу. Потому что это тоже было правильно - идти к психологу. Чтобы помочь ребенку.

«Мой сын ненавидит меня. И я не знаю - за что. Я всегда так старалась... Похоже, я - плохая мать».

И в ответ я услышала отклик, который перевернул мое сознание: «Если ваш сын может злиться на вас, вы - хорошая мать». «Может, мне привести к вам своего сына?»
«Нет, лучше приходите сами».

.....

Прошло энное количество лет.
Я ценю каждое мгновение СВОЕЙ жизни. Я заполняю ее тем, что важно для меня самой.

И мне очень важно иметь глубокие и теплые отношения со своими детьми.
ЭТО ВАЖНО МНЕ.

Я думаю, что они и получаются такими именно потому, что есть такая мотивация. Ни одна другая мотивация не даст подобного эффекта.

И еще я благодарна старшему сыну за ту давнюю встречу, которая вернула мне меня.

И еще о своих родительских ошибках

Как-то раз обнаруживаю свою восьмилетнюю дочку, смотрящую некий сериал по телевизору.

С моей точки зрения – низкопробный, кошмарный. Тут же вижу себя, кричащую в ужасе: «Сейчас же выключи эту дрянь! Не смей смотреть ЭТО!»

...Выдыхаю.

Приходит осознавание: «Похоже, я была в тревоге. Из тревоги сорвалась в агрессию. Куда же я попала, в какие еще не изведанные мною дебри моей души?»

Мне нужно несколько минут на размышление. Потом я возвращаюсь в комнату, где сидит дочь...

Глаза «на мази», губы в два раза больше обычного...

Она обижена.
Она умеет говорить: «Чего ты ругаешься?».

Но сейчас она в чувствах, молчит.

Мгновение я подбираю слова...

«Я не хотела обидеть тебя.
Я испугалась того, что ты смотрела глупый фильм.
Я не хочу, чтоб ты смотрела такие фильмы.
Я считаю, что тебе еще рано».

«Что же страшного в этом?» - спрашивает она меня.

Я отмечаю злость в ее голосе.

Но пока я и сама не знаю, отчего было так страшно...

...«Ты злишься на меня»

«Да!»

«Мне жаль.

Злиться можно.

Но смотреть эти фильмы нельзя.

Я тебе не разрешаю»...

...Я учились этому...

И продолжаю учиться.

Говорить о себе, о своих чувствах, не перекладывая ответственность за них на ребенка.

Выдерживать его чувства.

Не убегать от них.

Не обесценивать, не рационализировать.

Порой это бывает очень трудно.

Потому что сама я чаще слышала: «Как же тебе не стыдно так говорить со старшими?»

Или: «Ты сама во всем виновата!».

Чувства надо было прятать.

Злость – это точно.

Потому что обвинили бы еще больше: «Ай-ай, какая плохая девочка, еще и злится».

Заплакать тоже опасно, потому что можно было услышать: «Ну, и чего ты ревешь?

Сама ведь во всем виновата».

А, раз на поддержку рассчитывать не приходится, так уж лучше молчать, чтоб не досталось еще больше!

...Трудно еще и потому, что иногда не знаешь, что говорить.

Как реагировать, когда ребенок тебе заявляет: «Вы с папой брата/сестру любите больше, чем меня!»?

Оправдываться? Переубеждать? Отмалчиваться?

Никто и никогда не разговаривал со мной на такие темы, а если разговоры и были, то все они сводились к отрицаниям, агрессии, манипуляциям...

И теперь мне нужно что-то отвечать своему ребенку, а я не знаю – что!

Я учусь не придумывать правильных ответов.

Я учусь разделять его чувства.

...Ко мне приходит поделиться сын.

«Ты обижен?»

«Да! Папа ни разу меня не похвалил! Он хвалит только брата!»

Он рассказывает историю своей обиды, делая остановки, чтобы не заплакать.

Он не хочет плакать, потому что он – мальчик, и уже большой.

«Соглашусь, это действительно обидно...»

Моя тревога, внутреннее напряжение постепенно сменяется сочувствием.

Я чувствую близость, доверие.

Несмотря на то, что я не придумала никаких полезных объяснений ситуации и не предложила никаких планов по выходу из затруднительного положения...

Мой сын тоже чувствует облегчение.
Он уверен, что может делиться, и что он не будет отвергнут в своих переживаниях.

...Я знаю, что все это будет происходить и впредь.

Я буду снова вваливаться в тревогу и из тревоги впадать в Тирана.
Я знаю, что мои дети будут периодически недовольны, несчастны, не уверены в себе...

Я не смогу сделать их жизнь безоблачной, и я никогда не буду идеальной матерью.

И я учусь принятию себя у своих детей - которые не ждут от меня того, чтобы я была идеальной.

Им достаточно того, какая я есть.

Восприимчивость

Восприимчивость - это способность быть открытым происходящему.

Увы, мы все подвержены автоматизму. Большая часть наших действий, реакций - привычная, автоматическая.

Автоматизм противостоит восприимчивости.

«Я пытаюсь говорить о том, что чувствую, а он (она) ничего не слышит. Он(а) в какой-то своей реальности, в которой мне не находится места».

