

Людмила Круговых



Проработай папу

Как пробудить любящую силу
Внутреннего отца



1000 инсайтов

Людмила Круговых

**Проработай папу. Как пробудить
любящую силу Внутреннего отца**

«Автор»

2024

Круговых Л.

Проработай папу. Как пробудить любящую силу Внутреннего отца
/ Л. Круговых — «Автор», 2024 — (1000 инсайтов)

Чувство собственного достоинства, счастливая женская судьба, умение проявляться, самооценność и даже денежная емкость - закладываются в нас через общение с отцом. #Но идеального папы ни у кого не было (а у кого-то его не было совсем) - это нормально. Это жизнь. Поэтому внутри "как-то сложилось и как-то работает". Вас устраивает это? Или хочется по-другому? #Перед вами книга-практика. Она, с помощью знакомства с архетипами, анализа сказочных сюжетов, описания возрастных этапов развития, проведет вас по пути, который вы не прошли со своим отцом. #Психологические практики, представленные в книге, помогут добавить недостающее, дадут ресурс, помогут обрести внутреннюю опору и получить чувство защищенности. #Автор книги практикующий психолог с опытом работы более 20 лет. Отношения с Отцом она считает одной из ключевых тем в работе с клиентами. Книга будет полезна тем, кто занимается саморазвитием, а также родителям, которых волнует грамотное взросление детей.

© Круговых Л., 2024

© Автор, 2024

Содержание

История создания этой книги	6
Предисловие	7
Отцами не рождаются. Отцами становятся	9
Мужчина развивается в сторону отцовства, а женщина – в сторону женственности	12
Чему учит нас сказка «Колобок»	15
Какую роль отец играет в формировании психики и личности своего ребенка	17
Самодиагностика	22
Отец реальный и фигура Отца	24
Архетип отца	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Людмила Круговых

Проработай папу. Как пробудить любящую силу Внутреннего отца

Я посвящаю эту книгу моему папе Вдовину Николаю Александровичу.

Папы уже давно нет среди нас, но он живет в моем сердце. С теплотой я вспоминаю детство. Я помню его любовь, все наши совместные игры в шашки и шахматы, чтение книг, катание на санках зимними вечерами и поездки в Москву. Я помню, как он рассказывал мне сказки, когда укладывал спать. Я помню, как это – сидеть у папы на коленях за рулем автомобиля и ехать! Наверное, именно оттуда моя любовь к вождению. Я помню вкус жареной картошки с салом, которую он готовил. Я помню, как он помогал с физикой и математикой, когда я сама не могла справиться. Я помню его смех, его жизнелюбие. Я помню его любовь к маме. Я помню его любовь к земле, как он ходил за плугом и косил сено. Я помню все. Низкий поклон и благодарность.

Ты для меня был лучшим человеком. Именно благодаря тебе я знаю, каким должен быть отец. Ты многое дал, хотя в наших отношениях было разное: непонимание, отдаление, претензии. И это тоже часть жизни, которая многому меня научила и стала ценным опытом.

Я люблю тебя, мой дорогой папа.

История создания этой книги

Эту книгу я написала за 10 дней. Еще месяц ушел на то, чтобы подготовить ее к публикации. А чтобы собрать эти знания, потребовалась целая жизнь.

Отношения с моим папой. Наблюдение за отцом моих детей. Двадцать лет работы психологом. Множество обучений. Моя личная терапия. Огромное количество клиентов, с каждым из которых мы искали решение именно его проблемы и находили его. Весь этот опыт стал основой этой книги.

Мой опыт показывает, что отец – это важная часть, с которой нужно работать в терапии. В моей системе работы с клиентом – это база. Выстраивание фигуры Внутреннего отца влияет на наше состояние (что такое отцовская фигура – я расскажу позже на страницах этой книги). Чувствует ли человек себя ценным или нет? Есть ли у него уверенность в себе? Есть ли у него личные границы, возможно ли их обозначить и защитить? Доверяет ли он миру? Чувствует ли себя в безопасности?

Я отношусь к тем немногим психологам, которые считают, что работа с папой в психотерапии не менее важна, чем с мамой. При этом под работой с детством я понимаю не столько возвращение к болезненным воспоминаниям, чтобы отреагировать¹ чувства, которые остаются с человеком на годы, сколько анализ того, как он сформировался в отношениях со своими родителями. Какие сформировались программы, сценарии, паттерны поведения. Какие тогда были приняты решения. Именно эта часть опыта влияет на то, как выстраивается жизнь сейчас. И только изменения на этом уровне могут повлечь за собой серьезные изменения в жизни.

Чтобы перестроить работу психики, важно достроить то, что не было сформировано в детстве. В частности, фигуру Внутреннего отца, которая является внутренней опорой для человека. Реального папу мы изменить не в силах. Детство тоже. А вот с внутренними частями психики можем работать.

Фигура Внутреннего отца влияет не только на то, как меняется качество жизни клиента, она влияет и на сам терапевтический процесс. Потому что только тогда, когда внутри есть на кого опереться, становится возможной работа с травмой.

В этой книге я предлагаю посмотреть, как на каждом этапе развития ребенка отец влияет на формирование его личности. Я предлагаю практики и упражнения, которые вы можете делать самостоятельно, запуская изменения в себе и в своей жизни.

¹ Отреагирование чувств – термин из психоанализа, обозначающий способ, при котором человек сознательно дает выход избытку сдерживаемых эмоций, «разрядив» таким образом внутреннее напряжение.

Предисловие

Отец. Папа.

У кого-то воспоминания об отце хорошие и теплые. Кто-то своего отца совсем не знает. А у кого-то одна только мысль о нем вызывает ужас. Сколько людей – столько оттенков чувств и переживаний, связанных с отцом.

Я психолог. На приеме я слышу множество историй об отцах. От восторженных «У меня был лучший отец в мире!» до негативных «Я о нем говорить не хочу!» Или «А я его не знаю». Есть и истории, которые заставляют шевелиться волосы на голове, и внутри меня появляется вопрос: «Как такое возможно со стороны отца?»

И все же каким бы ни был папа, он играет важную роль в жизни любого человека.

Мы понимаем, что отец ребенку нужен так же, как и мама. При этом отцы часто остаются отстраненными от своих детей. А если задать вопрос: чем же отец так важен, то мало кто сможет на него ответить. Кроме, пожалуй: «Ну, это же папа! Он просто должен быть».

На страницах этой книги я пишу о том, каким должен быть отец, как он должен вести себя в семье. Что он дает на каждом этапе взросления, что формируется, благодаря отношениям с ним, и какие эти отношения должны быть в норме. Какую роль он играет в формировании психики ребенка и его личности.

Анализ мудрых сказок на страницах этой книги поможет увидеть, как именно отец влияет на судьбу дочери и какую роль играет во взрослении сына. Разбор сказок всегда терапевтичен. Мы на глубинном уровне считываем многие послания, и они становятся для нас целебны.

Кроме того, на страницах этой книги вы найдете задания, упражнения, практики, которые помогут укрепить фигуру Внутреннего отца.

