



18+

ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ
В ЖЕНСКОМ ТЕЛЕ

ИНГА СЛИЖ

Инга Слиж
Философия жизни
в женском теле

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55345488
ISBN 9785449887979*

Аннотация

Единственное, что может дать эта книга, – возможность услышать себя, свой тихий внутренний голос, который на данном жизненном этапе не слышен за другими голосами. Цель – почувствовать, осознать, принять и, если повезет, полюбить себя. И из этой точки научиться выстраивать отношения с другими людьми. Миссия – ощутить не на словах, а где-то глубоко внутри себя счастье быть рожденной в женском теле. Чего хочет женщина – того хочет Бог. Осталось понять, чего же хочет женщина внутри каждой из нас...

Содержание

Пролог	5
Часть 1.	8
Предисловие	8
Глава 1. Фундамент личности	13
1.1 Взросление и целостность	13
1.2 Мама	56
1.3 Отец	75
1.4 Наши дети: внешние и внутренние	103
Глава 2. Сепарация	123
2.1 Внутренний ребенок	123
2.2 Эмоции – энергия жизни	142
Конец ознакомительного фрагмента.	159

Философия жизни в женском теле

Инга Слиж

© Инга Слиж, 2020

ISBN 978-5-4498-8797-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

*В этой жизни я родилась женщиной, значит,
буду нести в мир любовь и красоту.*

В этой книге я приглашаю вас в удивительное путешествие по самым потаенным уголкам женской души. Предлагаю посмотреть на женскую природу и сакральные процессы, которые составляют жизнь женщины изнутри. Мы пройдем долгий путь от рождения, когда мы впервые увидели этот мир, и до сегодняшнего момента. А может, даже заглянем в будущее. В этой истории вы не будете просто созерцателем, мы будем писать ее вместе – историю своей жизни, в которой так много общего с каждой женщиной, жившей до нас, живущей сейчас и той, которая будет жить после. В ней также есть то, что составляет уникальный узор, вытканый на полотне только нашей жизни.

За жизнь мы примеряем много ролей, и в каждой хочется чувствовать себя реализованной и полноценной. Так получается далеко не всегда – и тогда мы испытываем боль, разочарование, недовольство собой. Из точки непринятия себя мы совершаем много ошибок, иногда очень болезненных. Примирить все свои части в красивом целом – задача жизни каждого человека. Женщине, природа которой стихийна, эмоциональна, циклична, это сделать сложнее. Но мы постара-

емся ощутить связь с собой настоящей.

Эта книга не является руководством к действию или готовым решением, как жить. В ней отражен мой опыт жизни в женском теле – поиск смысла, истины, своих ценностей, если хотите, счастья. Это мой путь от точки неприятия до любви, от жертвенности до бережного отношения к себе и людям. Десять лет я собирала знания и практики, которые дают возможность познать и исцелить себя. Наблюдала истории других женщин, их опыт превращения боли в ресурс. Из разрозненных кусочков я постаралась собрать философию жизни в женском теле и сегодня хочу поделиться ею с вами.

В свое время для меня стала большим открытием простая истина: никто не может привести нас за ручку к состоянию счастья, никто не может сказать, как правильно жить, от чего получать удовольствие, как правильно растить детей, строить отношения, что ценить, во что вкладывать ресурс, а что отпускать, не жалея. Никто не сделает за нас выбор, так как не существует правильного или неправильного выбора, – есть «мой» выбор. Что «мое» или «не мое», каждый человек решает для себя сам, исходя из опыта, целей и желаний.

Единственное, что может дать эта книга, – возможность услышать себя, свой тихий внутренний голос, который на данном жизненном этапе не слышен за другими голосами.

Наша цель – почувствовать, осознать, принять и, если повезет, полюбить себя. И из этой точки научиться выстраивать отношения с другими людьми.

Миссия – ощутить не на словах, а где-то глубоко внутри себя единство с женским племенем, счастье быть рожденной в женском теле.

Чего хочет женщина – того хочет Бог. Это правда. Осталось понять, чего же хочет женщина внутри каждой из нас...

Часть 1.

«Девочка и Дракон»

Предисловие

Эта часть книги для тех, кто хочет познакомиться со своими тенями и вывести их на солнечную сторону. Для тех, кто хочет посмотреть в глаза своему Дракону и осознать, что он прекрасная движущая сила. Для тех, кто хочет познакомиться со своей внутренней Девочкой и стать ей и своим внешним детям любящей мамой. Для тех, кто хочет перестать спорить с реальностью и, сдавшись, обнаружить себя в другой, лучшей. Для тех, кто хочет увидеть за своими неудачами, страхами, обидами, разочарованиями, ленью, агрессией правду. И из этой правды научиться жить.

В каждой из вас есть часть, которая с интересом читает статьи про родительско-детские отношения:

- про отца, его роль и ресурс, который мы получили в дар от него;
- про детей и то, как стать безусловно любящей мамой, не отбрасывая на них свои тени;
- про маму и отношения с ней, определяющие нашу спо-

способность быть счастливой;

- про внутреннего ребенка, который дает нам возможности радоваться жизни, развиваться, заниматься творчеством;
- про нашу способность слышать себя и сверяться с собой, а не с мнением окружающих;
- про возможность найти гармонию внутри и делиться ею с миром.

Вам это близко, это откликается, резонирует где-то внутри с желанием исцелить свои раны. Но есть также внутри вас часть (и у меня она тоже есть), которая прячется за иллюзией «все хорошо», «у других еще хуже», «как-нибудь все решится само», «просто надо поменять декорации: мужа, работу, жилье, и все будет ок». Эта часть понимает, что врет вам и себе.

Нереализованность, чувство вины, обиды, ревности, потерянности, уязвимости, неумение строить отношения – все эти проблемы стоит решать не снаружи, а изнутри.

Эта часть нас не хочет этого признавать, потому что ей страшно. Страшно искать причины, идти в боль, неизвестность. Страшно потерять образ идеального детства, увидеть себя плачущего и уязвимого, «голодного» на любовь, нежность, принятие. Страшно от того, что непонятно, как будет в этой новой реальности. А вдруг я осознаю, что в моих отношениях нет любви, а я за них держусь всеми силами? Или может оказаться, что в своей жизни я сделала все выборы

из «надо», и совсем мало из «хочу» – и я пойму, что надо что-то срочно менять.

Наше внутреннее сопротивление проявляется в виде сомнения, нехватки денег, откладывания «на потом». В виде еще тысячи причин и отговорок, почему мы не можем начать что-то менять сейчас. Я понимаю и принимаю каждого в его сопротивлении. Я сама каждый день прохожу через то же самое, когда дело доходит до выхода из зоны комфорта, открытия и познания себя. Я всегда повторяю мантру: «Чем больше страх, тем больше там для меня ресурса, тем большие изменения это событие принесет в мою жизнь». С благодарностью к своему страху я иду туда. И ни разу не пожалела: то, что я больше всего откладывала, перевернуло мою жизнь. А потом всегда приходит мысль: почему я не смотрела в эту сторону раньше?

Ради чего стоит постоянно преодолевать внутреннее сопротивление?

Ради целостности, аутентичности, возможности быть собой.

Почему «я не я»? Во всяком случае, не на 100%? Где «потерялись» важные части меня?

В детстве.

В местах, где мы получили травмирующий опыт и не смогли его «переварить». Здесь мы «отморозили» большое количество кусочков души, важные части личности. Эти части не взрослеют, остаются детскими. Из них мы реагиру-

ем, как ребенок: истерим, убегаем от ответственности, обижаемся, требуем внимания, поддержки, завидуем, чувствуем себя незащищенно. Мы себе в такие моменты не нравимся, ведь «как же так, вроде взрослая, а веду себя как ребенок». И тогда мы решаем эти места «уязвимости» скрыть. На то, чтобы не видеть в себе эти травмированные части, уходит много жизненного ресурса. Поэтому нам трудно жить в потоке, реализовываться, быть счастливыми, самовыражаться и любить людей. Мы быстро выгораем, мы уязвимы, ходим постоянно в броне и умеем быть в слиянии, но не в близости. Пока все части личности не будут приняты и им не будет найдено достойное место, мы будем уязвимы, неустойчивы, дисгармоничны, как картинка, в которой потеряны «детали пазла». Поэтому важно находить в себе эти «дыры» и возвращать себе 100% ресурса. В первой части «Девочка и Дракон» как раз про это.

Прикрывает наши «дыры» от чужих глаз защитный комплекс, который я назвала Дракон. Дракон – это метафора. Он олицетворяет нашу теневую часть – все, что подавлено и отвержено. Девочка – наш внутренний ребенок, наша аутентичность, целостность, искренность, радость, творчество. Мама – человек, который привел нас в эту жизнь и взял на себя обязанность любить и заботиться.

Материнство – это тотальный труд. Оно не бывает идеальным: поток любви искажается в силу ряда причин. Так в нашей жизни появляется сжимающий свободу выбора Дракон,

который заставляет Девочку думать, что мир – зло. Хорошая новость в том, что Дракона можно приручить и защитный ограничивающий комплекс превратить в прекрасную тягловую силу по жизни.

Развею ваши опасения и сомнения. Эта часть книги не будет посвящена обличению матери, отца, попыткам найти виноватых и спихнуть на них ответственность за свою жизнь. Цель книги – вернуть себе целостность, уверенность, ощущение контакта со своими чувствами, узнать, принять и полюбить себя. Если мы не любим и не принимаем себя, если внутри много отверженных частей, то принять другого: ребенка, мужа, маму и окружающих – мы тоже не сможем. Из-за этого так много в нашей жизни борьбы, контроля, тревоги, обид, чувства вины, раздражения и бессилия.

Если вы прочтете эту книгу сердцем, вы не сможете остаться прежними. Никто не исцелит вас по волшебству, вы не обретете неуязвимость, целостность, любовь и близость в одночасье. НО! Вы точно начнете путь без костылей в виде иллюзий, надежд, ожиданий, зависимостей, несуществующих образов себя и других...

...Путь к себе.

Глава 1. Фундамент личности

1.1 Взросление и целостность

Сон – королевская дорога к бессознательному.

З. Фрейд

Раньше я часто видела сон: маленькая девочка попадает в сложные ситуации, ей нужна помощь, а никого вокруг нет. Она приходила ко мне то с лицами моих детей, то с уродливыми лицами, то не показывала лица – и тогда я хотела дотянуться до нее и посмотреть, но не получалось. Она как будто ускользала и пряталась. Хотела показать что-то важное, но никогда не давала помочь. Ни разу сон не дошел до приятного завершения. Всегда был обрыв там, где, казалось, сейчас будет конец. Сны были яркие, разные по сюжету: иногда это был триллер, иногда картины Сальвадора Дали, а иногда спокойные. Но чувство тревоги и напряжения присутствовало неизменно.

Просыпаясь с непонятным послевкусием, я делала вывод, что это от переутомления, и обещала себе начать ложиться спать пораньше.

Придя впервые на терапию, я так и сформулировала запрос: хочу, чтобы не снились эти сны. А еще чтобы перед

сном не прокручивались сюжеты, где мои дети (до детей это был мой младший брат и даже моя собака из детства) попадают в страшные ситуации: то их похищают, то они тонут, то теряются в лесу, то я разжимаю руку, и они падают с обрыва...

Знаете, кем были эти образы любимых людей, за которых я несла ответственность и которые нуждались в моей помощи?