...Мы летим в самолете. Нам достался последний ряд, там неуютно - сзади стена, и впереди стоящие кресла как будто вдавливают нас в эту стену.

Моя дочка Майя ворчит и злится. Я уступила места посередине самолета хитрым старшим братьям, нашедшим нужные аргументы.

Перед нами сидит семья - мама, бабушка и двое совсем маленьких детей. Старшему не больше двух лет, им занимается бабушка.

Я слышу бесконечный поток критики и нравоучений в его сторону, а также угроз оставить его в аэропорту, отдать дяде, не увидеть папу. Малыш не может сидеть спокойно, это нервирует бабушку, и потому она автоматически отыгрывает свою тревогу и стыд.

Мальчик обнаруживает меня и желает со мной играть. Я тоже желаю, потому что мне становится весело, он меня умиляет своей трогательностью и непосредственностью. Он протягивает мне свою машинку, я восхищаюсь ею, он очень доволен.

Потом он роняет машинку, Майя поднимает ее (вот и ей нашлось занятие), он снова роняет - нам весело.

Тут вмешивается бабушка своим автоматическим потоком пристыживаний и обвинений.

Сколько я ни пытаюсь ей сообщить: все в порядке, мы играем, он меня развлекает - нет, не мешает вовсе! - она меня не слышит. Она находится в своей реальности, и другой реальности попросту нет места.

Мальчика туго пристегивают ремнями безопасности, он недолго плачет, потом стихает.

Мне становится очень жаль - мальчика, себя и бабушку с ее стыдом.

Она не может быть восприимчивой. Не может ни увидеть, ни услышать - что происходит на самом деле.

...Быть восприимчивым - значит просто заметить то, что происходит на самом деле. Не придумывать, не фантазировать...

Можно для убедительности спросить: «Он вам не мешает?». И услышать-таки ответ.

...В любых обстоятельствах можно спросить:

«Как ты?»

«Что произошедшее значит для тебя?»

«Что ты хочешь сейчас... вообще, от меня?»

И быть достаточно восприимчивым, чтобы услышать ответ.

Интуитивное родительство

В былую пору, когда я сомневалась – хорошая ли я мать, не наношу ли вреда своим детям? – я искала ответ на вопрос: а как правильно поступать? Как правильно воспитывать?

Сейчас, когда я решила, что я не идеальная мать, но со своими особенностями и со своими достоинствами, я, в основном, действую интуитивно. Прислушиваюсь к себе, своим чувствам. Они о многом говорят.

Я знаю: что бы ни случилось, я готова возвращаться к любому событию в прошлом, обсуждать его, осмысливать, брать свою ответственность и отдавать не свою.

Я готова объяснить любое свое действие, в том числе непопулярное, если это будет необходимо.

Именно это дает мне свободу поступать естественно – исходя из того, что я чувствую. Потом я обдумаю то, что произошло.

- ...Мама, я останусь на даче.

Это говорит мой сын, когда спрашиваю, хочет ли он вернуться домой.

- Тебе там нравится?

- Не особо.

- Почему же ты остаешься?

- Там много работы... Бабушке нужно помочь.

- Ты решил остаться, потому что хочешь помочь старикам? Несмотря на то, что тебе не очень нравится? Это достойный поступок.

...Я чувствую уважение.

Потом думаю: какая же это распространенная ошибка – внушать долженствование виной. Мол, должен, а если не хочешь, то – плохой.

Оказывается, подросток сам способен разобраться, как поступать достойно. Мое уважение - подлинное.

...Мы смотрим кино вместе с дочкой. Она попутно задает мне какие-то вопросы.

Я не слышу, о чем она спрашивает, я погружена в переживание событий на экране.

- Ты меня слышишь?

Я чувствую раздражение. Я замечаю его.

- Знаешь... Когда я смотрю кино, и оно мне нравится, я ничего вокруг не замечаю. Я вся - там.

- Да? А я смотрю фильмы по-другому... Я могу смотреть и заниматься чем-нибудь.

- А тебе это не мешает?

- Нет...

- Видишь, мы с тобой разные. Мне мешает, когда меня отрывают.
Я даже могу злиться.

- Это намек?

- Ммм... Сейчас не будет намека.

Майя, когда ты отрываешь меня от того, во что я погружена эмоционально, я могу злиться.

- Я поняла! Спрошу тебя после.

.....

...Однажды я чувствую обиду.

Осторожно! Обида означает, что я что-то ждала и, видимо, не осознавала этого! Но я все же рискую и говорю о ней.

- Слушай, мне ужасно обидно, что я вхожу в твоё положение так часто, а ты не смогла выполнить мою маленькую просьбу!

- Да? А когда ты входила в мое положение?

- На днях я хотела в парк, а ты хотела шопинг! Я уступила.

В другой раз я несла твою тяжеленную коробку с творческим набором и ужасно устала.

Дочка молчит 10 минут. А потом спрашивает:

- А откуда я все это могла знать? Ты мне не говорила, что ты хочешь в парк и что тебе тяжело нести мою коробку.

...Немая сцена.

Я поражаюсь простоте и очевидности ее слов. Я и в самом деле не сообщала о своих трудностях.

Видимо, осознанность в этот момент отдыхала, автоматизм (не говорить о своих желаниях) включился.