Мы вырастаем, но отец навсегда в том или ином виде влияет на нас. Он становится частью нашей психики. Фигура Внутреннего отца в первую очередь несет в себе черты реального папы. Есть ли у нас возможность изменить эту фигуру? Да! И на страницах этой книги вы узнаете, как это сделать.

В этой книге я описала срединный путь отношений с отцом. Народная мудрость говорит нам о золотой середине, а у буддистов есть понятие срединного пути. Это путь, который отражает стремление воздерживаться от категоричных, радикальных, крайних способов достижения цели. Только тогда, когда мы понимаем, как должно быть в норме, мы можем говорить об отклонениях. И возможно, для кого-то из вас эта книга станет откровением: вы увидите, что отец многое дал, хотя, возможно, это осталось незамеченным.

Отец – это опора. Важная. Незаменимая. Внешняя. Но именно через отношения с ним мы выстраиваем внутреннюю опору в себе.

Мы все хотим быть счастливыми, реализованными, иметь хорошие семьи, воспитывать детей и уметь строить теплые, доверительные отношения. Ко мне приходят клиенты, когда в жизни есть много страданий, неудовлетворенности. Когда появляются симптомы, которые мешают жить.

Многие сложности связаны именно с тем, что отца в жизни не было или он не дал то необходимое, что от него требовалось. Основные запросы, которые требуют работы с отцовской фигурой – это:

- низкая самооценка, отсутствие в себе;

- отсутствие личной жизни, сложные отношения с противоположным полом;
- сложные отношения с детьми или родителями;
- высокий уровень тревоги (постоянно ожидание, что что-то случится);
- усталость, апатия, депрессивные состояния, отсутствие желаний и смысла в жизни;
- отсутствие радости, когда все есть, а счастья нет;
- всем все должна (должен), чувство вины;
- невозможно проявить себя в жизни, заявить о себе (хотя внутри человек чувствует большой потенциал).

Это самые частые запросы, которые невозможно решить без работы с отцовской фигурой.

Как же должно быть в отношениях с папой?

Представьте себе молекулярную структуру воды: треугольник из одного атома кислорода и двух атомов водорода. Мы ее не видим. Но благодаря ей вода остается водой. Сохраняет свои качества. Она может замерзнуть, испариться и снова конденсироваться в жидкое состояние. Такая же структура есть во всем, что нас окружает. Невидимая, но являющаяся опорой и основой.

Отец в жизни ребенка играет ту же роль структуры, опоры. Ребенок не рождается со сформированной психикой. Она развивается в процессе жизни. И в этом процессе важную роль играет не только мать, но и отец. Причем очень важную и отличную от материнской.

Отец своим присутствием (даже если он в этот момент на работе) с помощью невидимой связи помогает ребенку обрести структуру, чтобы тот сначала смог раскрыться в своей силе и в своих качествах, а потом сохранять их. И даже если что-то случается (жизнь подкидывает нам разные события и обстоятельства), всегда можно вернуться к своему истинному «Я».

Отсутствие отца или его незначительное участие в воспитании ребенка, когда он не выполняет должным образом свою роль, влияет на то, что опора может не появиться. А если внутри нет этой незримой структуры, на которую мы можем опираться, то жить становится сложно. Психика адаптируется к выживанию. Выживать не равно жить. Счастья в таком существовании будет мало.

Да, согласна, что сейчас отцы далеки от идеала. Но они есть! И нам важно знать, какими должны быть отношения с ребенком в норме, чтобы стремиться к этому.

Моя работа заключается в том, чтобы помочь людям решить свои сложности и почувствовать счастье от жизни. Я приглашаю вас в путешествие, в котором вы сможете понять, что дает отец. А проработав эту тему, опираясь на практики и упражнения, вы сможете изменить то, что вас не устраивает в вашей жизни.

Отцами не рождаются. Отцами становятся

Инь и Ян. Мужчина и женщина. На соединении этих двух начал стоит весь наш мир.



В каждом из нас тоже присутствует этот союз. В мужчине сокрыто на бессознательном уровне женское, а в женщине – мужское.

Соединение двух начал рождает новую жизнь.

Без отца рождение ребенка случилось бы вряд ли, и даже если сегодня врачи научились оплодотворять яйцеклетку искусственным образом, без взаимодействия мужчины и женщины, то это не значит, что отец не участвует в зачатии. Мужская клетка, которая берется для оплодотворения, все равно принадлежит какому-то конкретному мужчине, какому-то конкретному отцу, и это (как, собственно, и способ зачатия) будет оказывать влияние на жизнь ребенка, который придет в этот мир.

Папа играет важную роль в жизни каждого человека. Он важен для зачатия и для рождения. И если мы на этом этапе начнем анализировать, как происходит взаимодействие будущего ребенка с мамой и как происходит взаимодействие будущего ребенка с папой, это будут два абсолютно разных подхода.

Для гармоничного развития психики ребенка, становления его личности отец необходим так же, как и мать. И незаменим.

Может ли ребенок вырасти без матери? Да! Но мы будем говорить о травме. Мы будем понимать, что ребенок был лишен чего-то очень важного в своей жизни.

Потеря отца или его отсутствие для ребенка такое же травмирующее событие. Оно имеет такие же непоправимые последствия, как и потеря матери. Каждый из родителей равноценно важен, но каждый играет свою роль. Замена возможна, но это будут совсем другие исходные данные, и в результате мы получим совсем другой результат.

Мужчина и женщина соединяются. Яйцеклетка оплодотворяется сперматозоидом, появляется зигота, и начинается деление клеток. Плод развивается и растет в материнском теле целых девять месяцев. Постепенно формируется новый человек.

Тело матери участвует в этом процессе с первого мгновения оплодотворения до момента рождения ребенка. Через него ребенок рождается, и мать не может игнорировать все эти процессы. Они синхронизированы, взаимосвязаны.

Ребенок рождается, и мать прикладывает его к своей груди, чтобы вскормить, она возвращает его на многих уровнях: физическом, психическом, эмоциональном. Весь этот путь связывает маму и малыша в единую систему. Мать идентифицирует своего ребенка, как часть себя. И это оправданно.

Если мы с вами говорим про отца, то ребенок – это нечто отдельное от него, как, собственно, и мать этого ребенка – тоже отдельный человек.

Мужчине сложно идентифицировать ребенка со своим сперматозоидом, и такого длительного взаимодействия с ребенком, как у матери, у него нет. Даже если малыш долгожданный и его зачатие было желанным, то отец воспринимает своего ребенка иначе, чем мать.

Мужчина может общаться с малышом, когда тот еще в животе мамы, присутствовать при родах, он возьмет его впервые на руки. Он может так же вставать к нему по ночам, переживать, когда тот болеет, и радоваться его успехам. Папа будет гулять с малышом, играть, читать ему книжки. Он будет сильно его любить.

И все же природа создала двух родителей для детеныша человека неслучайно. У мамы и отца совершенно разные роли, функции и задачи в становлении и воспитании ребенка.

Сейчас много говорится о том, что природа мужчин и женщин – разная. Мы по-разному устроены физически, мы по-разному мыслим, чувствуем, принимаем решения.

В родительстве мы тоже разные.