Моим внутренним ребенком. Он пытался достучаться до меня из глубин подсознания и показать причины неприятных состояний: постоянного внутреннего напряжения, страха, раздражения, агрессии, вины, обиды, ревности, зависти... Всего того, что создает тревожный фон жизни и притягивает негативный событийный поток: частые конфликты, недоразумения, агрессоры, которые нарушают мои границы, жертвы с их жалобами, неудачи, несчастные случаи, болезни, травмы.

Моя внутренняя девочка была несчастной и забитой. Для того, чтобы ее не слышать и не видеть, приходилось постоянно себя отвлекать общением, развлечениями, поездками, книжками. Кстати, чтение было одним из любимых способов «убегать» от реальности в мир переживаний героев. Все, кроме меня самой, имело архиважность, гипертрофированную значимость. А в реальности не имело никакого отношения к моим истинным желаниям и потребностям, ни на сантиметр не приближало к внутренней гармонии и счастью.

Это был бег по периметру клетки.

Однажды я устала бегать.

В сериале «Это мы» главный герой жил в счастливой семье, ходил на любимую работу, а когда ему исполнилось 40, вдруг все стало разрушаться. Он потерял все смыслы жизни и начал искать свое счастье в алкоголе. Когда он в очередной раз пришел к терапевту, тот ему сказал: «Пытаясь не быть как ваш отец, вы хотели дать своим детям детство, отличное от вашего. Вы создали иллюзорную счастливую реальность, которая теперь рассыпается на ваших глазах. Ваше настоящее счастье находится на той стороне улицы, где живет тот маленький мальчик и его отец. Чтобы стать счастливым, надо встретиться с ними обоими...»

У каждого из нас на той стороне улицы живет что-то свое, вытесненное и подавленное. То, от чего мы отмахнулись фразами вроде «детский опыт не имеет значения».

Имеет! Он за вами на протяжении всей жизни и мешает строить отношения, основанные на любви, расслабленности и доверии. Доверии себе, мужу, детям, родителям, миру. Мешает выходить в мир и заявлять о себе. Мешает создавать что-то авторское, неповторимое, то, что будет приносить пользу людям.

Так устроена человеческая психика. Основные, первичные функции мозга – это адаптация к новым условиям и выживание, которые были жизненно необходимы в древности. Но и сегодня мозг делает все, что, с его точки зрения, может

нам помочь выжить. Например, чтобы мы не сошли с ума от боли и могли жить нормальной жизнью, мы «забываем» травмирующие события. Но правда в том, что они остаются с нами в виде заблокированных чувств, телесных блоков, автоматических реакций на среду.

Мы не можем поменять детский опыт, но можем изменить его влияние на нас. Переосмыслить, перепрожить и отпустить. Если этого не сделать, в среднем возрасте он напомнит о себе сам обессточенностью, болезнями, зависимостями, депрессией. Все слышали об этом кризисе? Так вот непроработанные детские травмы как раз об этом.

Зачем стоит делать перепросмотр детского опыта?

Давайте начнем разговор на тему родительско-детских отношений с поиска ответа на простой вопрос: зачем делать перепросмотр детского опыта?

Действительно, жить нужно настоящим. Но парадокс в том, что наше настоящее как раз и определяется тем, что происходило в прошлом, нашим опытом, пересмотрев, перепрожив, отпустив который можно стать свободным от его влияния и начать делать другие выборы, строить счастливую жизнь, которую без этой работы построить порой просто невозможно.

Делать перепросмотр детского опыта стоит

прежде всего для того, чтобы достучаться до тех частей себя, которые ничего не чувствуют, кроме равнодушия и холода, или, наоборот, где «бомбит» и «взрывает» без явных на то причин, где мы неадекватны, необъективны, уязвимы, отморожены, неестественны, но точно знаем, что здесь должно быть по-другому.

Очень здорово, если взрослые люди по-настоящему взрослые! То есть выросли всеми частями своей психики. Они целостные, гармоничные, в ладу со своими чувствами, осознают, что с ними происходит. Такие «повзрослевшие» взрослые имеют адекватную самооценку, строят с собой и миром отношения, основанные на любви, доверии и уважении, и точно знают разницу между близостью и зависимостью, свободой и вседозволенностью, ревностью и самоценностью. Они самовыражаются, занимаются творчеством, нашли внешнюю форму под свое внутреннее содержание и живут не ради кого-то или чего-то, а ради себя. Целостные взрослые могут показать своим детям на собственном примере, что значит быть счастливым и реализованным человеком.

Я рада, если такие уникалы существуют, но, к сожалению, я не отношу себя к их числу.

Все ограничения,
все незакрытые потребности,
все то, за чем мы гоняемся всю жизнь,
все наши болевые точки,

которые не дают жить
и реализовываться...
родом из детства.

Потихоньку развязывая эти узлы, мы возвращаем себе свой ресурс. И, уже глядишь, снимаем броню, открываемся, начинаем видеть любовь там, где был страх, чувствовать драйв там, где была обесточенность. Начинаем ощущать свое тело, которое, оказывается, может приносить так много наслаждения. В отношениях с другими людьми начинаем получать удовольствие, а не неприятные неожиданности. Вдруг осознаем, что нет «меня и их», а есть «мы» – живые, органические, развивающиеся в контакте друг с другом в одной системе.

Конечно, каждый из нас сталкивается со своими причинами, по которым приходится «возвращаться» в детство. Я приведу несколько общих причин делать перепросмотр детского опыта.

Во-первых, оценка события, сделанная в далеком детстве под влиянием травмирующих событий, требует внимательного и включенного пересмотра с опорой на взрослую часть внутри нас. У взрослой части есть знания и опыт, поэтому она поможет переоценить произошедшее и переосмыслить выводы, которые были приняты ребенком в детстве.

Например, вас иногда воспитывали ремнем/углом/подзатыльником и говорили, что вы это заслужили своим плохим поведением. У ребенка нет критического осмысления, внут-

ренной цензуры, которая могла бы поставить под сомнение слова и поведение родителей и отстоять свое право на целостность и неприкосновенность. Такие выросшие дети (я относилась к их числу) считают, что действительно были сами виноваты и насильственное отношение к ним нормально и позволительно.

Работа с внутренним плачущим ребенком помогла мне восстановить свою ценность: я поняла, что такое отношение взрослых нельзя оправдать никаким поведением ребенка, что со мной так нельзя обращаться и что переносить боль меня не может заставить ни один человек, даже если он прикрывается благими намерениями и желанием «причинить мне добро». Тело, которое хранит весь наш прошлый опыт, как камертон, сразу сигнализирует: что-то здесь не то, зафиксирована попытка насилия – физического либо эмоционального, что, поверьте, не меньшее зло. Я сразу чувствую напряжение в теле и смотрю, почему напряглась, что за опасность для меня стоит за внешне безопасной ситуацией.

Вторая мотивация делать перепросмотр детского опыта – это чувства, которые переживал ребенок, но не нашел способ их выразить, поэтому подавил. Эти чувства никуда не ушли. Тяжелым грузом они лежат в глубинах психики и проявляются блоками в теле, заболеваниями. Эти чувства должны получить выход. В том же примере, когда родители «воспитывают» ребенка ремнем, тот испытывает страх, гнев, отчаяние, обиду, предательство. Но к маме (или папе, бабушке,

воспитателю), которую ребенок очень любит и без которой не выживет, испытывать такие чувства нельзя. Поэтому детская психика все это вытесняет, забывает, подавляет и направляет на себя. Это аутоагрессия в виде чувства стыда, вины, болезней, компульсивных движений и, конечно, тысячи способов в будущем компенсировать себе боль, например, дурными привычками (зависимостями).

В-третьих, решения, которые принял ребенок в детстве относительно травмирующего события, тоже нужно пересмотреть. Например, в том же примере с физическим наказанием ребенок мог сделать вывод, что любящий человек может причинять боль и это нужно терпеть, а эмоции показывать опасно и еще больше наказуемо. И совершенно неудивительно, что нам потом встречаются люди, которые причиняют нам боль, чтобы подтвердить наши же искаженные насилием детские убеждения типа «любовь всегда причиняет боль», «стерпится-слюбится» и т. д.

А знаете, сколько таких ситуаций было?!..

В места заморозки тоже надо возвращаться. Зачем? Когда мы возвращаемся туда уже взрослыми, у нас уже есть ресурс, чтобы протянуть руку помощи тому ребенку, дать ему поддержку, присутствие взрослого, помочь отгоревать его чувства, сделать другие выводы. Например, другой человек не может решать свои проблемы (допустим, с гневом) за наш счет: он имеет право на разные эмоции, но проявлять их по отношению к нам в неэкологичной форме нельзя.

А еще важно осознать, что нужно говорить о своих чувствах, о своей боли, о том, что я испытываю в момент, когда близкий человек проявляет агрессию или предает. Это даст возможность позволить себе испытывать разные эмоции в момент боли и искать способы их выражения. Люди относятся к нам плохо, потому что ранены, но мы не должны позволять так с собой поступать.

Видеть реальность другого, но находить силы оставаться на стороне себя – вот навык, который должен появиться после «ревизии» детского опыта.

Этот навык, к сожалению, у нас атрофирован. Чаще всего люди лавируют между ролями агрессора и жертвы, бегая в мучительном треугольнике обид.

Перепросмотр детского опыта дает возможность:

- сделать другие выводы относительно того, что с нами можно, нужно, нельзя;
- переоценить отношение к многим вещам;
- отпустить детские чувства, например, обиды, страхи;
- изменить реакции и установки, сделанные когда-то давно ребенком;
- видеть и понимать реальность другого человека;
- управлять своей жизнью, нести ответственность за то, что происходит и иметь силы это менять;
- давать себе поддержку, протягивать руку помощи вместо критики, вины и стыда;
- оставаться на стороне себя, даже если весь мир против.

Внутренний стержень или дыра?

Если представить себя прекрасным сосудом, а нашу жизненную силу – налитой в него жидкостью, можно наглядно увидеть, как важна целостность сосуда, чтобы жидкость не протекала. «Целых сосудов» не существует! Иначе вокруг были бы абсолютно счастливые люди, которым не надо было бы достигать, доказывать, быть успешными и делать другие вещи из страха неудач, конкуренции, нищеты, одиночества, старости, смерти и т. д. Это были бы люди в полной гармонии с собой и миром.

Все мы — «битые» сосуды!

Сколы, трещины, дыры образовались в результате небрежного отношения к нам в детстве со стороны взрослых, к которым мы испытывали привязанность. Во взрослой жизни мы просто продолжаем воспроизводить, проигрывать ситуации, где получаем тот же опыт. И как бы мы ни играли в «осознанных», наши эмоции, наше тело, наши первые реакции на происходящее, уровень энергии, то, как нас воспринимают люди, мотивация, с которой мы что-то делаем, выдают места наших сколов.

Мы мастерски научились пополнять ресурс за счет переключения внимания, постоянной гиперактивности: развлечения, работы, спорта, впечатлений, общения, соцсетей. И это неплохо. Это дает рост уровня энергии. Но с учетом

того, что сосуд битый, она быстро уходит. Как только мы перестаем «активничать», энергия утекает и мы снова включаемся в «погоню за счастьем».

Не устали бегать?

Хорошо бы остановиться и себя «подлатать». Ну правда: чтобы прятать свои «битые» места, у нас уходит огромное количество сил. И поэтому так или иначе нам всем не хватает энергии для полноценной счастливой жизни: у кого-то сил хватает на карьеру, но тема отношений обесточена, кто-то хорошо зарабатывает, но при этом теряет здоровье и естественную красоту, кто-то в материнстве, а сил на самореализацию нет. Вечный компромисс.

Что делать?