Я почувствовала благодарность. И радость. Мой ребенок дает зрелую и объективную обратную связь – которая помогает мне самой.

Не нужно бояться действовать интуитивно. Помимо всего прочего, лучше узнаешь своих детей и себя.

Совместность

...Подростки могут быть совершенно несносны в своей прямолинейности.

И их может заносить, когда они куражатся. И порой они довольно-таки эгоцентричны.

Но как же с ними весело.

Нам было весело, когда мы с детьми возвращались в Москву через Амстердам.

...Да, мы были на улице Красных фонарей. И видели кофешопы. Да, я объяснила их назначение. Мы обсуждали, что дает легализация марихуаны.

Лично мне туристы, приезжающие в Амстердам за сексуальной и наркотической свободой, чем-то напоминают подростков, которые пострадали от запретов в свое время.

Я убеждена, что не нужно бояться тлетворного влияния. Самое большое влияние все равно оказывают родители - осознанно или нет. В том числе своими подавленными страхами.

...Еще мы покатались по каналам. Побывали в музее Van Гога и в музее кораблестроения.

Совместные переживания усиливают ощущения.

Совместные переживания создают ощущение уникальности момента, которое больше никогда не повторится.

Границы и сотрудничество

Брат и сестра повздорили.

- Майя, дай мне свой телефон, у тебя там игра интересная. Хочу сразиться.

- Нет.

- Почему – нет?

- Просто – нет.

- Как так? Просто – нет? Без всяких объяснений? Я начинаю злиться.

- А почему я должна тебе что-то объяснять? Это мой телефон. Как говорит мама – мои границы.

.....

Да, это стычка на границах. Формально сестра права. Телефон – ее, может отказать безо всяких объяснений. Но, кажется, что-то здесь не так. Недаром брат начинает злиться.

Я решаю, что нужно вмешаться. Найти недостающее звено.

- Майя, ты можешь мне сказать, почему ты не откликаешься?

- Потому что он будет долго играть и не отдаст. И вообще, я на него злюсь. Сегодня утром он меня дразнил. А теперь почему-то хочет, чтобы я шла ему навстречу.

Я обращаюсь к Никите:

- Ты слышишь, что она говорит?

- Слышу. Но я все равно злюсь. Я бы дал, если б она попросила. Не стал бы вредничать из-за обид.

- Ты поступаешь по-другому и думаешь, что она должна быть такой же, как и ты?

- Ну да.

- Похоже, ты не признаешь ее права быть не такой, как ты.

- Да, меня это реально бесит.

.....

Типичные, весьма типичные ошибки в отношениях...

Я жду, что ты будешь такой (таким) же, как и я. Если ты действуешь по-другому, меня это злит.

Я не считаю нужным ничего объяснять. Достаточно того, что я считаю свои границы нарушенными.

Я не собираюсь ничего прояснять, если партнер недоволен, злится или обижен. Я не хочу иметь дела с чужими чувствами.

.....

- Никита, ты хочешь, чтобы сестра всякий раз с радостью шла тебе навстречу, если тебе это нужно?

- Нууууу...

- Если ты хочешь что-то от другого человека, придется смириться с тем, что он не всегда откликнется.

Естественно и то, что если этот другой зол на тебя, а ты игнорируешь ссору, он не будет счастлив - поделиться с тобой.

Майя, на границы ты имеешь право. Но если ты отказываешься объясняться с близким человеком, он станет злиться, а отношения будут все хуже.

.....

Взрослые люди часто поступают, как эти дети. Не могут выйти за пределы своего детского взгляда на мир и тем самым не приближаются к настоящему сотрудничеству.

.....

Я нуждаюсь в защите своих границ.

Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.

Мне нужно найти баланс между этими важнейшими потребностями.

.....

Сотрудничество возможно только тогда, когда выходишь за пределы своих детских нужд.

Потому что оно – сотрудничество - требует усилий, требует вложений своего времени. И других ресурсов.

Взаимодействие возможно – только когда появляется искреннее желание отдавать.

Именно так – отдавать не из страха покидания и не из страха быть виноватым.

Отдавать из любви, из радости делиться с любимыми.

Но так же важно видеть, что и другая сторона предпринимает те же усилия.

Слышит, откликается, вкладывается.

Совместный танец – это когда танцуют оба.

Отношения как танец

На этой неделе семейным кругом отмечали день рождения моей дочки и по такому случаю заказали столик в ресторане.

И как-то, слово за слово, речь пошла о выборе профессии. Надо сказать, что вопрос этот не решен однозначно ни у кого из моих детей, а я их не тороплю.

Подкидываю идеи, но, по-видимому, пока что не приживаются они.

Я уже заметила, что юмор, особенно черный, - излюбленное средство от тревоги у моих подростков. Что ж, на здоровье. Я люблю посмеяться.

Так вот, подростки начали стебаться.

Дима сказал, что в дворники его точно не возьмут, а на взятку он еще не накопил. Поэтому он пойдет в лесорубы.

Никита сказал, что колеблется между работой букмекера - организацией петушиных боев - и мусорным бизнесом.

Майя заявила, что мечтает работать в палатке и продавать продукты из пальмового масла (так она обыграла мои тревоги относительно вреда здоровью от подобных продуктов).

Темы, разумеется, стали развиваться и дальше. Я смеялась без остановки.