Женщина с детства играет в дочки-матери. Она интуитивно знает, как нянчить куклу, как ее качать, кормить, петь ей песни, как за ней нужно ухаживать. В ней живет инстинкт материнства.

Покажите мне мужчину, который в детстве играет в папу. Мальчики играют в войну. Они защищают. Они хотят побеждать и завоевывать, быть героями и победителями.

В мужчине инстинкта отца нет.

В мужчине есть инстинкт продолжения рода и желание оплодотворить как можно большее количество женщин. Чтобы осталось потомство. Чтобы было продолжение жизни. Но оплодотворять – это еще не значит быть отцом.

Потому что под отцом мы понимаем мужчину, который растит своего ребенка. Под отцовством мы понимаем социальную роль, когда мужчина заботится, обеспечивает, защищает. Воспитывает. Выполняет определенные функции.

На то, чтобы оплодотворить, много времени и ресурса не надо. Но чтобы стать хорошим отцом, нужно и время, и ресурсы. Чтобы стать хорошим отцом своему ребенку, мужчина должен принять решение стать им.

Если забеременела женщина (даже случайно), она будет возвращать ребенка, кормить его, разговаривать с ним, заботиться о нем. С момента зачатия, а особенно после родов, она инстинктивно знает, что и как делать, даже если ее этому никто не учит.

Чтобы мужчина «включился» в своего ребенка, чтобы смог стать отцом – нужно, чтобы были выполнены условия. Он должен вырасти для этой роли. Стать отцом – это волевое решение.

Первое условие, которое необходимо, чтобы мужчина стал хорошим отцом, – ему нужно самостоятельно принять решение о создании семьи. Именно поэтому мужчины делают предложение руки и сердца, а не женщины. Женщины глубинно всегда готовы к созданию семьи.

Если мужчина встретил женщину, которую любит, с которой хочет создать семью и быть вместе, то ему важно принять решение и сделать предложение. Для мужчины это значит, что он готов нести ответственность, отвечать за свои действия. Он берет ответственность за эту женщину. А значит, готов ее защищать, делать все от него зависящее, чтобы она была счастлива.

Второе условие, которое необходимо, чтобы мужчина стал хорошим отцом, – это его решение стать отцом. Мужчина в паре должен захотеть рождения ребенка. Это означает, что есть готовность обеспечивать, заботиться, воспитывать и т. д.

Сам принял решение жениться – сам и отвечаю. Сам принял решение стать отцом – также сам и отвечаю теперь за последствия.

Женщины часто хотят забеременеть, чтобы удержать мужчину. Мы мыслим по аналогии с собой: если он узнает, что женщина беременна, в нем также пробудятся отцовские чувства, как у нас пробуждаются теплые материнские чувства просто от одной мысли о ребенке. И это великое заблуждение женщин. Это наша природа такова. Но не мужская.

Я полагаю, что у многих читательниц сейчас возникла волна несогласия, сопротивления и, возможно, непонимания. Ведь в современном мире часто бывает, что если сама не подсуе-тишься, то ни замужества не случится, ни ребенок не получится. В адрес мужчин все больше претензий. А о том, о чем я сейчас пишу, приходится только мечтать.

Да, незрелых мужчин сейчас много. Как и женщин. И инфантильный мужчина легко может предложить руку и сердце и зачать ребенка. Но согласитесь, мужчина, который понимает, на какие деньги устроит свадьбу, где будет жить семья, сколько он сможет зарабатывать, когда жена сидит дома с ребенком, – это одна история. И совсем другая, когда мужчина делает предложение, а сам гол как сокол, и когда женщина спрашивает: как он себе это представляет, – решений он не предлагает.

Мужская инфантильность связана в том числе с тем, что институт отцовства в современном мире сильно обесценен. Мы до конца не понимаем роли отца в становлении детей. Мужчины, за которых женщины изначально приняли решение, почти не имеют шансов стать хорошими отцами. Женщины, обиженные на таких мужчин, исключают их из общения с детьми, гармоничная семья не получается. И девочки, и мальчики растут без отцов.

Мужчина развивается в сторону отцовства, а женщина – в сторону женственности

Мы понимаем, как быть матерью, с пеленок. Но нам сложно быть женщинами и женами. Если женщина не развивает свою женственность, то свою супружескую роль она исполняет из привычной для нее роли матери: накормить, напоить, спать уложить (как ребенка), обеспечить всем необходимым. Это все женщина умеет делать хорошо.

А вот быть женщиной, женой? Соратницей? Музой? Сексуальной и чувственной? Сложно. Порой женщина вообще не понимает, как это. Чем отличается быть в отношениях женой и быть в отношениях матерью? Роли смешиваются. И то, что она делает, она искренне считает, что делает как женщина. Но нет.

И надо сказать, что именно отец создает почву для того, чтобы зерна женственности в девочке проросли и дали свои плоды.

Мужчина рождается мужчиной. Его путь развития лежит в сторону отцовства. У нас на Руси правителя государства всегда величали «царь-батюшка». А чтобы царем стать, до этого статуса дожить – время нужно и много навыков. Большой жизненный опыт. Мужчина из мужественности – умения защищать, содержать – вырастает в отцовство, начинает заботиться о тех, за кого он взял на себя ответственность.

Вот и получается, что для нас, женщин, мужчина более предпочтителен в своей отцовской роли. Потому что нам хочется, чтобы он заботился, любил, ценил, дарил подарки, восхищался. Именно этого недодали наши папы нам. И теперь мы требуем этого от мужчин.

Для мужчины женщина – это трофей. Если он увидел достойный объект и влюбился, он должен ей обладать. Он хочет продемонстрировать ее миру как лучшее, что у него есть. Он должен ей гордиться. В мужском мире появиться со своей любимой, выбранной им самим и завоеванной им женщиной – это заявить о себе как о мужчине. Показать, чем он владеет, чем он гордится!

Опять же, возможно, кто-то сейчас подумает: я не хочу быть его собственностью и его вещью! Я и не призываю к этому. Здоровые границы в отношениях никто не отменял. Быть равными в отношениях, как два взрослых человека, важно. Но прислушайтесь к себе: глубоко в душе нам очень хочется быть ценностью для мужчины, которую он любит и бережет. Я об этом.

Где же таких взять таких женщин, которые могут быть ценными? Ведь невозможно ценить ту, которая сама к себе как к ценности не относится.

Такое становление девочки женщиной происходит тогда, когда ее воспитывают зрелые родители. Когда в ее жизни присутствует образец мужчины, мужа, отца. Как мужчина и муж он показывает модель взрослых зрелых отношений с ее матерью, которую дочь будет по мере взросления усваивать. Как отец он строит отношения с дочерью и дает ей весь необходимый опыт.

У современных женщин дефицит женственности потому, что отцы не создают условия, чтобы из девочки выросла женственная женщина. Они не смотрят на своих дочерей, как на величайшую ценность, не дарят подарки и

не восхищаются ими. Дочери не чувствуют удовлетворенность от отцовской заботы, любви и внимания.

Не показывают современные отцы своим дочерям и пример того, как мужчина ведет себя с женщиной (со своей женой). Потому что смешение ролей часто приводит к тому, что жена воспринимается как мать. Или как ребенок, о котором тоже надо заботиться.