Душа хочет исцелиться, поэтому мир через людей и обстоятельства причиняет нам боль, таким образом показывая наши «сколы». Скажем, нас покритиковали. Сделал это авторитетный для нас человек. Что происходит с нашим состоянием? Мы проваливаемся в «плохость», как это происходило в детстве, и защищаемся, как умеем. Свои импульсы, эмоции, реакции тела мы не контролируем.

Почему не контролируем?

Потому что это нейронные связи, которые сформировались еще в детстве. При каждой подобной ситуации они только укрепляются, заставляя нас действовать по одной и той же схеме всю жизнь.

Например, в теле от критики мы можем чувствовать жар, тяжесть. Импульс бежать, нападать или заедать – в зависимости от типа нервной системы – опять же сформирован в детстве. Поднялась сильная эмоциональная волна, например, гнева как реакции на нарушение границ. Наша задача – заметить дыру, обнажившуюся уязвимость, реакцию на нее и принять все, что идет, давая себе время на проживание и поддержку, оставаясь на стороне себя.

Что же происходит обычно вместо этого?

Гнев, который возник в результате внешних обстоятельств, мы направляем на саму себя, что в итоге приводит к чувству вины. Или направляем его вовне – обижаемся (пассивная агрессия) или открыто агрессивуем. Или того хуже – подавляем свои реакции, переключаемся и потом «отдаем» боль другим, тем, кто под руку попадет. Все эти действия невероятно энергозатратные (подавление #1 в списке), поэтому часто мы чувствуем обессточенность.

И что мы делаем, чтобы восстановиться?

Можем, например, позвонить подруге, рассказать, какой «нехороший» человек нам сказал такую гадость (критику), и вместе перемыть ему кости. Подруга говорит, что мы правы, а он дурак. Мы вроде бы успокаиваемся, забывая про свою дыру, которую только что был шанс заметить и «подлатать». Уровень энергии растет, но как-то на душе мерзко, ведь эта энергия очень низкого качества (эгрегоры осуждения очень сильные, но низкочастотные).

Что будет дальше?

После разговора с подругой мы решаем отвлечься, потому что на душе все равно как-то беспокойно. Мы выбираем между почитать книгу или сходить в кино, ведь ничем созидательным заняться мы не можем. Творчество – это поток, для него нужно много внутренней энергии. Творить – это отдавать, а мы пока хотим только взять. Переключение даст улучшение состояния ненадолго. А потом опять встречаются люди или ситуации, в которых активируется на ровном месте старая боль, проявляется уязвимость, в которую утекает жизненная энергия.

ТЕСТ «Внутренний стержень или дыра?»

Давайте сделаем небольшой тест, который поможет

сориентироваться и понять, насколько велика внутри «дыра» и есть ли твердая часть, на которую можно опереться в любой момент своей жизни.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Есть ли у вас необходимость в постоянном присутствии рядом близкого человека: любимого, детей, мамы, подруги?

2. Есть ли у вас зависимость: от еды, шопинга, путешествий, телевизора, алкоголя, секса, лайков в соцсетях (поставьте свое)? Зависимость – это что-то, что вам нужно делать постоянно, чтобы чувствовать себя счастливым.

3. У вас нестабильная самооценка? Вы воспринимаете критику как угрозу разрушения целостности личности и поэтому реагируете жестко – обороняясь любой ценой, раня другого? Похвала тоже не идет впрок: вы либо смущаетесь (она кажется вам незаслуженной), либо превращаете ее в необходимый допинг?

4. Неудачи, провалы для вас болезненны, поэтому вы редко выходите из зоны комфорта (осваиваете новое), не пробуете новое, боясь рисковать, чтобы, не дай бог, не ошибиться, не проявляете инициативу и не занимаетесь творчеством?

Все эти вопросы направлены на то, чтобы определить базовую установку внутри: «я хороший» (ответы «нет») или «я

плохой» (ответы «да»).

Установка «я существую – и это хорошо» – про базовое доверие к миру, которое формируется в детстве, когда мама и папа реагируют на ребенка позитивно и удовлетворяют его потребности по требованию. И другие взрослые, которые потом встречаются, подтверждают это позитивным отзеркаливанием. Все это формирует титановый стержень внутри – стабильную самооценку. Здесь критика не имеет значения, ведь это всего лишь субъективное мнение одного человека. Она не ранит, а лишь дает пищу для размышлений так же, как и похвала: хвалят – хорошо, не хвалят – я себя чувствую тоже прекрасно, мне важно мнение лишь одного человека – себя. Не имеют значения также неудачи и поражения – это всего лишь опыт. Извлекаю уроки и двигаюсь дальше. Все внутри держится на убежденности «я хороший», и ничто не может разрушить это убеждение.

Поверьте пока мне на слово: на месте внутренней дыры может быть что-то твердое, на что можно опираться в самые кризисные моменты своей жизни.

Этапы взросления

Все мы родом из детства.

Эта фраза так коротка, так глубока. Наша личность формируется в детстве: представление о себе, самооценка, отношение к миру, внутренние границы, модели поведения, жизненные сценарии, способы коммуникации, выражения

чувств, получение любви, выбор партнера, страхи, ожидания, желания, потребности.

Весь наш жизненный ресурс закладывается в детстве!

Чем выше напитка безусловной любовью и принятием, тем больше наш жизненный ресурс. И тогда у нас достаточно сил не просто жить, а заявлять о себе миру, делать что-то уникальное, творческое, интересное.

Мы можем выстраивать отношения, основанные не на страдании и попытке компенсировать незакрытые детские потребности, а те отношения, где мы обладаем ценностью себя, чувствуем свои границы, знаем свои потребности и знаем, как их удовлетворить. И при этом видим перед собой другого живого человека с его желаниями и потребностями, границами, ограничениями и зоной комфорта. И мы способны его вынести, принять как есть, без желания подавлять. Это истинная близость. Прийти к ней можно только тогда, когда психологическая зрелость будет соответствовать возрасту, что буквально значит: все части человека будут находиться в возрасте, соответствующем биологическому.

Психологическая зрелость – это возможность жить по своим ценностям, делать свои выборы, согласованные с внутренней этикой, и нести за это ответственность, даже если это не очень верно и одобряемо с точки зрения принятой в обществе морали, но соответствует нашим внутренним ценностям. Это не говорит о том, что «я делаю, что хочу и мне на все плевать», это скорее про то, что «я делаю что-то

по внутреннему импульсу, осознаю последствия своих действий и готов за них отвечать». Т. е. все, что про меня: мои чувства, мои мысли, мои поступки, мои отношения, мои выборы – это целиком и полностью моя ответственность.

Фигура родителей является ключевой и основополагающей в формировании условий для психологического взросления ребенка. Через призму родителей ребенок смотрит на мир. Они для него до определенного возраста представители Бога на земле.

Для того чтобы наше тело физически росло, нам нужны материальные условия. Для того чтобы наша психика взрослела, нужны условия эмоционального комфорта. Мне очень нравится теория привязанности, которая говорит о том, что привязанность ребенка ко взрослому – это эмоциональная пуповина, которая дает возможность нашей психике созреть. Это эмоциональная связь со взрослым, заботящимся о ребенке, рядом с которым безопасно. Без взрослого, к которому ребенок испытывает привязанность, развитие личности невозможно.

Так устроила природа, что ребенок не способен самостоятельно выжить и остается зависимым и беспомощным очень длительное время. Эта зависимость (эмоциональная привязанность) в дальнейшем трансформируется в свободу, начальная неприспособленность – в способность этот мир творчески менять. Если потребность в близости удовлетворялась по возрасту, у ребенка формируется крепкая внут-

рения опора как основа личности. Если нет, то человек будет всю жизнь привязан к другим людям, ему будет очень трудно разлепить себя и другого. Дети, у которых нарушена привязанность, «влипчивые», привлекают к себе внимание любыми способами, бесконечно всех дергают и истерят. Истерики – это первый признак нарушенной привязанности. Самое интересное, когда начинаешь давать любовь, истерик становится больше – таким образом ребенок проверяет, правда ли его любят. И если из-за усталости, вымотанности, собственных обострившихся «нехваток» нас не хватает на постоянное заполнение дыры, то истерик у ребенка будет больше, а доверия нам (значит, и миру) меньше.

В психологии и эзотерике выделяют семилетки развития человека – периоды, которые нужны для формирования новой системы ценностей, новой реальности.

0—7 лет – самый важный период в жизни человека. Вся его личность формируется именно в этом возрасте. Далее мозг «обкатывает» и совершенствует заложенные на данном этапе модели поведения и мышления. Здесь ключевые люди – родители. Мама дает безусловную любовь и принятие, папа – безопасность и закон.

До года ребенку нужно от мамы постоянное физическое присутствие. Это условие здоровой привязанности, а значит, нормального психоэмоционального развития. Мама – гарант безопасности и выживания, поэтому всегда должна быть рядом. Разлучение с мамой в этом возрасте, даже ненадолго,

подобно для ребенка смерти. У ребенка нет чувства времени и пространства, для него уход мамы – это потеря ее навсегда. Мир рушится, потому что мама, основа его мира, ушла. Представьте, как больно маленькому человеку переживать эту смерть. Испытав такое однажды, чтобы не сойти с ума, ребенок бессознательно принимает решение, что такая близость – это очень больно и надо дистанцироваться, «заморозить» часть своей души. Место замороженной части занимает детская гордыня и установки «ты мне не нужна», «я к тебе не испытываю чувств», «нельзя быть открытым», «с любимыми надо быть холодным», «близость ранит». Эта защита нужна, чтобы не испытывать больше ту боль. Поэтому во взрослой жизни мы часто говорим, что ничего не чувствуем к маме и к другим близким людям, особенно когда они причиняют нам боль. Мы по отработанной схеме «замораживаем» свои чувства, ведь не знаем, как справиться. В конечном счете мы не можем демонстрировать ни любовь, ни ласку, ни радость.

При не очень хорошем отношении к себе ребенок, с одной стороны, злился и испытывал сильные защитные чувства, заложенные природой в инстинкты самозащиты, а с другой стороны, гасил их в себе, так как был зависимым и беспомощным и пытался заслужить любовь взрослого. Происходило разобщение на уровне ощущений-чувств-мыслей.

С года просыпается воля. Ребенок начинает ставить цели и достигать их. Здесь очень важна реакция мамы на его

контакт с миром. Ребенок ничего не знает об этом. Мама пишет программу реагирования. Важно не мешать ребенку обретать СВОЙ собственный опыт, не подавлять волю вечным желанием везде «подстелить соломки», не делать за ребенка то, что он по возрасту может сделать сам. Пусть и с большим, чем получилось бы у нас, количеством потраченного времени и усилий. Пусть несовершенно, как и все, что ребенок делает в первый раз. Так ломается внутренний стержень и закладывается болезненная привязанность, беспомощность. Он не прошел этап приложения усилий и получения результата, поэтому зависит от мамы не по возрасту, ждет помощи там, где мог справиться сам. Если ребенок хочет достать что-то, лезет и старается, мама не должна мешать: ни помогать, ни охать, ни пугать падением, ни суетиться, ни раздражаться. Ребенок не достиг цели – у природы план Б: пережить горе неудачи. Здесь тоже масса ошибок: от «я тебе говорила не лезть», «ну-ну, плохая игрушка», «на, конфетку съешь», «смотри, зайчик побежал» до «чего ревешь, как не стыдно плакать». Происходит обесценивание чувств ребенка, разъединение его с телом.