Вдруг, в какой-то момент, как вспышка, пришло осознание: для одного зрителя играют три актера.

Другими словами, дети старались для меня, для того, чтобы мне было весело, смешно, для того, чтобы наслаждаться моим хорошим настроением и своим умением его создать.

Это было так трогательно... Я снова чувствовала благодарность.

...Любые отношения можно сравнить с танцем. Один партнер делает движение, потом приходит черед другого партнера. Если же кто-то остановится, танца больше не будет.

Мои близкие стараются для меня, хотят доставить мне радость - это их движение.

Я откликаюсь - радуюсь (восхищаюсь, благодарю, реагирую по-другому в зависимости от обстоятельств) - вот мое ответное движение.

Оно рождает новую мотивацию - сделать следующий шаг, для меня и для нас.

А танец длится бесконечно долго, если партнеры откликаются друг на друга, или же прекращается - когда отклик отсутствует или если он неадекватный, неозвученный.

Мы разные. И это чудесно

Когда-то, совсем недавно, я очень боялась, что мои дети будут не такими, как надо.

Я, как и многие, боялась, что меня, как плохую мать, будут судить окружающие. А мне этого очень не хотелось.

Сейчас, когда это (немногое) время прошло, и мне стало практически пофиг,

что думают о качестве моего материнства окружающие, мне все более интересны наши с детьми различия.

Оказалось, что совсем не интересно иметь дело с копиями меня самой, а очень даже захватывающе - с другими людьми, не похожими на меня.

Более того, оказалось - что эта самая разница имеет какое-то чудесное взаимодополняющее значение, когда мы все вместе создаем более полную и более ценную картину мира, помогая друг другу увидеть этот мир с разных сторон, помогая друг другу увидеть в различиях не угрозу, а новую возможность.

Вот несколько коротких зарисовок, подхваченных мною в этом - порой увлекательном, порой напряженном, порой умилительном - взаимодействии.

Из разговора со старшим сыном:

- Мам, а у тебя хорошая квартирка. Все здесь есть для жизни, и приятно находиться...

- Хочешь себе такую?

- Пожалуй - да.

- Значит - заработаешь.

- А как это лучше всего сделать?

- Найди занятие, от которого тебя прет, от него же попрет и всех остальных)

На этом можно неплохо заработать. И еще ипотека. А для этого нужна работа. Ты справишься, я верю.

- Я тоже.

Из еще одного разговора со старшим сыном:

- Мам, а почему ты не любишь готовить?

- Потому что для меня это не процесс творчества. Бывает, конечно, но редко. Готовка у меня связана с рутиной. Вот почему я ее избегаю.

- А я мыслю иначе. Не люблю, когда продукты пропадают, поэтому их лучше приготовить, я так считаю.

- Смотри, для тебя главное - продукты и экономия, для меня - я и мои ресурсы. В этом разница.

- Да, у меня все иначе. Но я тебя понимаю.

Из разговора со средним сыном:

- Дима, ты меня бесишь. Ты не ответил вчера на мое сообщение и не ответил сегодня. Я злюсь, потому что для меня это игнор.

- Нет, мам. Я не ответил вчера, потому что ты похвалила цитату на моей странице в соцсети. А она была не моя. Я не знал, как быть.

Получается, ты подумала ... что я настолько умный, а это не так.

- Ну ты даешь, Дим. Конечно, я знала, что цитата не твоя. Это Конфуций. Но меня поразило, что ты ее избрал в качестве слогана. Это очень круто, уважаю.

- Ты все равно меня уважаешь? Мне приятно.

Из разговора с младшей дочерью. Смотрим вместе фильм «Я - легенда».

Я сжимаюсь от ужаса, пугаясь всяких монстров. Она с удивлением смотрит на меня.

- Ты боишься?

- Конечно! А ты разве - нет?

- Нет. Мама, какая же ты впечатляющая.

- А ты, оказывается, такая устойчивая! Не знала.

Это ужасно увлекательно - познавать другие миры и делиться тем, что у меня есть.

Это очень трогательно - что наши миры так этого хотят.

Жить просто

Иногда мне кажется, что я учусь ходить заново.
Не только ходить, но даже – дышать, видеть, слышать.

Я с изумлением встречаюсь с новым опытом.
С изумлением, любопытством, потрясением.

Оказывается, что порой мне неведомы простые вещи.

Моя подготовка к жизни была сверхтрудным предприятием; я обучилась невероятно сложно организованным и почти совершенным защитам, при этом мне оказывается мало доступной обычной простоты...

Оказывается, нужен долгий путь для того, чтобы обучиться жить просто, естественно.

Не задумываясь о последствиях, не пугаясь собственной тени.

Я постигаю простоту через своих детей.
Я вижу и поражаюсь... насколько для них естественно говорить, просить и обеспечивать себе то, что они хотят.

Моя девятилетняя дочь уворачивается от моих поцелуев и не хочет, чтоб я так много говорила ей о своей любви.

У меня хватает сил не обижаться, и я пытаюсь понять – почему...

Наконец, до меня доходит, что, похоже, я немного избыточна, ей достаточно меньшего, а я на самом деле удовлетворяю не ее, а свою потребность в тепле и принятии.