Нет у современной дочери модели матери – женщины, у которой бы она этому училась.

Вот и получается, что родителями сегодня становятся далеко не зрелые личности. И конечно же, эти мужчины и женщины испытывают сложности в выстраивании отношений друг с другом. И в том, чтобы быть хорошими родителями своим детям.

Самая важная мысль, которую важно уловить на этом этапе: отцом станет тот мужчина, который принял для себя решение стать им. Только это решение будет мотивировать развиваться в этой роли. Нужна внутренняя готовность. Сначала к созданию союза с выбранной им женщиной, а потом к тому, чтобы стать отцом.

Предложение руки и сердца должен сделать мужчина. Попросить женщину стать матерью его детей – тоже.

А чтобы это случилось, мужчина должен первично увидеть в женщине – женщину. Не мать своих детей. Хотя, я думаю, у взрослых, зрелых мужчин эти желания могут появляться одновременно.

Кроме того, если в паре именно женщина принимает решение родить, то у этого будут последствия. Мужчина даже может быть не против. Но, как говорится, кто первый встал – того и тапки. Кто решение принял, тот за него и ответственность нести будет. Если мужчина внутренне еще не готов стать отцом, то ответственность за ребенка он оставит женщине: сама решила, сама и справляйся!

Однажды я была на очередном обучении – повышении квалификации. И мы как раз разбирали, какую травму дочь получает в отношениях с отцом. Как это проявляется в жизни, как с этим работать.

Мне запомнились слова моей коллеги. Она рассказала, что своего биологического отца не помнит, не знает. Он рано ушел из семьи. Ее вырастил отчим. Она его называет отцом. Она рассказывала о его вкладе в ее становление, и это было так жизненно!

И вот тут точно можно сказать, что отец – это не тот, кто зачал, а тот, кто принял решение воспитать и вырастить.

Проявил ли этот мужчина себя как отец? Да. Абсолютно. Я думаю, что он был готов к такому решению. Видимо, мать этой девочки была для него важна, он хотел построить с ней семью. И он осознавал, что будет воспитывать чужого ребенка. И стал настоящим отцом.

Этот пример лишний раз показывает, что мужчина должен принять решение стать отцом. И если он это решение принял осознанно, то даже не для своего биологического ребенка он сможет быть хорошим отцом.

Рекомендация. Очень рекомендую к просмотру фильм «Отважные» (2011 г.) Режиссер – Алекс Кендрик. На страницах книги я буду приводить сцены из этого фильма и разбирать их.

В фильме у каждого героя есть дети. Кто-то живет с ними, кто-то лишь видится, кто-то знает только факт, что это его ребенок. Главный герой фильма после смерти дочери задается

вопросом, что есть отцовство. Ищет ответ. И принимает решение быть хорошим отцом для своего сына. Он делится своими мыслями с друзьями и вовлекает их в этот процесс.

Фильм наглядно иллюстрирует, что родившийся ребенок не делает из мужчины отца. А вот принятое решение быть отцом – да. У всех героев «Отважных» в итоге меняются отношения с их детьми.

Чему учит нас сказка «Колобок»

*Сказка – ложь, да в ней намек,
Добрым молодцам урок!
А. С. Пушкин*

Сказки, так же как и мифы, иносказательным языком показывают нам, что и как должно происходить в мире. Сказка – это некая истина, основа жизни, отражение сути этого многогранного мира. Темы у сказок разные: одна подсказывает, как мать должна строить отношения с дочерью, а другая – как отцу строить отношения с дочерью, а третья – как отцу строить отношения с сыном.

На страницах этой книги через сюжеты сказок мы посмотрим, какие на самом деле должны быть у сыновей и дочерей в отношениях с отцами.

Всегда есть норма и есть отклонения от нее. Небольшое отклонение сильно не вредит. А вот если с пути сбились серьезно и пошло аномальное развитие, то мы будем иметь последствия.

Казалось бы, родился человек. Вырос. Только почему-то у одного в жизни все складывается удачно. Не сказать, что сложностей нет, но в целом, все хорошо: семья, дети, любимая профессия и работа. И с доходом все в порядке. И счастливым он себя чувствует.

А другой родился вроде бы в похожих условиях, а все сложно. И чувствует себя такой человек плохо. Нет счастья, нет радости, нет удовлетворения. И успех может быть, но накапливается усталость от дел. И семья, может, тоже есть, а холодно в ней, неуютно.

А у кого-то вообще все плохо: ни семьи, ни работы, ни достатка. А кто-то все имеет, а счастья не испытывает!

Так вот, через сказку мы можем увидеть матрицы нормы. Законы жизни и ее устройство.

Сказка «Колобок» рассказывает нам про сепарацию ребенка от родителей – от зачатия до ухода из родительского дома. Чтобы на определенном этапе жизни у ребенка хватило сил спрыгнуть с окошка в свою собственную жизнь и справиться с ней, очень важно то, как эта жизнь начиналась.

А сказка нам рассказывает и показывает это.

Как начинается сказка?

Жил-был старик со старухой. Просит старик:
– Испеки, старуха, колобок².

Как вам кажется, почему многие сказки, в которых на свет должен появиться ребенок, начинаются с того, что жили-были дед и баба? Или в крайнем случае король и королева.

Ответ прост. «Жили-были» – это о том, что они уже много времени провели неразлучно. Научились жить вместе. Много чего с ними было. Становление пары состоялось. Они не разбежались, научились взаимодействовать.

² Афанасьев А. Н. Народные русские сказки. Полное издание в одном томе. М.: АЛЬФА-КНИГА, 2021.

И вот старик принимает решение: «Испеки, старуха, колобок». Это как раз то, о чем мы с вами уже рассуждали. Дед почувствовал свою готовность к рождению ребенка и пришел с этим к старухе. Но в сказке все происходит иносказательно.

Когда я даю клиенту проиграть роли старика и старухи из этой сцены сказки, то всегда появляется сексуальный контекст. Знаете, это подобно ситуации, когда мужчина приходит к женщине с определенным намерением и заигрывает с ней. А женщина включается в эту игру. Она может и посопротивляться. Но потом сдается. Соглашается. Кстати, у женщины может уже быть внутренняя готовность, тогда она с радостью откликается на предложение родить. А бывает, что ей тоже нужно время. Согласитесь, мечтать о ребенке и на самом деле держать его на руках через девять месяцев – это разные ощущения!

Двигаемся дальше.

– Из чего печь-то? Муки нету.

– Э-эх, старуха! По коробу поскреби, по сусеку помети; авось муки и наберется. Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла, по сусеку помела, и набралось муки пригоршни с две. Замесила на сметане, изжарила в масле и положила на окошечко постудить³.

А вот и мука появилась, и сметанка. И тесто замешивается. И столько в этом любви, силы, ресурса! Столько энергии!

Как вы думаете, что символизируют мука и сметанка?

Мука – это материальные блага. И сказка нас учит, что много их для ребенка не нужно. Всего пару горсточек будет достаточно. А сметанка – безусловная любовь.

Обратите внимание, что тут в символике мы тоже видим аспекты мужского и женского: папа создает материальные ценности, а мама дает безусловную любовь. И этого достаточно, чтобы ребенок появился на свет и вырос цельным и здоровым.