Все, что здесь нужно, – побыть утробой, которая не учит, не осуждает, а просто помогает безопасно и спокойно погоревать, поплакать. Этот процесс называется контейнирование – способность вынести (принять) свои эмоции рядом с близким человеком. Один – не могу, с мамой рядом – все переживу. Постепенно мы находим эту утробу внутри себя

и не нуждаемся во внешней утробе. И все эти темы со скандальностью и истеричностью у детей связаны с депривацией – невозможностью удовлетворять свои психоэмоциональные либо социальные потребности. Истерики – первый признак нарушенной привязанности.

Итак, до 3-х лет мы учимся совладать с чувствами. Все. Так мало. Дальше, в норме, мы это уже умеем.

С 3-х лет начинается период проявления Эго, воли и ее воздействия на мир, формирования границ. Начинается первый этап сепарации – отделения себя от мамы. Ребенок начинает понимать, что он и мама – это не одно целое: интересы мамы с его собственными могут не совпадать. Начинается период конфликтов. Моя воля ограничена волей других людей. Пики (кризисы) 3, 7, 10, 13, 16 лет – это еще и внутренние конфликты. Поэтому здесь особенно жестко проявляется детская конфликтность. Свои ценности, свой опыт – это то, что начинает обретать ребенок. Доверие ребенка взрослому, который останется на его стороне при любых обстоятельствах и никогда не предаст, – необходимое условие психоэмоционального развития. В подростковом возрасте тема доверия становится особо актуальна.

Мы обучаем ребенка через собственный пример преодоления конфликтов договориться, настоять, уйти и т. д. Таким «тренером» для ребенка должен стать отец – именно он показывает вариативность. Если на ребенка кричат, когда он проявляет волю, что-то требует, это становится для него

признаком, что насилие – норма, поэтому будет жертвой или агрессором в ответ. Если ребенка пугают («не ходи – там Ба-бля Яга»), о проявлении воли, целеустремленности, уверенности не стоит и мечтать. Если родитель во всем потакает, все позволяет, ребенок видит его беспомощность и перестает чувствовать безопасность. В семьях, где нет четкой иерархии, все на равных или есть «коронованный малыш», управляющий взрослыми, у детей наблюдаются нарушения привязанности: неврозы, болезни, истерики и т. д. Там, где подавление, то же самое. Формировать границы важно с заботой, а не через насилие и подавление. Кричат, дерутся, дают слабинку дети. Спросите себя: сколько вам лет в конфликте с ребенком?

Оставаться рядом с ребенком взрослым, видеть в нем всегда ребенка, а не взрослого, с которым надо бороться, – главное искусство родительства.

Скелет личности формируется примерно до 7 лет (и в эзотерике, и в психологии это период «сборки» личности), а дальше он лишь «обрастает». Маме на данном этапе стоит заниматься своими состояниями: уметь проживать свои эмоции, понимать свои чувства, не перекладывать ответственность за свои состояния на окружающих, быть расслабленной, принимающей, в гармонии с собой и своими потребностями. Ребенка вообще можно не воспитывать – только показывать собственный пример. Есть хороший афоризм на эту тему: «Не бойтесь, что дети вас не слышат, бойтесь, что они

за вами наблюдают». И копируют, конечно.

Обычно на данном этапе образуется огромное количество глубоких внутренних дыр, в которые потом всю жизнь утекает ресурс: где страх отвержения, там постоянная внутренняя тревога и желание соответствовать самым высоким требованиям; где непринятие себя, своей теневой стороны, которая вылезает в самый неподходящий момент и руководит нашей жизнью вместо нас, там низкая самооценка («я недостойна лучшего»), непонимание своей уникальности, талантов, способностей, желаний, невозможность найти свою реализацию, интересы, хобби, неумение быть в автономии/близости без зависимости, отсутствие границ – неумение говорить «нет», непонимание своих чувств и, как следствие, непонимание и неприятие другого человека. Это коротенький список того, с чем нужно разобраться, чтобы вернуть себе 100% своей энергии.

Психологическая зрелость остается на уровне ребенка или подростка.

8—14 – социальная интеграция. Здесь роль родителей сводится больше к поддержке и помощи в адаптации, демонстрации своего примера преодоления трудностей, достижения целей, проживания чувств. Родители занимаются собой и передают свое состояние ребенку. Ресурс – это активность, энергия, уверенность, разнообразные интересы, воля и т. д. Утечки – это невозможность социальной адаптации в силу ряда психоэмоциональных причин.

В подростковом периоде воспитательная функция родителей закончена. К этому моменту в норме должна сформироваться вполне самостоятельная, самодостаточная, личностная, которая несет ответственность за свою жизнь, знает свои сильные и слабые стороны, имеет свой круг интересов и представляет, чего хочет от жизни. При этом любит и уважает других людей, считает, что мир – это великолепное место для самореализации и наслаждения. Но на практике из-за того, что детство не было идеальным, в подростковом возрасте начинают вылезать все тараканы – обостряется и гипертрофируется все, что было заложено ранее. Понятно, что в этот период компенсировать ребенку все, что он недополучил, родители не могут, ведь любить несносного подростка невыносимо. Поэтому отношения обостряются донельзя и самые мудрые родители просто смиряются и признают свое «педагогическое фиаско». А некоторые из-за своего чувства вины, страхов и обид не могут сепарироваться и оставляют ребенка рядом с собой в мучительной для всех связке, тем самым не давая жить ребенку своей жизнью и ограничивая его развитие, выборы и возможности. В результате «недосепарации» мы получаем постоянное чувство вины, обиды, эмоциональную зависимость, нестабильность самооценки, уязвимость (хвалят – радуюсь, критикуют – расстраиваюсь).

В возрасте с 15-ти до 21-го года должно пройти полное отделение от родителей. Но, как правило, это возраст, когда

мы все еще живем по родительским установкам: получаем «не по себе» образование, устраиваемся на высокооплачиваемую, перспективную работу.

К следующему периоду (29—35 лет) мы подходим в весьма разобранном состоянии. Это период первого серьезного экзистенциального кризиса. Если к этому этапу мы не повернулись в сторону себя и своих задач, то рушатся все сферы, где «не про нас»: работа оказывается не моя, отношения вдруг видятся как жертвенные, дети бесят, здоровье сыплется, деньги тают и т. д. На этом этапе самый большой ресурс – обретение контакта с собой, со своей сутью. Кто я, зачем я здесь, как мне идти своим путем? Мы начинаем во всем искать смысл и, если разбираемся с психоэмоциональными проблемами, получаем качественно иную реальность.

Дальше (36—42) все идет в гору у тех, кто «пробудился»: появляются новые смыслы, возможности, реализуются миссии, энергия растет, все сферы меняются в лучшую сторону. Или катится вниз у тех, кто решил не пробуждаться: сил становится все меньше, зависимостей – все больше, отношения, финансы, дети – все не радует. Здесь ресурс – открытие доступа к знаниям, которые приходят не через голову. Утечки – незавершенный опыт прошлых периодов.

В последний период (43—49 лет) отбрасывается все ненужное: разводятся те, у кого нет в отношениях близости, увольняются, если работа не удовлетворяет, и т. д. Ресурс периода – обретение мудрости, свободы и сильной связи с Бо-

ГОМ.

Мы тащим за собой воз камней незавершенного опыта и непрожитых чувств из периода в период, и этот воз становится все тяжелее и тяжелее. Поэтому начинать разбирать его надо с самого детства, с тех первых камешков, которые упали на лужок нашей психики.

Нам нужен весь наш ресурс, а не его часть, чтобы не просуществовать, а прожить полноценную интересную жизнь и уйти с чем-то большим, чем пришли.

Психологический возраст в норме должен совпадать с биологическим (+/- 3 года). Тогда это говорит о гармоничном развитии личности. Однако, как я писала ранее, у нас в психике есть много частей, которые испытали сильное эмоциональное потрясение, не смогли его «переварить», травмировались – и поэтому не смогли «повзрослеть», остались в детском возрасте. Именно эти части делают нас инфантильными. Когда мы находимся в стабильном эмоциональном состоянии и у нас все под контролем, мы контактируем с окружающими из внутреннего взрослого. Однако как только мы испытываем стресс, мы сразу превращаемся в ребенка или подростка. И вот уже перед нами не взрослая женщина, которая несет ответственность за свои слова и решения, а плачущая девочка, которой плевать на доводы. Она хочет «на ручки» и получить «свое». Или бунтарка, которая считает, что правила для того, чтобы их нарушать, и плевать

на чувства других людей.

Вся наша социальная система базируется на принципе «наказания-принуждения-запугивания» (как с «плохими» детьми). Даже религия построена на страхе расплаты, а не на осознании законов кармы. Возраст психологической зрелости нашей нации не дотягивает даже до 10 лет.

Это значит следующее:

- Мы не знаем, чего хотим, что действительно «наше» и зачем нам это нужно.

- Не чувствуем, где наши границы, а где границы другого человека. У нас проблемы со словом «нет», с умением договариваться, просить, благодарить, получать отказ, принимать мнение другого.

- Мы не умеем нести ответственность за свои поступки, решения, понимать последствия своих мыслей, действий не только для себя, но и для мира. Нам лень разложить мусор по контейнерам, убрать за собой на пикнике, припарковаться там, где можно, а не там, где захотелось, зато мы легко выкидываем на улицу надоевшее домашнее животное, вырезаем деревья, которые росли до нас 50 лет, ходим на охоту, чтобы позабавиться... Продолжите сами примерами из жизни.

- Мы все время пытаемся минимизировать усилия. Это когда «мне лень что-то менять», «мне так комфортно в родном болоте».

- У нас неадекватная самооценка: мы ставим цели, кото-

рых не достигаем, начинаем жить с понедельника, мотивируемся не своими стимулами, радуемся, когда хвалят, и грустим, когда ругают, у нас нет представления о своих сильных сторонах, мы все время сравниваем свои кривые ноги с большой грудью соседки, мы все время себя расчленяем на «хорошо-плохо».

- Мы всегда находим виноватых: «государство виновато», «родители недодали», «не повезло», «конечно, у других связи, деньги, родственники, а у меня все плохо». Соответственно, мы сами часто обижаемся или испытываем чувство вины, просто потому что не знаем, как без манипуляций получить желаемое.

- Мы не понимаем, что все в мире держится на взаимообмене, балансе «давать-брать». И это не про то, что «за все надо платить, поэтому я буду бояться о себе заявить миру, сделать что-то свое и предложить это в обмен на деньги». И не про остервенелую конкуренцию «ведь на всех не хватит», где надо стараться оторвать кусок побольше, нарушая принципы морали и этики. Это про самооценку, самоидентификацию и признание ценности и уникальности других людей.

- Мы учим детей быть послушными, не задавать «неудобные» вопросы, не сомневаться, не развивать критическое мышление, вместо того чтобы помочь ребенку найти свои таланты и развить их не через кнут и пряник, а через интерес и самомотивацию.

• Мы не понимаем, что чувствуем и что с этими чувствами делать. Нам кажется, что чувствами можно управлять, подавляя их. Отсюда наша лень, неврозы и депрессии.

ЗАДАНИЕ «Меня бесит»

Логика вы поняли, поэтому поищите вокруг признаки психологической социальной незрелости. Начните с фразы «меня бесит» и напишите, какие именно проявления инфантилизма окружающих вам особенно тяжело понять и принять.

А после 35-ти лет происходит метаморфоза: люди становятся похожи на мертвецов. Безобразные больные тела, отсутствие энергии, энтузиазма, мечты, творчества, любимой работы, развития, хобби, желания выходить из зоны комфорта и пробовать новое... Внутреннее солнце угасает – теперь движение только вниз. Происходит прыжок из ребенка в старика. Но не в того мудрого, прожившего красивую, интересную, достойную жизнь, и у которого внутри покой и гармония, а в капризного, неадекватного, злого, нереализованного старика, который либо без остановки смотрит целыми днями новости и сериалы, либо готов «укусить» любого, с кем контактирует.