Мой одиннадцатилетний сын злится, когда я спрашиваю его о чувствах.

Да, он пришел за поддержкой, но ему нужна совсем другая поддержка...

Ему не нужен разговор о чувствах, и его раздражают мои попытки погладить его по голове.

Я снова изумляюсь.

Похоже, ему нужно что-то другое, а вовсе не то, что успокоило бы меня.

Я пробую... Я ищу.

Я хочу быть с ним рядом, когда ему трудно, и мне важно дать ему именно то, в чем он нуждается.

Опытным путем я прихожу к тому, что нужно – просто слушать, не оценивая и не осуждая.

Это я умею - не судить и не оценивать; этому я научилась давно, но мне снова кажется непостижимым, что ему нужно меньше, чем мне самой.

Мои дети приходят ко мне общаться, если они этого хотят; они не ждут приглашений и разрешений, они просто обеспечивают себе то, что хотят.

Они не признают намеков и манипуляций; им нужна твердая родительская власть, твердая граница вроде такой: «Сейчас я пишу статью, я не могу разговаривать, поговорим, когда закончу».

Похоже, если детей не запугивать, не втягивать их в сложную систему взаимодействий, они изначально живут просто и естественно.

Они живут просто.

Так, как я хочу научиться жить.

Сепарация происходит без моего малейшего участия

Довольно-таки долгое время мой страшный сын был обижен на меня и своего отца. А обида была классической – младших детей, по его мнению, любили больше, чем его.

Особенно младшую дочь.

...Чтобы вернуть себе единоличную любовь, он:

- старательно выискивал ее ошибки, о которых так же старательно сообщал мне,
- осваивал роль умника рядом с глупой сестрой, регулярно сообщая ей о ее недалекости,
- указывал мне на мои родительские ошибки в воспитании его самого...

Я злилась, пыталась с ним разговаривать, порой – совсем не терапевтично, уверяла его в том, что он ошибается, но ничего не помогало.

...Я уже привыкла к его характерной по отношению ко мне смеси любви и обиды с завистью и попытками меня переделать, как вдруг, когда ему было 12 лет, все изменилось.

...Заметив пропажу обиды, я с удивлением и некоторым опасением спросила его: а что, собственно, случилось? Куда подевался контроль?

- Да вот, посмотрел пару передач у Малахова и увидел по-настоящему плохих родителей. Понял, что я заблуждался. Всю обиду - как ветром сдуло.

Вот так. Никаких разъяснений не потребовалось. Все понял сам.

“Мама, а вдруг ты умрешь?”

- Мама, а вдруг ты умрешь? – лицо моей семилетней дочки залито слезами.

Она рыдает в голос и беспомощно вытирает капли и ручейки слез маленьким кулаком.

Меня охватывает волна смешанных чувств – нежности, благодарности ребенку за его бескрайнюю любовь и страх...

Я, как и все люди, боюсь смерти.

Боюсь боли, насилия, ожидания конца...

Поэтому смерть в падающем самолете видится мне одной из самых мучительных — когда человек осознает неизбежность своего конца и пребывает в этом ужасе бесконечные две минуты.

Но еще страшнее мне даже на мгновение представить гибель своих близких... Я не допускаю и мысли об их возможной кончине, по-детски надеясь таким способом обмануть саму смерть. И в то же время я понимаю, что все умрут, когда придет их время.

Никто не знает, когда оно придет, и что бы это была за жизнь, если б люди знали дату своего конца?

Вечный, холодящий страх ожидания...

Но что бы это была за жизнь, если б смерти не было?

Десятки, сотни, тысячи лет унылого существования, где все давно изучено и нет ничего нового?

Или бессмысленное каждодневное безделье с ощущением, что все еще впереди?

Или безвременье страданий и несчастья, когда жизнь не удалась?

То, что наша жизнь конечна, дает нам мотив прожить ее как можно лучше.

У нас появляются желания, мы строим планы и стремимся их осуществить.

Мы стараемся для себя и хотим оставить что-то ценное в наследство своим детям.

И, чаще всего, нам небезразлично, скажут ли после нашей смерти: «Собаке – собачья смерть», - или: «Хороший был человек. Пусть земля ему будет пухом...».

...Я обнимаю дочку и вытираю ее слезы.

«Тебе грустно?» — она кивает. «Ты хочешь, чтоб мама всегда была с тобой?»

В ответ я слышу сдавленное рыдание.

Я знаю, что не могу гарантировать ей своей жизни ни на сколько, ибо это не в моей власти...

Но я могу быть с ней сейчас и разделить ее горе.

Я обнимаю ее, глажу по волосам.

Я говорю о том, что тоже боюсь умирать и боюсь терять близких. И я сделаю все, что в моих силах, чтобы не умирать по своей воле. Потому что ни за что на свете я не хочу покидать такую замечательную, такую любимую девочку.

А если даже так случится, что я все же умру, то моя любовь к ней останется с ней навсегда.

Я улечу на небо и буду сидеть на звездочке и махать ей оттуда рукой.

И всегда, всегда буду любить ее – буду ли я жива или нет.

Я чувствую невероятную близость с ней в этот момент.

Мы вместе, мы говорим о главном – о том, что тревожит, о том, что так трудно пережить в одиночку.