Если мы продолжим анализировать символику сказки, то для того, чтобы Колобок получился, нужно, чтобы старуха замесила тесто. Это телесный контакт мужа и жены во время зачатия. Это и про телесность, которая важна для ребенка, когда он растет в материнской утробе (выпекается). Все это важная часть процесса, но это про роль матери. Поэтому я тут остановлю свой разбор. Мы сейчас с вами говорим про роль отца.

Но я обещаю, что в конце книги мы обязательно разберем процесс отделения ребенка от родителей – сепарацию – и к этой сказке еще вернемся.

Итак, отец созрел. Принял решение. Зачал. Что же дальше?

³ Там же.

Какую роль отец играет в формировании психики и личности своего ребенка

В сказке про Колобка мы с вами увидели, что необходимо, чтобы фундамент будущей личности изначально был заложен в здоровых отношениях между отцом и матерью. И в этой главе я предлагаю вам посмотреть на то, какую роль отец играет дальше.

Зачатие состоялось. Кажется, что дальше все ложится на плечи женщины. Задача мужчины – обеспечивать.

Так ли это? И да и нет.

У матери с ребенком создается тесный контакт. Ее организм делает все, чтобы плод рос, развивался. Чтобы роды прошли удачно, мать была готова к приходу ребенка и могла быть сосредоточена на нем, основная забота обо всех внешних факторах, в том числе о добыче ресурсов для жизни, ложится на плечи отца.

Когда закрыты базовые потребности, когда нет волнений за будущее, то ребенок получит все необходимое.

Но как мы уже увидели по мудрой сказке – много не надо. Кроме материального аспекта у мужчины есть и другая задача. На самом деле более важная для ребенка.

Если мы с вами представим семью схематично, то ее можно изобразить как три сферы – одна в другой.

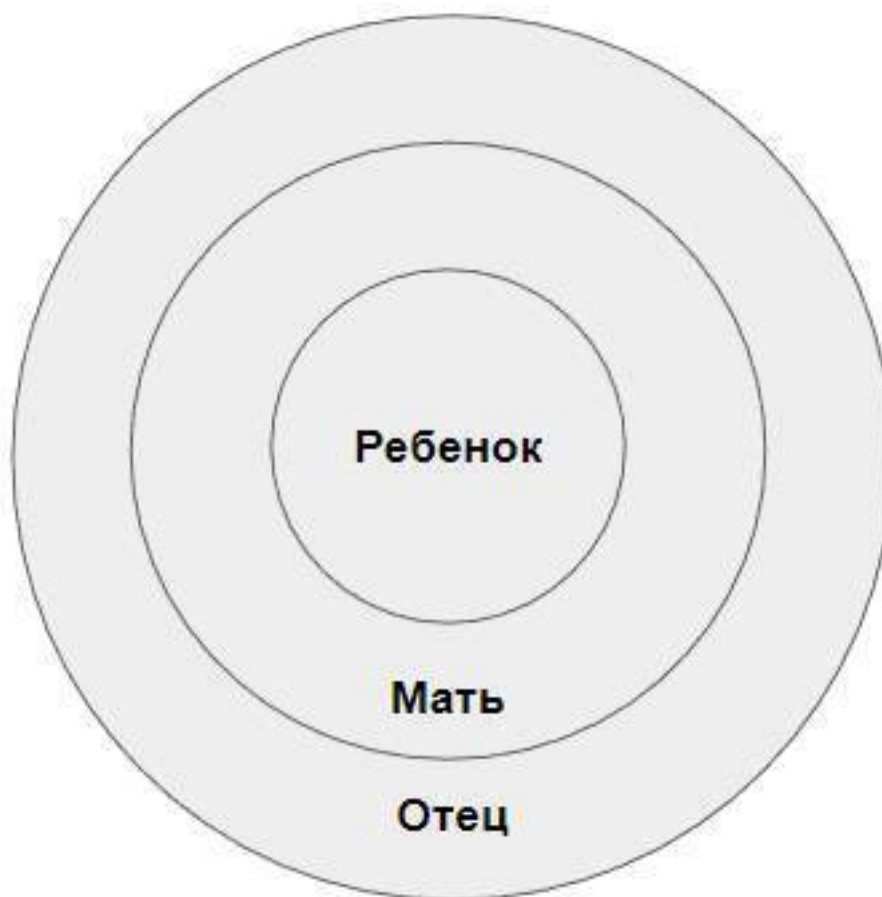


Рис. 1

В центральной сфере, в ядре, находится ребенок. Его «окружает» мать. Пока он в утробе – буквально. Когда родится – она будет создавать для него среду, в которой он будет формироваться. А вот женщину-мать с ребенком вместе «окружает» мужчина-отец.

Я так вижу этот процесс: женщина вынашивает ребенка, а мужчина вынашивает женщину и ребенка. Но он отделен от них и независим. Он не связан с диадой мать-дитя физически. Иначе он не сможет выполнять свои основные задачи: обеспечивать и защищать. Он должен быть мобилен и свободен.

Я понимаю, что эти слова могут для многих означать, что он не думает о них. Но это не так. Многие действия мужчин продиктованы как раз тем, что он помнит, за кого он отвечает! Речь о мобильности. Представьте себе воина, у которого на груди висит ребенок, а за спиной стоит женщина. Сможет он сражаться? Нет. Он станет уязвим.

Чтобы зарабатывать деньги (они дают защищенность и уверенность для женщины в ее положении), мужчина должен свободно перемещаться, думать не столько о матери и ребенке, сколько о том, как добыть ресурсы для семьи. Но глубинно он это делает для них. Чтобы процесс вынашивания проходил спокойно и гармонично.

А основная задача отца на этапе беременности и первого года жизни ребенка (да и в принципе это основа) – это безопасность, которую он создает для своей семьи.

Это закладывает фундамент для развития гармоничной личности ребенка. Это необходимое условие, чтобы психика ребенка развивалась здоровым образом.

Такое положение вещей часто вызывает у женщин обиду и разочарование, претензии к мужу, что он не рядом, что шляется где-то и т. д. Это происходит из-за того, что у нее самой недостаточно внутренней опоры, нет того самого Внутреннего отца и Внутреннего мужчины. Поэтому она проецирует свою беспомощность и неуверенность на мужа, она нуждается в защите и требует, чтобы супруг физически был рядом.

Понятно, что это невозможно. Он тогда не заработает денег, не сможет обеспечивать семью.

И тут очень важно, чтобы мужчина постоянно говорил своей женщине, что он всегда рядом. Что она может на него положиться. Хорошо это делать, глядя ей прямо в глаза. Как некое внушение.

Тогда это работает как сигнал на бессознательном уровне. Сигнал о том, что она под защитой.

Такая простая практика может уберечь семью от выяснения отношений и распада.

По сути, мужчина, защищая свою семью, стоит к ней спиной, а взор его устремлен в мир. Он бережет от опасности. И для этого должен смотреть вокруг, отслеживать, что происходит, обеспечивать безопасность. Он должен искать ресурсы и добывать их. Но это не значит, что то, что за спиной, для него неважно. Нет. Именно это он ценит больше всего!