Примерно после 35-ти лет становится очевидным, что куда не случится. Это расстраивает инфантила и заставляет бе-

жать от реальности в разного рода зависимости (алкоголь, игры, наркотики, телевизор, насилие). Здесь развитие и созревание становится возможным только через жесткий кризис (иногда на грани смерти), встряску, которая может дать осознание, что жизнь имеет огромную ценность и ее срок ограничен.

ТЕСТ «Психологический возраст»

Давайте сделаем небольшой тест. Не люблю выбор ответов и подсчет баллов. Для меня главное: чтобы стал понятен принцип и суть. Этот тест не для меня, а для вас, так что будьте честны с собой. Отвечая на вопрос, закройте глаза и представьте себя в ситуации, о которой идет речь в вопросе. Какие чувства вы испытываете? Какие ощущения? Какие мысли к вам приходят в голову?

1. На сколько лет вы себя ощущаете, когда разговариваете с родителями, с детьми, с учителями детей, со стариками, с представителями власти, с симпатичным вам представителем противоположного пола? Оцените возраст каждой субличности без обобщения.

2. Сколько вам лет, когда вы на работе? Здесь важно оценить количество энергии, энтузиазма, освоение нового, отношение к работе (нравится/не нравится), как к вам относятся коллеги, начальство (уважают ли вас,

соблюдают ли ваши границы и т. д.) Если на вас кричат, вы испытываете обиду или стыд, то ставьте, не стесняясь, детский возраст.

3. На сколько лет вы оцените свое физическое тело? Учитывайте физическую активность, либидо, бодрость с утра, состояние перед сном, заболевания (есть ли они у вас, любите ли вы о них говорить, сколько тратите на аптеку, врачей и т. д.), ощущения в течение дня (есть ли контакт с телом и приносит ли он вам удовольствие). Нравится ли вам ваше тело, используете ли вы его по назначению?

4. Теперь давайте оценим состояние ментала (ума, интеллекта). Что нового вы освоили в течение последнего месяца? Есть ли у вас желание постигать новое, расширять сознание, развиваться? Есть ли у вас желание обучаться (если вы сейчас подумали, что вы уже и так все знаете, смело пишите о возрасте «уже умер»)? Как часто в течение дня вы делаете для себя открытия (пусть маленькие)?

5. Какие чувства вы испытываете чаще всего? Вина, обида, ревность, стыд – это чувства негативного внутреннего ребенка. Осознаете ли, что чувствуете, и умеете ли это выражать? Проанализируйте свои эмоции рядом с близкими людьми (мужем, детьми). Как обстоят дела с гневом, с манипуляциями слезами? Как у вас с чувством юмора? Умеете ли вы смеяться в голос? Как

часто испытываете радость, удивление, восторг, интерес? Здесь важно оценить состояние внутреннего ребенка: если он негативный, это застревание в травмах детства, если позитивный, это гармоничная часть взрослой субличности.

6. Есть ли у вас мечта? Делаете вы что-нибудь, чтобы ее осуществить? Сбываются ли ваши желания? Если у вас нет желаний, вы старик. Если мечты недостижимые, вы ребенок. Если мечта вас окрыляет и дает силы на реализацию, вы счастливый взрослый.

7. Есть ли у вас план (на день, на месяц, на год)? Какой процент из этого плана вы реализуете? Если менее 60%, то у вас неадекватная самооценка и вы живете не своей жизнью. Взрослый знает, чего хочет, и может этого достичь. Ребенок много хочет, но не может себя организовать. Старик ничего не хочет и не может себя организовать.

8. Что у вас с ответственностью за свою жизнь? Если что-то случается, ищите ли вы виноватых, придумываете ли оправдания? Ждете помощи (если да, то сразу ставьте детский возраст) или решаете вопросы сами, не перевешивая свои проблемы на других?

9. Любите ли возвращаться и переделывать работу, которую закончили, сожалеть о прошлом, прокручивать события, обсуждать то, что случилось (если да, ставьте возраст старика)?

Надеюсь, вы уловили суть моего теста: важно понять, сколько времени вы пребываете в травмированных субличныхностях ребенка, сколько частей в вас уже умерло (или не по возрасту состарилось).

Не надо подсчитывать средний возраст: может получиться так, что вы почти не бываете во взрослой части (качаетесь между ребенком и стариком), а средний возраст окажется как раз адекватным. Здесь важно понять, что, сами того не осознавая, мы живем в каких-то ситуациях, обстоятельствах, проявлениях в позиции ребенка инфантильного, зависимого, ищущего «маму». Или, наоборот, так сильно себя подавляем, не слышим свой внутренний голос, что становимся безразличными, отрешенными, с нулевым уровнем энергии, когда просто нет ни сил, ни желания что-то в жизни менять.

Внутри каждого из нас живет Дракон. Чтобы лучше понять, что он символизирует и что с этим делать, давайте познакомимся с ним поближе. Для этого я придумала сказку. Старайтесь прочитать ее не головой, а сердцем.

СКАЗКА «Девочка и Дракон»

Однажды родилась на свет Девочка. Получила она в дар при рождении много талантов и способностей, которые

должна была применить во благо себе и миру. Главным даром Девочки была способность нести в мир любовь и красоту.

Чистая, как белый лист, малышка не знала, кто она, какая она: красивая или не очень, добрая или злая, умная или глупышка, счастливая или неудачница. Не понимала она и того, стоит доверять этому миру или все же стоит опасаться его. Словно лакмусовая бумажка, впитывала Девочка каждое слово, написанное на ее чистом листе.

И был у Девочки чудесный проводник – волшебница по имени Мама. Она привела малышку в этот мир. Девочка ей очень доверяла, потому что точно знала, что без любви и внимания этой волшебницы ей не выжить.

Мама очень любила Девочку. Но прожив на земле уже достаточно долго, она накопила много страхов и горького опыта, который иногда закрывал солнце материнской любви.

Хранителем маминых страхов и боли был Дракон. Он имел огромную власть над Мамой, и она предпочитала не говорить о нем. Однако внимательная Девочка всегда видела, когда рядом с Мамой появлялся Дракон. Сначала он казался Девочке безобидным – она ведь не знала, как выглядит зло. Но каждый раз, когда Мама была агрессивна или раздражена, равнодушна или холодна, жестока или ревнива по отношению к Девочке, малышка замечала, что Дракон рос. Она начала его бояться и даже ненавидеть. Но Маме она нико-

гда не говорила об этом, потому что изо всех сил старалась ее не расстраивать и не злить. Девочка думала, что, если будет всегда «идеальной», Дракон исчезнет и останется только она и ее любящая Мама.

Так она росла, напитывалась маминой любовью и одновременно с этим страхом от Дракона.

Девочка составляла впечатление о себе через мамины реакции: когда Мама улыбалась, смотрела взглядом, полным любви, одобряла и принимала, она понимала, что с ней все хорошо, Мама любит ее, а значит, будет заботиться. Маме и миру можно доверять. В моменты, когда Мама переставала обращать на малышку внимание, Девочка ощущала себя брошенной, ненужной, ей казалось, что она умирает. Ведь человек, от которого зависела ее жизнь, отворачивался и оставлял ее наедине с Драконом. Она чувствовала себя одиноко, в опасности, была как сжатая страхом и тревогой пружинка.

Рядом с Драконом замораживалась частичка души Девочки, тускнел полученный при рождении дар быть счастливой и наполнять своей любовью мир.

Скоро малышка точно поняла, что Маме в ней нравится, и изо всех сил старалась демонстрировать ей эти стороны, чтобы получить Мамин ласковый взгляд и одобрение, быть уверенной, что добрая Мама никуда не исчезнет. Также она точно знала, что в ней «нехорошо», что именно Маме не нравится, и старательно прятала это внут-

ри – она не хотела оставаться с Драконом, поэтому лучшим решением казалось предать себя, отказаться от какой-то своей «плохой» части.

Девочка знала, что Мама у нее замечательная, и верила каждому ее слову. Как же можно было подвергать сомнениям слова главного человека – Мама! Ее слова без цензуры попадали в самое сердце. Все, что Мама говорила о ней (или просто транслировала недовольным, напряженным, подавленным состоянием), о ее характере, внешности, способностях, будущем, отношениях, принцах, она принимала за правду.

Она же не могла догадаться, что о «ее кривеньких ножках», «ручках, не тем концом вставленных», «не очень смысленных мозгах», «не очень ярких талантах» (во всяком случае не таких ярких, как у соседки Зиночки), «непонятной сверхчувствительности», «неприемлемом поведении», о «неудачном будущем замужестве», «предательстве и жестокости, которыми, по словам мамы, страдают все принцы», говорила не Мама, а Дракон.

Однажды упала Девочка и разбила коленку. Больно ей, заплакала, побежала к Маме за помощью и порцией обезболивающей любви. А Мама посмотрела не своим взглядом и заговорила голосом Дракона: «Смотреть под ноги надо, не реви, вон, все смотрят! Порвала новые колготы – будешь теперь в рваных ходить!»

Забыла Девочка о своей боли, стало ей страшно и стыд-

но. Поняла она, что жалеть ее никто не будет и думать надо не о себе в момент «падения», а о людском мнении и «рваных колготах». И вскоре такие отношения к себе стало для нее нормой.

Прошли годы. Девочка выросла, вышла замуж за прекрасного принца и ушла от Мамы. И казалось ей, что она стала свободной и счастливой. Но в один «прекрасный день» обнаружила, что Дракон остался с ней. Теперь это был не мамин Дракон, а ее...

Почувствовала она отчаяние, зависимость, обиду на Маму и весь мир. Ситуация «разбитой коленки» повторялась много раз (не поступила, не защитила проект, поругалась с «принцем» и т. д.), и Девочка не могла дать себе любовь и поддержку в трудных ситуациях, ведь Дракон заставлял ее испытывать все тот же детский страх, стыд, вину, ориентироваться не на свои ощущения и чувства (их он прятал подальше), а на «ущерб» и оценку людей.

Дракон прожег внутри нее огромную зияющую дыру, в которую проваливалось и в которой исчезало все то хорошее, что давал ей принц. Все усилия принца по ее спасению терпели неудачу, и она разочаровывалась в нем все сильнее...

Были у Девочки странные ощущения, что она не знает себя, не ощущает, не чувствует, не слышит свой голос. Как будто потеряла внутри связь с чем-то важным. Поэтому искала она «это важное» снаружи, жадно глотая одобрения, похвалу, внимание других людей. Впадала в зависимо-

сти, искала, на кого опереться, на кого переложить ответственность за свое счастье. Жертвовала собой, предавала себя ради заветной мечты – быть наконец любимой... Становилось легче, когда ее поддерживали и одобряли, и все разваливалось как картонный домик, когда критиковали, ранили, причиняли боль.

Забрал Дракон у Девочки все ее дары, все волшебные способности, все смыслы. Потеряла она веру в себя, свои мечты, обесценила все хорошее, что было в ее жизни, заблудилась, запуталась...

И только когда появился у Девочки ребенок, что-то поменялось. Но однажды она взглянула на свое дитя не своими глазами, а глазами Дракона, и почувствовала в себе желание его победить.

Собрала она все то светлое, живое, чистое, что получила от Мамы (а этого оказалось немало, просто Дракон все прятал), призвала на помощь всех тех, кто жил до нее и дал свое благословение на ее рождение (а их обнаружилось войско), спросила Бога, сможет ли она победить, и вдруг почувствовала, что ответ звучит внутри нее.