Мы доверяем свои самые глубокие чувства и знаем, что они будут восприняты всерьез...

Такая близость – это ценность. Это то, ради чего стоит жить.

Дочурка убегает, потом вновь возвращается, вновь плачет... И я плачу вместе с ней.

В какой-то момент она подходит и, обнимая меня, спрашивает: «Мама, а можно, когда я в следующий раз подумаю о том, что ты умрешь, я вспомню о своем дне рождения?»

«Конечно», — отвечаю я.

Горе, отчаянье, ужас разделены и прожиты.

И вот уже ребенок готов доверчиво и смело идти дальше в такую важную для него детскую жизнь.

Мои дети - подростки

У меня трое, и все - в подростковом и предподростковом возрасте.

Я наблюдаю за тем, как развиваются сейчас наши отношения. Все проблемы, которые возникают между нами, - это мои трудности по принятию моих детей другими.

У них нет трудностей в принятии меня как матери.

...Я довольно-таки долго примирялась с тем, что я не идеальная мать.

Неидеальность моя вот в чем:

- у меня есть дело моей жизни, и много моих ресурсов уходит туда (и приходит, кстати, тоже);
- у меня есть мои личные нужды, которые имеют для меня большое значение;
- я знаю, что не могу отдавать, пока я не в ресурсе, и, в первую очередь, я забочусь о себе.

Я принимала в себе то, что в просторечии именуется эгоизмом. Хотя, по сути, это – признание первоочередными права своего «Я».

Когда стала появляться Я, стали появляться и Они как отдельные люди.

Со своими отдельными нуждами и предпочтениями.

...Самая большая трудность их подростковости для меня заключалась в том, что они стали намного меньше нуждаться во мне.

У моих детей появились свои миры, которые они охраняют, и куда закрыт доступ даже мне.

Меньше обращаются ко мне. Больше находятся в себе.

Честно? Это горько... очень. Терять то, что было совсем недавно, и было так дорого.

Терять их детскую нужду, детскую зависимость... и свою власть над этой нуждой.

...Но не зря говорят: отпусти старое, и будет новое.

Так и оказалось.

Это чрезвычайно увлекательно - общаться отдельными мирами. И уважать отдельные миры.

А, поскольку я уже давно не трачу время на гипер-опеку (что надел? - что поел - куда пошел? - уроки сделал?!), остаются только чистые минуты настоящего общения.

Оно, кстати, не занимает много времени.

Как пережить одиночество?

...Моя дочка Майя не любит дачу.

Также она не любит заграницу, экскурсии и тусовки, где нет ее друзей.

Потому что она любит дом, свое пространство, где ей хорошо. Я это знаю, и она это знает тоже.

И, когда ее по той или иной причине приходится вывозить из безопасного пространства, она впадает в тоскливоое состояние. А если она при этом остается без семьи – то еще и в состояние одиночества.

И я при этом тоже переживаю самые разные несимпатичные чувства. Что поделать – мы близкие люди.

Вот и сейчас это происходит: Майя – на даче, я – в Москве, отец с братьями на длительной рыбалке.

Я звоню ей.

«Алло...»

Я слышу знакомую мне тоску. И безысходность. Меня охватывают мои несимпатичные чувства.

Я на автопилоте предлагаю найти что-то для себя интересное. Даже перечисляю варианты. И встречаю в ответ молчание.

Положив трубку, ощущаю, что дистанция между нами увеличилась.

Я пыталась спасать, и это не сработало. Не могло сработать.

...Через некоторое время осознаю, что мне снова трудно пережить бессилие.

Бессилие – что я не смогу повлиять на ее чувства, изменить их. Я могу их только принять.

Я перезваниваю.

- Знаешь... Я не могла выдержать того, что ты страдаешь. Мне трудно смириться с тем, что тебе плохо, а я не могу повлиять на твои чувства. Мне очень жаль.

- Спасибо.

- Когда мне становится тяжко, я плачу. Нахожу укромное местечко, или иду к психологу, или жалуюсь тому, кому доверяю.

- Да, со мной ты тоже как-то делилась.

- И ты можешь поплакать. Даже повыть, как волки воют на луну. Волки хорошо придумали, как можно прожить свою грусть.

- А ты своим клиентам это тоже советуешь – выть на луну?

- Иногда – да.

- И они это делают?

- Делают. И воют, и плачут, и подушки бьют, если это помогает.

- А что потом?

- А потом, когда чувства вышли наружу, становится полегче. И, если не давать себе горевать, жизнь останавливается.

Смотри – ты считаешь минуты и часы – сколько одиночества тебе осталось. Похоже?

- Да.

- То есть, ты замерла и ждешь, когда можно снова продолжить жить.

- Я так не думала об этом. Но очень похоже.

- А разве это правильно – перестать жить, пусть даже на неделю?

- Я попробую... Повыть. Я не хочу замереть – пусть даже на неделю.

...Я завершаю разговор. Теперь у меня совершенно другие чувства.
Я ощущаю нашу взаимосвязь. Я чувствую, что смогла поддержать ту, которая мне так дорога.

.....

У каждого из нас есть память одиночества – когда мы переживали горе, грусть или тоску, но разделить их было не с кем. Думаю, именно поэтому это состояние выглядит столь безысходным, и возникает идея: во что бы то ни стало не попадать в такие переживания.