И если он выполняет свою роль достаточно хорошо, то женщина чувствует себя рядом с ним как за каменной стеной. Она спокойна, уверена и может дарить свое внимание и заботу ребенку.

Хочу обратить ваше внимание на то, что это не значит, что с этого момента мужчина и женщина выполняют только роли отца и матери. Отношения между ними, как между мужчиной и женщиной, должны быть выстроены.

Помните, сказка нам подсказала, что они долго живут вместе и этому уже научились. Это взаимодействие друг с другом как мужчины и женщины остается и является фундаментом для здорового родительства. Более того, на определенном этапе развития ребенка станет важно, чтобы он впитал эту модель отношений в себя и смог стать счастливым в личной жизни. Так же, как отец и мать.



Рис. 2

Теперь давайте соединим у себя в голове два важных аспекта. Помните, во введении я говорила, что отец является структурой, на которую опирается ребенок. Приводила в пример структуру воды.

Эта структура становится основой жизни. Она формируется на бессознательном уровне на этапе беременности и в первые полтора года жизни ребенка. Если отец выполняет свои функции защиты семьи на всех уровнях, то ребенок получает необходимые условия для закладки здорового фундамента, формирования здоровой психики.

Когда ребенок приходит в этот мир, то психики как таковой еще нет. Она формируется в семье, где мать выполняет свои функции по отношению к ребенку, а отец – свои.

Задача матери: быть включенной в своего ребенка. Вовремя реагировать на его потребности. Чтобы это делать, она должна чувствовать себя уверенно и спокойно, а для этого муж – отец должен эти условия обеспечивать.

Если в семье все развивается именно так, как я описываю, то мы говорим о здоровой норме.

А теперь задайте себе несколько вопросов:

- Чувствуете ли вы себя в безопасности в обычной жизни?
- Есть ли у вас уверенность, что у вас все будет хорошо, что бы ни случилось?
- Часто ли вас преследует тревога, которой нет объяснения?

Если на первые два вопроса ответ «нет», а на третий – «да», то могу ответственно заявить: все дело в папе. Скорее всего, отец не был тем, кто обеспечивал защиту и безопасность в вашей семье. Скорее всего, на уровне вашей психики этой структуры тоже нет или она очень слабая.

Возможно, отцу было не до вас. Мама не была в нем уверена, а значит, много нервничала, беспокоилась, отвлекалась от вас. Ребенок это время не помнит. Он растет и развивается как может, в тех условиях, которые есть. Но отклонения от нормы накладывают свой отпечаток. Психика формируется, но там, где что-то не выросло естественным образом, потом встраиваются и функционируют программы, способствующие выживанию и компенсирующие отсутствующие основы.

Выжить получается у всех. А вот быть счастливым – мало у кого. Хотя такие люди тоже есть.

Когда ко мне приходят клиенты, я хорошо понимаю, что изменить прошлое, исправить родителей не могу ни я, ни они. Выплеснуть недовольство в адрес родителей – можно. Это облегчает состояние. Но кардинально никак не меняет жизнь.

Терапевтический процесс ставит перед собой совсем другие задачи. При работе с психологом психика человека должна вырасти и окрепнуть там, где родители не смогли создать условия для этого. Мы возвращаемся в детство не для того, чтобы отыскать, что мама и папа недодали и где недолюбили. Мы возвращаемся в детство, чтобы понять, где произошел сбой и работаем над тем, чтобы его устранить. И это нужно не для обвинения родителей, не для того, чтобы вы пришли и высказали им все, что о них думаете.

Важно найти момент, когда что-то пошло не так, и помочь себе развить эту часть психического аппарата. Только тогда жизнь поменяется. Вы почувствуете себя иначе, так как эмоциональное состояние определяет нашу жизнь. Если внутренние опоры появились, то тогда вам под силу все. И если вас что-то не устраивает, вы сможете на это влиять, сможете это изменить.

Ко мне часто приходят клиенты с запросом помочь выстроить их внутренние опоры. Если этот запрос есть, это значит, что во внутреннем мире отсутствует сильная фигура Отца, с его способностью защищать, оберегать, создавать безопасность. И это станет первоочередной задачей в нашей работе: выстроить эту структуру через актуализацию фигуры Внутреннего отца.

Самодиагностика

Я предлагаю вашему вниманию практическое упражнение, которое поможет продиагностировать, как выстраиваются отношения с вашей Внутренней семьей. Эта практика показывает расстановку внутренних фигур Отца, Матери и Ребенка и позволяет увидеть их взаимодействие.

Возьмите три листа бумаги. Желательно чистых, без какой бы то ни было информации на них. На первом напишите крупно слово «отец», на втором – «мать», на третьем – «ребенок».

А теперь положите эти листочки в ряд на полу. Какой-то лист будет для вас означать «центр», а какой-то окажется на периферии. Будет и тот, который расположится между ними.

Прислушайтесь к себе. На какой лист вам хотелось бы сейчас шагнуть? Возможно, выбор падет на листок «ребенок». Вставайте на него. Можно закрыть глаза. Прислушайтесь к своему дыханию, сердцебиению. Комфортно или нет? Какую позу выбрало тело? Хочется лечь – лягте! Почувствуйте, где в теле ощущается легкость, а где есть напряжение. Какие эмоции вы чувствуете? Представьте своего Внутреннего ребенка. Какой образ рисуется? Возможно, вы видите ребенка. Или вспомнили себя в детстве. Во что этот ребенок обут? Во что одет? Какое у него настроение? Дайте себе возможность погрузиться в чувства и ощущения этого ребенка. Побудьте им. Что его волнует? О чем он думает?

В какой-то момент почувствуйте, как этот ребенок относится к двум другим фигурам, которые обозначены на листочках «отец» и «мать»? Какие чувства вызывает каждый из них? Какое отношение к ним рождается?

Теперь можно сойти с этого листочка. Немножко потопайте ногами, похлопайте себя по телу. И таким же образом исследуйте две другие позиции. Выбирайте снова телом. Куда хочется шагнуть: на лист «отец» или лист «мать»?

После того как вы исследовали все три позиции, возьмите ручку и бумагу. Запишите важные для себя мысли, чувства, которые обнаружили в процессе упражнения. Возможно, что-то для вас стало инсайтом, откровением, а что-то вы и так знали. Возможно, во время практики всплыли воспоминания о ваших отношениях с папой и мамой, и вы в них погрузились.

Дальше я приведу несколько примеров, что происходит с моими клиентами, когда мы делаем эту работу, и расскажу, как эту практику из диагностического можно перевести в рабочий инструмент.

А теперь давайте разберем несколько моментов.

В самом начале упражнения я попросила вас разложить листы на полу так, чтобы какой-то оказался в центре, а какой-то – на периферии. Выше я уже предлагала вашему вниманию схему (Рис.1), и мы говорили, что ребенок в семейной структуре занимает место в середине, а отец – снаружи. У вас так?

Если нет – это не повод расстраиваться. Мы же с вами делали диагностику. Теперь вы знаете, что иерархия Внутренней семьи в данный момент у вас нарушена. Но это можно изменить.