И началась великая битва... Битва с Драконом.

Вернулась Девочка по цепочке времени до момента своего рождения и начала двигаться вперед от своего первого вздоха до настоящего момента..

По мере движения она развязывала эмоциональные блоки, болевые узлы, освобождая непрожитые чувства, и встав-

ляла кусочки своей души на место, заполняя дыру.

Дракон обессилел перед тем источником любви, который открыла в себе Девочка и который с каждым днем растекался все шире, заполняя самые темные уголки ее души, все «сколы и трещинки» ее прекрасного сосуда. Теперь Дракон казался ей совсем нестрашным.

Теперь она в состоянии прожить, простить и отпустить все то горе, что с ней случилось, ведь появилась опора на любящую и поддерживающую часть внутри – свою идеальную, божественную Маму. Маму, с лица которой никогда не сходит улыбка. Маму, которая никогда не оставит, будет любить без условий, примет все стороны ее души, все проявления Девочки.

Девочка больше не оценивает себя, не оценивает Маму, она просто благодарна ей за то, что та смогла ей дать в детстве, и простила за то, что Мама дать не смогла. Она свободна, без претензий, без долгов Маме, которыми раньше манипулировал Дракон.

И только теперь Девочка может воспользоваться тем даром, что дан ей при рождении, – нести в мир любовь и красоту.

Отныне и навсегда...

Девочка и Дракон внутри нас

Девочка – та часть внутри, которая отвечает за ра-

дость жизни, игривость, спонтанность, чувственность, способность творить свою жизнь, жить ярко и с интересом. Это наш внутренний ребенок, способность чувственно воспринимать этот мир. И неважно, сколько нам лет, – наш ребенок всегда с нами.

Абсолютно каждая из нас талантлива и одарена множеством способностей. У каждой есть своя миссия и, что важно, силы на ее реализацию. Всем нам без исключения при рождении была прописана счастливая жизнь. Так что же пошло не так?

Все дело в искажениях потока любви, который нам передали. Там, где не светило солнце материнской любви, в душе поселился страх. За жизнь его накопилось очень много, и мы тащим его за собой все время. Страх порождает предательство, равнодушие, ненависть, неприятие, наказания, скуку, агрессию, печаль, отказ. Это все тени любви. Ими повелевает могущественный Дракон, который живет в каждой из нас.

Дракон появился в тот момент, когда мама контактировала с нами не из любви. Мы выросли, а он до сих пор заставляет нас испытывать детский ужас, гнев, печаль и раз за разом переживать беспомощность, отвержение, предательство, потери и одиночество. Он разрушает наши иллюзии и розовые мечты, заставляет поверить, что мир жесток и опасен, что жизнь – борьба.

И даже если мы хотим чувствовать по-другому, мы как будто цепляемся за что-то внутри себя: за какой-то прежний

опыт, страх, обиду. В большинстве случаев мы были бы рады отпустить все это, ибо само переживание таких чувств мучительно. Но что-то внутри не дает отпустить, держит. Это его величество Дракон, который не зависит от нашей воли.

Дракон – это конструкция внутри нашей психики, которая выросла на наших страхах, а сейчас питается нашей болью. Чтобы победить Дракона, нужно оставить его без еды, то есть прожить и отпустить свои эмоциональные блоки. Дракон – это комплекс автоматических реакций (всегда ошибочных!!!), который был выработан в детстве для защиты от травм. Они делают нас тревожными, скованными, мнительными, местами ничего не чувствующими.

Озвучивание своих переживаний – это первый и самый важный шаг в принятии. Перед тем как озвучить их, надо осознать, что стоит за нашей уязвимостью. А там всегда какой-нибудь смешной детский страх. Для нас сегодняшних он смешной, а для маленькой девочки внутри – огромный. Если мы пойдем туда, то сможем разобраться. А если будем отмахиваться, останемся его заложником, продолжая реагировать на жизненные трудности, как маленькая девочка.

Пока мы прячемся от самих себя, не осознавая свои реакции и защиты (комплексы), которые закрывают наши дыры, мы просто бегаем по кругу. Сначала взмываем до небес в самомнении и чувстве собственной значимости, ощущении нужности, незаменимости. А затем, как в классике жанра, наступает черная полоса – ресурс вымывается. Нас покри-

тиковали, не оценили, не заметили, у кого-то что-то лучше получилось, чем у нас, – и вот мы уже опускаемся до уровня плитуса, обесценивая все хорошее, что есть, и раздувая плохое. В такие моменты из теневой части на нас вываливается все, что было подавлено, не принято, отвергнуто. Это так сильно на нас давит, что мы решаем по-быстрому принять «дозу»: путешествие, шоппинг, соцсети, игры в спасателя (решение проблем другого), ремонт, работа или обезболивание (секс, еда, алкоголь). Используем все, что может быстро успокоить, переключить внимание, дать иллюзию изменения, движения. Но проблема в том, что воз и ныне там, но наткнемся мы на него уже на следующем круге.

Как было бы просто, если бы мы видели свои комплексы и те уязвимости, которые они закрывают. Например, муж говорит: «Ты злая». И правильно было бы ответить «да, сегодня что-то меня штормит» и пойти разбираться, что стоит за этой злостью. Но мы так не делаем, ведь мы «добрые» и будем отстаивать это звание до последней капли крови. Дракон именно этого и хочет – «крови». «Я не злая, зачем ты так говоришь, ты вечно видишь во мне гадости, лучше поддержал бы, а то одно недовольство...» Так он может и поддержал бы, если бы мы приняли себя в своей злости, разобрались, что там свербит, и озвучили ему, чего нужно. Например: «Да, я злюсь, но ты здесь ни при чем, обними меня».

Или еще пример. Сказал учитель, что ваш ребенок ленивый и не очень способный. В такой момент мы чувствуем се-

бя уязвленными, ведь считаем и себя очень умной, и ребенка тоже. И как она вообще может такое говорить! В нас просыпается автоматическая защита – Дракон. Мы приходим домой, выговариваем все мужу, даем ребенку понять, что он нас расстроил, начинаем контролировать уроки, может, даже к репетитору отправляем. Все это для того, чтоб доказать, что вы и ваш ребенок очень даже способные. В результате стало еще хуже, чем было. Напряжение выросло, любви и принятия к ребенку стало меньше. Если бы мы вовремя увидели проснувшегося Дракона и признали, что он прячет ваше детское чувство уязвимости (именно оно стоит за этой реакцией), которое мы вынесли из школы, когда не получалось учиться и достигать результатов, то мы бы смогли вернуться туда и дать себе маленькой ощущение нужности, принятия, поддержки. Тем самым сняли бы защиту, вернули бы себе свой ресурс, у нас ушел бы комплекс неспособности и никчемности, который не дает нам раскрыть себя. А ребенку смогли бы помочь разобраться с его сопротивлением, которое проявляется в лени.

Это простые примеры наших дыр и Драконов, их охраняющих.

Все защиты ошибочны, так как появились в нашей голове в детстве в момент травмы. Но мы остаемся с ними жить до старости, потому что не хотим их замечать. За каждым нашим комплексом стоит недостаток любви, безопасности, ощущения «Я ОК!». Утолить его можно, только осознав, что

стоит за нашими реакциями, какая незакрытая детская потребность каждый раз обнажается.

У нас есть ресурс для самовосстановления. Но к нему нельзя прикоснуться пока в голове крутится мысль, что кто-то другой определяет наше состояние, кто-то другой виноват, что «я такая». Пока мы живем в образах самих себя, а себя не знаем, мы себя не принимаем.

Мы никогда не станем счастливыми, пока не соберем воедино свои ощущения, чувства, мысли, импульсы души. Кусочки нашей души, которые нужно вернуть себе, у Дракона. Наше счастье на той стороне, где живет Дракон. Далеко не все решаются ступить на этот путь, предпочитая остаться жить в страхе, ограничениях, бродить в лабиринте мучительных чувств, которые давно пора отпустить...

1.2 Мама

Потребности, которые не были удовлетворены в отношениях с матерью, – это то, за чем мы будем гоняться всю жизнь.

Чувства к матери – призма, через которую мы смотрим на мир.

Отношения с мамой в детстве – это отношения с собой и миром сегодня.

Мама формирует способность быть счастливым.

Нет более важной темы в психологии, чем мама и наши отношения с ней в детстве. Если бы там все было идеально, все люди были бы счастливы.

Сколько счастливых людей вы знаете в своем окружении?

Много тех, кто хочет казаться счастливыми. Ими оказываются чаще всего те люди, которые игнорируют свою травмирующую, не переоценивают опыт прошлого. Поэтому он всюду определяет их неадекватные реакции и поступки сегодня. А еще люди, которые остаются инфантилами в теле взрослого: им всегда есть кого обвинить в негативном сценарии своей жизни.

Работая с темой чувств к матери, можно многое изменить.

Наша душа выбрала маму задолго до рождения, так как в отношениях именно с этим человеком мы могли получить нужный опыт. Да, сложно в это поверить, если опыт был сильно травмирующим, но это так. Мама согласилась привести нашу душу в этот мир, буквально дала жизнь. Согласилась сыграть определенную роль в нашей жизни и сыграла ее в меру своих сил и возможностей. И можно было бы поблагодарить ее за этот опыт и двинуться в свободное плавание. В счастливые отношения без конфликтов, компромис-

сов и обид. Наслаждаться уже своим материнством без истерик, наказаний и вины. Реализовываться без страха осуждения, бедности, неудач...

А нет, не получается. Фокус в том, что травмы – точки застревания, в которых мы получили негативный опыт, не смогли повзрослеть, держат нас в связке с мамой и при этом не дают быть на 100% собой. Кто-то вынужден играть роль матери для своей мамы, отдавая силы и ресурс «наверх», вместо того чтобы отдавать их своим детям или вложить в отношения с мужем. Кто-то вынужден спорить с мамой, доказывать ей, что она была не права, и вытекать всей энергией в это противостояние, делать выборы «назло». Кто-то вынужден убегать на другой конец земли, чтобы не задохнуться от материнской «любви», но в конечном счете повторить сценарий жизни мамы, только в других декорациях.

Эти эмоциональные привязки (симбиоз с мамой) заставляют нас воспроизводить негативный опыт в отношениях с собой и другими людьми. Мы буквально притягиваем разные формы насилия: нас обесценивают, ограничивают в деньгах, свободе самовыражения, выборах. На нас безнаказанно агрессивуют, нас подавляют, игнорируют, бросают и т. д.

Это все мы притягиваем к себе до тех пор, пока не сепарируемся от мамы или, точнее, образа матери внутри нас. «Внешняя» мама давно не имеет к этому никакого отношения, но осознать и принять это, пока не пройдена сепарация,

мы не сможем.

Роль мамы в нашей жизни

Материнство – это всегда про любовь.

Каждый человек выбирает маму так же, как и отца, задолго до своего рождения. Наша душа знает, что это тот человек, который даст нам необходимый опыт. Даже если этот опыт плачевный, душа выбрала его для проживания в этой жизни.

Мама – это наша Вселенная. Она определяет наше миро-восприятие, отношение к себе, к миру, доверие ему, нашу способность чувствовать и выражать свои эмоции, расслабляться, радоваться жизни, быть в близости с собой и другими людьми. Для мамы ребенок – божественный дар, возможность открыть в себе источник любви и исцелить свои раны. Для ребенка мама – проводник в жизнь, представитель Бога на земле.