И все же, как мы видим, это совсем не адаптивно, ибо жизнь состоит не только из радужных переживаний.

Помочь себе в трудный момент – вот по-настоящему адаптивная стратегия.

А шаги все известны:

- услышать себя
- принять свое право на горе, тоску, одиночество
- повыт на луну, поплакать. Пожаловаться тем, кому доверяешь.
- отпустить.
- увидеть новые возможности самому, без подсказки.

Опыт

Мой сын (тот, которому 13) потерял телефон.

Они вместе с братом летели в Ирландию учить английский. Рейс был сложный: стыковочный, к тому же, ночной. Отвлекся и забыл в самолете.

Остался без нужной вещи и без связи.

...Большинство травматиков, столкнувшись с подобным опытом, начинают себя ругать на чем свет стоит. Или же целенаправленно ищут «маму», которая спасет. То есть, возьмет на себя ответственность, подставит плечо, все исправит, компенсирует.

Таков их личный опыт - в своей истории ошибок и потерь они встречали либо ругань и нападки с последующим ощущением себя как худшего человека на земле, либо им не давали пережить потерю: «Я все исправлю, только не порть настроение своим несчастным видом».

У травматика отсутствует здоровая модель присвоения опыта: отгоревал-нашел выход-сделал выводы.

Для того чтобы она была, этой модели нужно научиться. Желательно - в детстве, когда все ресурсы человека служат этой цели - усвоить новый опыт.

У взрослого травматика ресурсы нацелены на то, чтобы выжить, сохраниться. Во-первых, удерживать свои чувства, аффекты, травмы, во-вторых, сохранить привычный порядок вещей, ходить привычными путями-дорогами... избегать нового опыта. Сил его переживать почти нет.

Травматик сопротивляется новому опыту - каким бы он ни был. Хоть новые отношения, хоть изменения в жизненном укладе...

Травматику трудно сменить работу, завершить мертвые отношения, отпустить выросшего ребенка... У него нет ни модели, ни ресурса все это переживать.

«Какой смысл в этом горевании, в копании в старых травмах?» - такой вопрос задают мне клиенты.

А вот какой.

Горевание - это первая фаза присвоения нового опыта, который расширяет возможности.

Да, накопленное горе труднее пережить, чем ситуативное, как в случае с моим сыном. Но по-другому никак.

- ...Ты расстроился? - спрашиваю я его, когда он мне звонит с телефона брата.

- Конечно, мам, а как ты думаешь?

- Я бы тоже расстроилась, если б осталась без нужной вещи и без связи... Ты немного погорюешь, а потом тебя отпустит.

- А что мне делать?

- Мы поможем отыскать вещь, свяжемся с авиакомпанией. Но проблему со связью тебе нужно решить самому. Что ты думаешь?

- Попробую отыскать местный магазин и куплю самую дешевую трубку.

- Как думаешь, твоего английского хватит? Нужно же и претарифы разузнать.

- Хватит.

Я хочу, чтобы он получил опыт:

1. Ошибка - это не катастрофа. С ним все в порядке.
2. Потерю можно и нужно отгоревать.
3. Новый опыт - это новые возможности.
4. Ошибка часто приводит к новым возможностям. Новые возможности - больше шансов жить, а не выживать.
5. За такую ценность нужно немного заплатить.

Совсем не о спорте

Когда моему среднему сыну исполнилось 4 года, я отвела его в бассейн. Мне хотелось, чтобы все мои дети научились плавать, так что в этом поступке не было ничего особенного.

Но вдруг оказалось, что у него есть способности к плаванию. В смысле - способности для большого спорта.
Так Дима оказался в детской спортивной школе.

В нашу жизнь вошли многочисленные соревнования, в которых он часто побеждал. Почти всегда побеждал. Я ликовала.

При этом я не хотела замечать, что ему было трудно. Он часто жаловался. В секции были ребята старше его, и они его задирали. Конкуренция, что поделать.

Нагрузки были ему велики. Я постоянно уговаривала его «еще немного, еще чуть-чуть. А потом будет полегче». Легче не становилось.

Однажды, когда я провожала его на очередную тренировку, он никак не мог зайти в здание бассейна. На лице была написана мука.

Я наконец-то прозрела.

Передо мной стоял выбор. Уйти - означало потерять большую возможность. Догнать ее, эту возможность, уже будет нереально. Поезд уйдет навсегда.

Мой ребенок этого пока не мог понять. Однако сил его явно не хватало на то, чтобы тянуть эту возможность.

Я сделала над собой усилие и отступила. Сын забросил плавание.

Самое интересное случилось потом. Вопреки моим ожиданиям, он не заменил плавание другим занятием.

Он забросил все занятия, которыми занимался до сих пор. И не соглашался ни на что, что бы ему ни предлагалось.

Видимо, ему нужно было восполнить силы. И, как я поняла позже, найти свою мотивацию. Ведь до сих пор он ее не имел. Плавание было моим желанием, и моим усилием.

Нам обоим было от этого тяжело.

Сын «ничего не делал» два года. Даже пробовать ничего не хотел. Я перестала настаивать.

В четвертом классе его заинтересовал спортивный бадминтон. Он попросил меня поговорить с тренером. Я так и сделала. Но с тех пор я не вмешалась ни разу.