У моих клиентов бывает так, что Ребенок оказывается снаружи. Эти клиенты часто говорят, что в детстве чувствовали себя взрослыми по отношению к своим родителям. Некоторые рассказывают, как принимали какие-то решения за маму и чувствовали гордость. Родители могли поддерживать такое ваше поведение: хвалили и поощряли. Но на самом деле – это

нездоровая ситуация. Мы еще будем говорить об иерархии семьи, и вам нужно будет обратить внимание на эту главу.

Бывает и другая ситуация: расстановка показывает, что фигура Отца безразлична к двум другим фигурам. И клиенты говорят о том, что это отражает то положение вещей, которое было в детстве: так себя проявлял папа. Некоторые видят, что то же самое происходит у них в жизни сейчас. Например, женщина может говорить о том, что ее муж не уделяет ей и ребенку достаточно внимания. И, конечно же, к мужу возникает много претензий и вопросов. Но ни реального папу, ни своего мужа женщина изменить не в силах. Никто из нас не в силах. Тут нужно увидеть и понять одну простую истину: что внутри, то и снаружи.

Работает это так: фигуры внутри нас формируются на основе реальных родителей, их отношений друг с другом и с нами. Мы как будто помещаем своих папу и маму в себя. И это становится частью нас. Частью нашего мировоззрения. Мы решаем, что мир так устроен. И это и есть истина. Потом, когда мы вырастем, мы увидим, что мир шире. Но строить отношения мы будем, опираясь на то, что уже есть внутри. Поэтому такая женщина найдет себе такого же мужчину, как был ее отец. Отстраненного, холодного, безучастного к ней и к детям. Или будет с точностью до наоборот: появится мужчина, очень включенный в тему семьи. Сначала это радует, но со временем это может превратиться в тиранию, когда шаг нельзя ступить без его ведома.

Проанализируйте, что вам показывает тот опыт, который вы получили сейчас, выполняя это упражнение. Как эти три фигуры взаимодействуют друг с другом? Кто какое место занимает? Как это отражает вас? Вашу жизнь?

И конечно, у вас возникает вопрос: что теперь с этим делать? У меня есть несколько ответов на него.

Первое решение – можно применять практику сразу. Предлагаю делать ее несколько дней подряд. Только теперь листы нужно выкладывать в правильной иерархии: Ребенок – в центре, Отец – снаружи. И, находясь в каждой позиции, задавайте этому персонажу вопрос: «А что бы тебе хотелось?» или «В чем ты сейчас нуждаешься?» Когда чувствуете, что получили ответ, берите в руки любой предмет, назначайте его целебным ресурсом и ставьте на лист.

Например, ваш Внутренний отец нуждается в уверенности в себе. Вы ставите ресурс «уверенность в себе» на лист и чувствуете, как меняется состояние персонажа. Присваиваете. Таким образом вы запускаете трансформацию и изменения в каждом из них внутри себя. Вы почувствуете, что с каждым днем фигуры вашей Внутренней семьи будут преображаться, и отношения между ними будут перестраиваться. Это точно скажется на том, как вы начнете себя ощущать. Пробуйте!

Второе решение – это пойти в индивидуальную личную терапию. Потому что, когда мы работаем сами с собой, от нашего внимания все равно ускользают детали. А дьявол кроется именно в них. В работе со специалистом ничто не останется незамеченным, а потому изменения будут глубокими и качественными. Можно обратиться ко мне или к психологам из моей команды. Чтобы записаться на консультацию, можно пройти по ссылке <https://vk.com/treningway> или написать на почту info@krugovyh.ru.

Отец реальный и фигура Отца

Для того чтобы у вас сложилось правильное понимание, как мы можем помочь себе исцелиться от травм, связанных с отношениями с отцом, давайте разберем несколько понятий. Также я расскажу, как я работаю с клиентами и помогаю им обрести внутренние опоры. В частности, в виде фигуры Внутреннего отца.

Если мы посмотрим назад в прошлое, то сможем лишь констатировать факт, какой у нас был отец: добрый или злой, отзывчивый или игнорирующий, любящий или холодный. Мы помним, как чувствовали себя рядом с ним: нам было комфортно или мы испытывали страх, отвращение и ужас. Или переживали то одно, то другое, причем это невозможно было предсказать.

Все это невозможно изменить! Все было так, как оно было.

Тогда возникает вопрос: чем может помочь психолог? Почему мы утверждаем, что можно исцелить себя? Как это работает?

Для этого нужно понимать механизмы, как формируется наша психика.

Когда мы растем, мы смотрим на своих родителей. Через отношения с мамой и папой формируется психический аппарат. Что такое психический аппарат? Это «орган», с помощью которого мы получаем и обрабатываем информацию и принимаем решения. И он должен быть хорошо развит и активно использоваться.

Например, человек жалуется на то, что ничего не чувствует. Как это можно расценить? Это значит, что психический аппарат заблокировал распознавание чувств. Зачем? Чтобы не было больно. К чему это приводит? К искажениям в обработке информации и неправильному принятию решений. Например, человек не чувствует свой страх и поэтому остается в токсичных отношениях. И это уже отклонение от нормы, неправильная работа психики. В детстве отключить чувства было необходимо, чтобы выжить рядом с родителями. А во взрослой жизни это приводит к ограничениям и, как результат, к негативным последствиям.

Представьте себе ситуацию, когда мама постоянно транслирует девочке мысль, что та некрасива, что ей не повезло в жизни. Папа игнорирует дочь и не замечает ее. Постепенно во внутреннем мире этого ребенка формируются две части (две субличности). Одна – материнская. Она будет внутри самой девочки говорить: «Ты некрасивая, тебе не повезло». Вторая – отцовская – будет как бы смотреть свысока, и у дочери возникнет игнорирующее, осуждающее, молчаливое отношение к себе, которое по мере взросления будет крепнуть.

Когда девочка вырастет, возможно, родителей уже не будет физически рядом (например, она уедет жить в другой город), но отношение к себе у нее не изменится. Она не будет видеть родителей, но внутри эти голоса будут звучать. Громко. Однозначно. Как истина.

Что мы получаем, когда вырастаем? Наши родители встраиваются в нас по мере нашего взросления, превращаются во Внутренних родителей. Такие фигуры во внутреннем мире (в психике человека) можно называть по-разному: фигура, субличность, часть.

Я на страницах этой книги буду называть их либо словом «фигура» (например, фигура Отца), либо словосочетанием «Внутренний отец».

Если к женщине из примера выше подойдет познакомиться мужчина и скажет, что она для него самая-самая – она не поверит. И возможно, пропустит того самого: лучшего и единственного мужчину. Но при этом вероятность, что она выберет холодного тирана, который

будет всячески демонстрировать пренебрежение (как папа) – вполне большая. Это будет вписываться в ее картину мира, сформированную в детстве.

Почему? Потому что внутри нее теперь живут две фигуры: Отца и Матери. И ведут они себя в психике так же, как реальные папа и мама в детстве. Более того, это сформировало в этой женщине определенное к себе отношение. А еще определенное поведение. Например, чтобы лишний раз не испытывать стыд за свою некрасивость, она мало общается, не имеет друзей, не уверена в себе, боится людей.