Мама – волшебница! Вы только вдумайтесь, какое она творит чудо: приводит душу из тонкого мира в мир матери-альный, плотный, делится частью себя, чтобы мы могли родиться. Может, многие мамы и не осознают, на какую серьез-ную миссию они подписываются и как высока плата, но их душа знает, на что идет, и щедро делится своей энергией с ребенком.

*Ни одна мама на этой земле не желает умышленно
зла своему ребенку.*

Все ошибки совершаются из раненой части, горького опы-

та своей жизни: из состояния слабости, потерянности, незащищенности, страха, который мешает делать правильные выборы. У любви всегда есть обратная сторона: крик, наказание, предательство, равнодушие, ненависть, неприятие, скука, агрессия, печаль, отказ. Это все тени любви. Пока поверьте мне на слово...

Мама – основа мира. Наши отношения с ней – это та призма, через которую мы будем смотреть на все отношения с другими людьми всю жизнь. Мир... Безопасен он или враждебен? Можно ему доверять или стоит ждать подвоха? Можно быть расслабленным или надо все контролировать? Можно быть открытым или надо защищаться? Примут меня таким, какой я есть, или надо стараться соответствовать ожиданиям, отыгрывать роли? Можно доверять себе, своим ощущениям или стоит слушать других? Есть ли внутри меня счастье или надо искать его в отношениях с другими людьми? Будем ли мы тревожны, невротичны, истеричны, заморожены, жертвенны или самодостаточны, спокойны, в контакте со своими чувствами?

Функция матери – безусловная любовь и принятие.

Безусловная любовь – это любовь без условий, т. е. ребенка любят только потому, что он есть, и таким, какой он есть. Ему не надо заслуживать любовь, делать что-то, чтобы его любили. Принятие – это спокойная реакция на все проявления ребенка. Все части личности (и «плохие», и «хорошие») принимаются, ребенок чувствует себя целостным, проявля-

ется всей своей сутью, ему ничего в себе не надо менять.

Многие (и мамы, и подросшие дети) думают, что любят и принимают детей безусловно. Чтобы выяснить так ли это, ответьте на вопросы ниже.

ЗАДАНИЕ «Оправданные ожидания»

Честно спросите себя:

Важно ли мне было оправдать мамины ожидания?

Не является ли моя жизнь подтверждением соответствия родительским требованиям: «отличник, спортсмен, комсомолец»?

Боюсь ли я до сих пор расстроить маму: говорю все, как есть, или демонстрирую то, что мама хочет видеть?

Сколько выборов вашей жизни можно записать на мамин счет?

Это вопросы для размышления, самоанализа и рефлексии. К ним можно возвращаться не раз. По мере обретения жизненного опыта ощущение может меняться. То, что нам сегодня кажется нашим выбором, завтра может быть переоценено...

Искажения потока любви

Страх появляется там, где не светило солнце материнской любви.

Мы приходим в определенную родовую систему. До нас люди в Роду жили, любили, радовались, прощали, проявляли милосердие, помогали. А также и ненавидели, испытывали на себе или сами совершали насилие, боялись, печалились, испытывали гнев, причиняли боль себе и другим людям. Т. е. в Роду сформировался некий энергоинформационный поток, к которому подключен каждый из нас. Получаем мы из этого родового потока много ресурса в виде талантов, способностей, задатков, силы, но и берем на отработку деструктивные программы и сценарии. Все, с чем не справились наши предки, передается нам, а от нас, если мы это не прорабатываем, – нашим детям. Нарушенные энергии перетекают от матери к дочери и проявляются в виде разрушительных сценариев типа «выходить замуж за алкоголиков», терпеть насилие, быть жертвой в отношениях, быть «я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик», проживать программы безбрачия, бездетности, ранней смерти и т. д. Изначально поток любви был чистым, но постепенно стал искажаться страхами, обидами, болью, гневом, печалью и всем тем, что не могли изменить наши предки. Т. е. уже на старте (при зачатии) мы получаем искаженный родовой поток любви. Равно так же, как и возможность, чтобы все исправить.

Девять месяцев беременности ребенок с мамой – одно целое. Все мамины состояния: настроение, мысли, чувства, ощущения – передаются ребенку. В идеале материнство должно быть осознанным, т. е. ребенок ради ребенка,

а не для закрытия таких потребностей, не для самоутверждения (закрепить какие-то права или повысить свою значимость), заполнения пустоты в жизни, развлечения, наполнения жизни смыслом, доказательства своей жизнеспособности. Такая неправильная мотивация значит, что мама не готова к появлению ребенка, т. е. человека, который пришел у нее брать.

Потом идут роды. Вместо сакрального процесса, таинства, при котором мама и ребенок должны встретиться и слиться в состоянии эйфории, мы имеем, за исключением редких случаев, историю насилия над мамой и ребенком. Все читают умные книги и знают, что беременность и роды должны протекать максимально естественно. Однако на практике незрелые мамы неуверенны в себе, имеют много страхов, пользуясь которыми врачи для перестраховки агрессивно вмешиваются в сакральный процесс: режут, обезболивают, стимулируют, «пичкают» мать и ребенка медикаментами. Выходит, что еще на входе в этот мир ребенок получает сильнейшую установку – «мир агрессивный и ему доверять нельзя».

Рождаясь, мы забываем опыт прошлых жизней, чтобы адаптироваться в новом, пока еще маленьком теле. Мы ничего о себе не знаем. Мы не знаем, какие мы: хорошие или плохие, добрые или злые, умные или глупые, талантливые или посредственные. Мы смотрим на мир, как в зеркало: формируем знание о себе через реакцию на нас других людей. Мама – первое наше зеркало. Мы формируем отноше-

ние к себе через ее реакции. Интроекты – включения ребенком в свой внутренний мир взглядов, мотивов, установок, которые он воспринимает от других людей, формируются в психике в первые несколько месяцев, а самые важные из них – в течение первых дней жизни. Все это не поддается переосмыслению, эта первая самоидентификация остается с нами всю жизнь.

Если мама смотрит и улыбается, берет на руки, ласково гулит, мы записываем себе информацию, что мир нам очень рад, мы любимы просто потому, что мы есть. Если мама хмурится, кричит, не берет на руки, не обращает внимания, мы переживаем отвержение, неприятие, у нас появляется ощущение, что с нами что-то не то. Нас охватывает сильнейший страх, что мы не выживем, ведь без мамы в этом мире мы пропадем, а значит, надо привлекать к себе ее внимание всяческими путями: криками, истериками, неадекватным поведением. И тогда мама хмурится еще больше. А мы проваливаемся все глубже в страх.

Факторов, которые формируют у нас доверие миру и ощущение «Я ОК», очень много, но главный – это состояние мамы рядом.

Особо стоит сказать о позитивном отзеркаливании детей. Я заметила, что наши люди часто ходят серые и хмурые, на детей или не реагируют совсем, или смотрят без улыбки. Так дети с детства видят, что мир вокруг недружелюбный и им не очень рады. Но для ребенка это неважно, если при

этом мама смотрит на малыша любящим взглядом и он чувствует ее одобрение и поддержку. Проблема в том, что мама на людях может тоже сжиматься и одевать защиты. Например, если ребенок начнет плакать в общественном месте, начинается злиться. Поэтому ребенку, так или иначе, передается мамино состояние зажатости, злости, недовольства собой.

ЗАДАНИЕ «Отслеживаем состояние»

Подумайте, какую чаще всего видит ваш ребенок реакцию на него с вашей стороны? Отследите, сколько времени в течение дня вы расслаблены, радостны, доверяете. А если выходите на контакт с социумом, другими детьми, мамами, педагогами, вы открыты, искренни, благодущны и неуязвимы? Меняется что-то в вашем отношении к ребенку, если вы на людях? Вспомните, как реагировала в подобных ситуациях на вас мама? Что больше всего запомнилось?

Очень часто, попадая в эмоционально некомфортные ситуации, например, под осуждающие взгляды людей, которые видят, как ваш ребенок качается в грязи, мы начинаем вести себя так, как реагировала в подобных ситуациях наша мама. И вроде бы мы знаем, что это неправильно, нечего дергать ребенка из-за недовольства какой-то тети, а сжимаемся и рычим либо на тетю, либо на ребенка.

Все, что говорит мама, падает на лужок неокрепшей детской психики и пускает глубокие корни. Разрушить мамины послания и установки очень-очень сложно, ведь она играет до определенного возраста для нас роль Бога. Вырастая, мы понимаем, что мама была далеко не всегда адекватна, но в душе продолжаем смотреть на себя ее глазами. Все сказанные сгоряча, в гневе или в страхе слова сопровождают нас всю жизнь. Голос всем известного внутреннего фашиста – это голос мамы и всех тех людей, кому мама нас доверяла на воспитание. Все фразы типа «не лезь», «куда уж тебе», «будь, как все», «вечно тебе больше других надо», «вон сколько вокруг талантливых, а ты что о себе мнишь», «подумай о других», «уступи» и т. д.

Мы верим всему, что делает мама. Ее слова, пусть иногда сказанные из страха, раздражения, грусти, записываются у нас в мозгу как мнение о себе. Мы смотрим на себя глазами мамы.

ПРАКТИКА «Фразы-убийцы»

Напишите список фраз, которые вы часто слышали в детстве как реакцию на себя. Почитайте себе вслух и отследите телесную и эмоциональную реакцию. Даже если вам кажется, что вы реагируете спокойно и это все веселый родительский «юмор» (растяпа, неумеха, криворучка, свинка, разукрашенная обезьянка, горюшко, ката-

строфа, тормоз, лентяй, оболтус, дурачок, с неба звезд не хватает, не умеешь – не берись, у тебя всегда что-то не так, я от тебя не ожидала такого), представьте себя маленьким или своего ребенка и читайте эти фразы вслух. Поверьте, реакция будет. Ребенку слышать это совсем несмешно. Это завуалированное раздражение родителя, скрытая агрессия, которая вызывает у ребенка чувство небезопасности, неполноценности. Просто читайте, расслабляйте те места в теле, где вылезит напряжение, и дайте наконец место чувствам ребенка, который не мог себя защитить и верил каждому родительскому слову.

Как дальше искажается поток любви?

В младенчестве ребенок с мамой находится в полном симбиозе. Если женщина не была психоэмоционально готова к материнству, ее это не устраивает. Само понимание, что ты больше себе не принадлежишь, для многих женщин трудно переносимо – изоляция, невозможность выйти куда-либо, нормально поспать, поесть и т. д. Внутренний ребенок мамы «вылезает» и начинает «истерить» наперебой с внешним малышом. Здесь чаще всего наблюдаем два сценария развития событий и ни один из них про наслаждение материнством.

Первый вариант: мама игнорирует своего внутреннего ребенка, свои потребности и желания, собирает волю в кулак и посвящает себя целиком внешнему ребенку. Делает она

это из позиции жертвы, поэтому потом потребует от ребенка «компенсации»: не даст жить своей жизнью, будет ждать возвращения «долгов». Второй вариант развития событий: мама «убегает» от внешнего ребенка: придумывает рациональные причины и определяет его в руки другого человека (няни, сада, бабушки и т. д.).

И первый, и второй варианты не про солнечное материнство. В первом случае ребенок будет транслировать все мамины страхи, ее вечное напряжение и подавленные эмоции. Ему будет тяжело контактировать со своими чувствами и реальностью, ведь мама давала двойные послания, закладывала сценарий спасателя/жертвы. Во втором случае ребенок не получит близости с матерью, которая так важна в младенчестве, и не сможет строить отношения любви, близости, доверия с другими людьми. В душе он так и останется отверженным, покинутым ребенком.

Что мы недополучили в детстве, за тем и будем гоняться всю жизнь.