Я наблюдала. Мне вдруг стало очевидно, что Дима любит игровые виды спорта, а не состязательные.

Я видела, что ему самому нравится расти в своих умениях. У него появились друзья.

Я больше не тратила свои усилия на то, чтобы его тянуть за уши. Он сам выбрал свое занятие и сам за него отвечал.

Потом что-то не заладилось. То ли тренер потеряла к нему интерес, то ли он сам остыл. Появилась неудовлетворенность.

Он советовался со мной. Я предлагала разные варианты - от «поговорить» до «сменить школу или спорт».

Но, как и прежде, активно я не вмешивалась.

Невмешательство стало моей принципиальной позицией.

В этом году Дима записался в футбольную секцию. Играет с удовольствием. Да, он любит игру.

Сегодня его спросила: как тебе там?

- Веселее. И честнее. Не то, что с той бабой.

- Тебе здесь нравится больше? Почему?

- Тренировки проходят весело и интересно. Тренер злится иногда, но это не раздражает. Наоборот, смешно. Наверное, он добре.

- Ты думаешь, что это связано с тем, что та тренер была женщиной, а этот - мужчина?

- Мммм... Нет, все-таки. Они просто разные люди. Мне этот наставник и эта школа больше подходят.

Я снова ликую, но уже по другому поводу. Плевать на награды. Мой сын имеет собственную мотивацию и уже умеет выбирать.

Послесловие

*Я хочу, чтобы те, кого я люблю,
возражали мне.*

Потому что мне не интересно иметь дело с подобиями меня, которые боятся возражать из страха.

Возражать, не соглашаться, подвергать мои ценности проверке может только другой, отдельный человек. А мне интересен другой человек с его опытом и ценностями.

Я хочу, чтобы те, кого я люблю, не боялись предъявлять мне любые чувства – от обиды до гнева, и состояния – от ожидания до сопротивления.

Потому что если они прячут свои реакции на мои действия, или подавляют ввиду того что я не в состоянии их перенести, или по причине «социальной неприемлемости» чувств, я не смогу узнать, что они переживают в отношениях со мной. Я не узнаю, как они реагируют на мои выборы, связанные с ними.

....На терапевтических группах хорошо заметен один феномен. Когда участник по своим соображениям (чаще - из страха) не высказываетя, не делится, не хочет обозначать переживаемые в данный момент чувства, он как будто выпадает из «тела» группы. Ему становится скучно. Не интересны ни люди с их историями, ни процессы.

То же самое происходит в любых неформальных отношениях. Если субъективно я ощущаю, что не могу вносить себя со своими чувствами, желаниями, несогласиями, отношения теряют смысл.

Для чего тогда они, если меня в них нет?

Все, что я могу сделать на группе – обратить на феномен внимание, задав вопрос: «Что происходит с тобой? Ты как будто не с нами».

Все, что нужно сделать для себя, заметив такое «выпадение» в отношениях, это задать себе вопросы:

Что происходит со мной? Почему я не здесь? Действительно ли мне «нельзя» предъявлять себя, или я просто не верю, что меня услышат?

.....

Мне дороги отношения с теми, кого я люблю, поэтому я встречаюсь с тем, что мне предъявляют.

И, чем больше я принимаю, что чувства являются симптомами, реакцией на конкретное положение дел, важным сигналом, а никак не экзаменом на мою состоятельность, тем больше я их приветствую.

В таких диалогах я лучше узнаю близких мне людей, их особенности, их ценности, на которые они опираются.

Я хочу, чтобы мои близкие могли злиться на меня, если у них есть на это причины. Я не гарантирую, что сохранию нейтральность. Я могу разозлиться в ответ. Но я гарантирую свое желание разобраться, и, извиниться, если сочту злость праведной. Если нет – я обозначу границы.

У меня есть желание искать возможности договориться. Столкновение на границах тем более жестко, чем больше значимости придается той или иной «попранной» ценности.

Громкий крик, бурные слезы означают, что человеку очень важно то, что он отстаивает.

А мне важно узнать, что важно тому, кого я люблю.

Я не сомневаюсь в том, что такие споры будут всегда, ибо мы все время меняемся, а значит, нам всякий раз нужно возобновлять и пересматривать договоренности. И это нормально.

Иногда, когда договориться не удается, я вынуждена констатировать радикальную различность во взглядах. Это значит, что в отношениях появляются зоны, в которых у нас пока нет общего знаменателя, нет общих ценностей.

Это может быть грустно, порой – горько. Иногда различий столь много, что отношения становятся невозможными. Тогда приходится горевать, смиряться и отпускать. Так бывает.

В свою очередь, мне необходимо, чтобы близкие мне люди готовы были встретиться со мной – по тем же причинам, которые я обозначила выше. То есть готовы были обсуждать трудности и столкновения на границах, уважая мои выборы, даже если не разделяют мои ценности.

...Встреча с Другим бывает только в открытом диалоге.

Если его нет, если люди отказываются от обсуждения глобально или частично по каким-то болезненным темам, если разрывается контакт, то свято место пусто не будет.

Пространство займут фантазии о Другом. Как правило - из старого опыта, где Другому припишут такие смыслы, которые он не имел в виду и в помине.