Но при этом она очень хочет семью, детей. Счастья.

Возможно ли это? Да.

Каким образом?

Нужно перестраивать отношения между фигурами внутреннего мира. Ни один человек в жизни не способен изменить родителей и получить другой опыт проживания своего детства. Если ваш отец искренне считает вас некрасивой или глупой, сколько бы вы ни доказывали обратное, ни старались – вряд ли удастся изменить его мнение. Если ваш отец уверен, что все женщины – это зло, вы это тоже не измените.

А вот сформировать новое отношение к себе со стороны Внутреннего отца – в ваших силах.

Итак, фигура Отца – это образ отца, которые сложился у человека в результате взросления и который является объектом внутреннего мира, частью психики.

Для того чтобы понять, как мы можем влиять на сложившийся образ и запускать изменения во внутреннем мире, нам с вами понадобится еще одно понятие – архетип.

Архетип отца

Что это такое?

Архетип – бессознательная форма восприятия фундаментальных элементов общественной жизни людей: любви, насилия, труда, счастья и др. В аналитической психологии К. Юнга архетипы – структурные компоненты коллективного бессознательного, лежащие в основе общечеловеческой символики, сновидений, мифов, сказок, легенд, преданий и т. п.⁴

Через работу с архетипом мы можем познать содержание нашего бессознательного. Например, архетип Отца.

Человеческий опыт отцовства многогранен: от ужасного отца, убивающего или предающего своих дочерей, до отца любящего, заботящегося, защищающего, до образа Бога-отца. То есть архетип несет в себе потенциал всех возможных вариантов поведения и проявления отца. Когда мы растем и формируемся, то происходит актуализация архетипа, но не во всем объеме, а частично. Архетип Отца во внутреннем мире дочери будет раскрываться через ее реальный опыт отношений с отцом. Фигура Внутреннего отца, о которой мы с вами говорили выше, будет частью архетипа Отца.

Но кроме того, что каждая дочь и каждый сын имеют опыт реальных отношений с отцом, они смотрят фильмы, читают книги и сказки, взаимодействуют с дедушками, которые являются отцами их родителей, наблюдают за отцами других детей. И архетип Отца начинает проявляться в каких-то еще качествах и аспектах, которые не находили отражение в реальном папе, но ребенок может на них внутри себя опираться.

И если мы, снова повторюсь, не можем никак изменить образ реального папы, то работая с фигурой Внутреннего отца мы можем определить свое отношение к себе и к мужчинам, обнаружить свои установки, ограничивающие убеждения, паттерны поведения, которые сложились в результате отношений с папой. Это приведет к более глубокому пониманию себя и того, что хочется изменить.

А вот работая с архетипом Отца, вы можете актуализировать такие его качества в своем внутреннем мире, которыми ваш реальный папа никогда не обладал, но которые вы хотите, чтобы были.

С архетипом Отца мы можем соприкоснуться, когда работаем с сюжетами мифов, сказок или с теми или иными образами.

Давайте снова обратимся к сказке «Колобок».

Задумайтесь: ваши родители выстроили друг с другом отношения как мужчина и женщина? Вам бы хотелось, чтобы ваш папа осознанно принял решение о вашем рождении? Был к этому готов и ждал вас?

Если да – замечательно. С помощью упражнения, которое я сейчас опишу, вы сможете пережить этот опыт. Усилить его. Сделать его для себя осознанным.

Если нет, то это упражнение даст вам новый опыт. И вы как раз на практике сможете понять, как это работает.

⁴ Крысько В. Г. Этнопсихологический словарь. М.: Московский психолого-социальный институт, 1999.

Инициация по сказке «Колобок»

Предлагаю вашему вниманию инициацию по сказке. Инициация – это практический метод терапевтической работы, который заключается в переживании индивидуальных и групповых инициаций (автор Татьяна Василец).

Наши предки проводили множество ритуалов и обрядов. Эти обряды и инициации служили точкой перехода из одного состояния в другое. Например, коронация – это инициация короля, после чего он может занять трон. В современном мире до сих пор проходят инаугурации президентов. Расплетение косы невесты – это инициация, подготовка ее к замужеству, посвящение в статус жены. Свадьба – это ритуал, который сохранился до наших дней. Юноши и девушки во время сватовства приобретают статус жениха и невесты. А во время венчания и свадьбы становятся мужем и женой.

На уровне внутреннего мира можно также проводить инициации, которые позволяют изменить статус той или иной части нашей личности. Взрастить ее, стимулировать на обретение новых качеств.

Возьмите четыре листа бумаги. Напишите на первом слово «дед». На втором – «баба». На третьем – «тесто». На четвертом – «Колобок».

На полу выложите два листа: «дед» и «баба». Начните исследовать «деда». Мы с вами уже делали такую работу, поэтому вам это знакомо. Погружаться в образ персонажа лучше всего через ощущения тела. Как вам дышится, как реагирует тело. Потом – эмоции и чувства. Потом представьте образ персонажа. Не торопитесь.

Дед хочет, чтобы баба испекла Колобка. И обращается к ней с просьбой: «Испеки Колобок!» Проговорите эти слова обращаясь к бабе. И перейдите на лист «баба». Теперь почувствуйте себя бабой. Снова через тело, через эмоции, через образ. Какие чувства возникают у бабы, когда к ней обращаются с просьбой? Какие чувства рождаются к деду?

Вы можете взять еще несколько небольших листочков бумаги и написать на них: «мука», «маслице», «сметанка». Начните в позиции «бабы» мять эти листочки, как будто тесто замешиваете. Закройте глаза, погрузитесь в ощущения. Что баба чувствует, когда готовит тесто? Перейдите на позицию «деда». А он что чувствует, когда баба замешивает тесто?

А теперь положите на пол лист «тесто». Встаньте на него. Вы сейчас тесто, которое баба замешивает. Как вы себя чувствуете? Приятные ощущения или нет? Каким настроением веет от бабы? А от деда?

И вот баба делает из теста колобок. Положите лист «Колобок» и встаньте на него. Какие ощущения, эмоции и образы тут? Как на вас смотрят баба и дед, какие вы улавливаете от них послания?

Дальше можно сделать еще один шаг и почувствовать себя Колобком в печи. Чтобы Колобок уже испекся. Но это не обязательно, а по желанию.

Для нас с вами в этой работе важно проанализировать тот опыт и те чувства, которые вы прожили в данной практике. Самая первая работа со сказкой может многое показать.

Например, одна моя клиентка в работе с этими образами почувствовала, что дед сильно хочет, чтобы появился Колобок. А когда он предложил бабе испечь его, то у нее настроение испортилось, она была недовольна и когда тесто замешивала, и когда его лепила. Перед этим моя клиентка рассказала, что со слов мамы, она получилась у родителей случайно. Осознание, что в глазах отца эта случайность была очень желанна, стало для нее ценным. С тем, как скла-

дывались отношения дочери и матери, мы разбирались потом в терапии. Я не буду об этом рассказывать. Это не предмет нашего исследования.

Некоторые клиенты убеждены, что были не нужны своим родителям, но проживание этой практики бывает очень ресурсным. И оказывается, что их хотели и ждали.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.