Недокормила мама грудью – будет желание груди гипертрофированного размера. Недоцеловала – захотим накачать губы, чтобы «проявить свою чувственность», которой нет. Недоласкала – будем болезненно относиться к недостатку ласки в отношениях, хотя сами не будем уметь этого делать. Не одобряла – будем из шкуры вон лезть ради похвалы, бояться критики и ошибок. Не принимала – будем стараться нравиться, занимаясь бесконечным «совершенствованием»

себя. Оставляла – будем бояться одиночества, станем постоянно контролировать всех вокруг и т. д.

Ребенок сонастроен с мамой, она основа его мировосприятия. И он транслирует, отражает ее состояния. Я знаю: это тяжело признать, особенно если мама воспитывает ребенка по умной книжке и демонстрирует миру внешнюю гармонию и спокойствие, а из ребенка лезут «демоны».

Что мешает маме быть чувствительной, удовлетворять потребности по возрасту? Ее тень – раненая детская часть внутри. Если мама не любит и не принимает себя (много отверженных частей души), то принять ребенка она тоже не сможет. Он ей будет зеркалить ее тени, а она активно будет это подавлять: кричать, бить, отвергать, будет равнодушной, холодной, контролирующей, тревожной.

Хоть в ней жива часть души, которая помнит, что такое безусловная любовь и принятие, есть также раненая часть, которая будет искажать ее материнство, вгоняя в чувство вины и бессилие. Она приложит много усилий, чтобы подавить «себя в ребенке» и сделать ребенка «хорошим».

Как формируется «хорошесть»?

Так уж устроила природа человеческого детеныша, что выжить самостоятельно он сможет спустя не один десяток лет. А до этого момента ему очень нужны взрослые. Взрослые, которые могут обращаться с ним самым ужасным обра-

зом, а он все равно будет их любить и уважать.

«Хорошесть» – это детская защита «я должен нравиться маме, чтобы она обо мне заботилась, а иначе я не выживу». Дети быстро смекают, что надо делать или не делать, чтобы мама была к ним добра. Расщепление на «это мама во мне любит и говорит, что так хорошо, а это ей не нравится, значит, я тоже это в себе отвергну» возникает в раннем возрасте. Ребенок быстро переучивается с природной установки «с тобой все ОК, слушай свои ощущения, ориентируйся по ситуации» на искаженную «с тобой что-то не так, оценивай себя через окружающих, делай все возможное, чтобы нравиться». Контакт с собой уходит. Внутри поселяется тревожность, ведь управлять чем-то, что не внутри, например, мнением окружающих, человеку сложно. Вот здесь и образуется необходимость в «хорошесть», чтобы соответствовать ожиданиям и получать суррогат любви.

Почему суррогат любви?

Да потому что любовь – это то, что дают нам без условий. Это когда мы проявляемся всей своей сутью и не боимся, что нас не примут. Это когда нам не надо надевать маски, чтобы получить наркоманскую дозу любви и принятия. Почему наркоманскую? Да потому что дыра внутри нас настолько большая и ноющая, что мы должны в нее все время вводить дозу внимания, заботы, ласки, похвалы, одобрения, чтобы просто чувствовать себя ОК. Нас любят за оправданные ожидания, за соответствие «идеальному» образу. Такая условная

любовь только притупляет боль, а дыру не заполняет. На это способна только настоящая любовь. Где ее взять? В душевной близости с собой, в Роду, в контакте с Богом. В отношениях с другими людьми ее тоже можно брать, но сначала нужно научиться давать, а делать это можно только из любви и принятия себя. Можно воспользоваться каждым из этих источников. О них мы поговорим в конце первой части книги.

Давайте я еще немного развею мифы тех, кто считает, что «хорошесть» не про них. «Хорошесть» – это внутренняя установка соответствовать ожиданиям мира, несмотря на внутренний диссонанс, для того чтобы получать одобрение, принятие, любовь. Это формируется в детстве, когда мы вместо любви без условий и полного принятия получаем что-то другое, – то, что нам выдают за любовь. Мы чувствуем подвох, и первое время нас этот диссонанс расщепляет. Но потом мы устаем от этого раздвая между тем, что чувствуем, и тем, к чему нас склоняют, и предаем себя, смиряемся и соглашаемся хоть на это. Наша реальность обесценена, и мы это принимаем как норму. Например, под видом заботы (мама и папа в этом спецы: они уже продумали наше будущее и знают, как нам правильно жить) вероломно ломают наши границы: дают советы, о которых не просят, склоняют жить по шаблону, который не соответствует нашим желаниям. Мы вообще не знаем, что такое «наши ценности», так как для того, чтобы сформировать свои, надо сначала

обесценить родительские: отмести все варианты своего будущего из их уст («может, я не хочу замуж, не хочу детей, не хочу жить в этой стране, не хочу работать на этой работе, я нехорошая совсем и не буду соответствовать и т. д.»). И из этой точки ноль, где «я ничего о себе не знаю», начать отстраивать свою реальность, сверяться с собой. «Мне это откликается», «резонирует», «близко» или я опять наступаю на старые грабли и с натянутой улыбкой предаю себя ради комфорта и спокойствия других?

«Хорошесть» происходит от слова хорошо. Вдумайтесь, как часто вы говорите «хорошо» там, где внутри звучит фоновом «нехорошо», там, где непонятно, что вы чувствуете. Нам кажется, что, если мы согласимся и промолчим, мы поступим мудро. Но это не так. Объясню почему. Это точка входа на насилие над нами, это место, где мы боимся остаться нелюбимыми, отвергнутыми, и поэтому мы выбираем отказ от своей правды, от себя. И в этот момент мы как бы получаем любовь, остаемся хорошими («ну вот, хорошая девочка», «посмотрите, какая у меня жена хорошая», «а доченька у меня умничка»). Но это нечестно не только по отношению к себе. Это так же нечестно и по отношению к другому. Почему?

Его любовь направлена не на нас настоящих (нас настоящих он совсем не знает, может даже никогда не видел), а на выдуманный им же удобный образ нас. И мы не получаем его любви, так как она предназначалась не нам. Этот

другой рядом не растет, не становится адекватным реальности, не меняется и не трансформируется, ведь мы не даем ему шанса познать нас истинных. Мы отмалчиваемся там, где надо говорить о себе и своих потребностях.

Я всегда говорю моему мужу: я никогда не узнаю твою реальность, если ты ее мне не покажешь; я никогда не догадуюсь о том, чего ты на самом деле хочешь, и не смогу тебе это дать, если ты сам не знаешь, что именно делает тебя счастливым; мы так и будем любить образы друг друга и отвергать части, которые нам не нравятся, пропасть между нами будет расти, пропасть в нас будет расти, все больше отделяя от своих чувств и чувств другого.

Где брать силы для того, чтобы начать познавать и любить себя, мы разберем в главах ниже, а сейчас сделайте небольшое задание.

ПРАКТИКА «Насколько я проявлена?»

Подумайте над вопросами:

Я живу по СВОИМ ценностям?

Насколько я раскрыла себя?

Какой процент меня настоящей проявляется в отношениях с другими?

Я знаю себя? Чего хочу, как это себе дать?

Вспомните героинь книг или фильмов, которыми вы восхищались в детстве. Вы уверены, что та героиня

не похоронена в вас?

В детстве, когда нарушалась привязанность, мы заморозили большое количество частей души. Эти части не взрослеют, они так и остаются детскими. На удержание этих травмированных частей в бессознательном у нас уходит много жизненного ресурса. Поэтому нам трудно жить в потоке, реализовываться, быть счастливыми, самовыражаться и любить людей. Мы быстро выгораем, мы уязвимы, мы ходим постоянно в броне и не умеем быть в близости с собой, равно как и с другими людьми.

Самое главное, что отвергнутые в каких-то частях мамой мы не считаем, что мир нас вынесет целиком, примет такими, как есть. Мы ставим под сомнение фундаментальный посыл человеку от Бога: «живи», «будь собой», «ты любим», «ты нужен этому миру».

Из вышеописанного видно: роль мамы в формировании картины мира ребенка сложно переоценить. Отношения с мамой – это тот фундамент, на котором мы строим отношения с другими людьми всю последующую жизнь. Никакая мама не хочет умышленно причинить вред ребенку. Все искажения потока любви появляются в результате маминых собственных нехваток и дыр. Будучи взрослыми, мы не должны обвинять маму в том, что мы что-то недополучили, и искать виноватых в неудачах своей жизни. Это приведет к инфантильной позиции, проживанию жизни в позиции

жертвы. Но находить места, где «никогда не светило солнце материнской любви», и заполнять их светом – задача каждого из нас.

1.3 Отец

Вселенная – мама, а в ней живет Бог в лице папы.

Если мама показывает ребенку, как контактировать с чувствами, помогает принять реальность и психологически адаптироваться в ней, формирует доверие к миру и учит расслабляться, то от отца зависит наша уверенность в себе, отношения с противоположным полом, проявленность в социуме, возможность раскрывать и реализовывать свой потенциал, генерировать идеи и воплощать их в жизнь, возможность найти свое уникальное место.

Функция отца включается намного позже, чем функция матери. На первых этапах: во время беременности и до 3-х лет, задачи отца сводятся к обеспечению безопасности (материальной в том числе) и защищенности (комфортная обстановка, отдельное жилье и т. д.).

Я сама с первым ребенком считала по-другому: хотела мужу вменить в обязанность функцию матери, поэтому постоянно привлекала его к уходу за младенцем, чем, собственно, тормозила и его развитие, и свое психологическое взросление. Никто не говорит, что отец не должен проводить время

с ребенком. Вовсе нет! Если хочет, пожалуйста. Но заменить маму на этом этапе он не сможет. Ребенку нужна только мама. И это пока норма развития.

Роль отца усиливается с 3-х лет. Здесь уже от него требуется внимание и одобрение. Через игры он учит ребенка выстраивать границы: чувствовать свои и не нарушать чужие, познавать и учиться контролировать свою силу, раскрывать способности и таланты. Он знакомит его с законами, по которым живет этот мир. Очень важно со стороны папы не скупиться на похвалу и одобрение, особенно девочке, ведь для маленькой женщины комплиментов много не бывает. Мальчиков хвалить стоит только по делу и один раз, а дальше поднимать планку и мотивировать на следующие свершения.

Папа – это закон и порядок. Именно под его чутким руководством начинают формироваться границы личности ребенка. Личные границы – это важнейший инструмент нашей психики, необходимый для того, чтобы личность могла сохранять свою целостность в процессе жизнедеятельности. Это способность сопротивляться стрессу, осознание контроля внутри своего тела, понимание связи между своими волевыми импульсами и изменениями снаружи. Папа через игры показывает ребенку, что для того, чтобы что-то получить, надо сначала это захотеть, потом приложить определенные усилия и только потом получить желаемое. Папы играют, создавая для ребенка сложные и хитрые условия достижения целей, для того чтобы ребенок развивался, а не стоял на ме-

сте. Преодолевая стресс, ребенок формирует волю и понимает, что любое его усилие приводит к изменениям во внешнем мире. За эти изменения надо отвечать. Так формируется ответственность.

ЗАДАНИЕ «Игры»

Вспомните, в какие игры с вами играл отец?

Как он вас учил чему-то?

Какие фразы вам больше всего запомнились?

В возрасте примерно 5-ти лет ребенок влюбляется в родителя противоположного пола. И очень важно, как себя этот родитель будет вести и по отношению к ребенку, и по отношению к партнеру. Ребенок должен чувствовать свое уникальное место – место ребенка, которого любят. Но также он должен понимать, что отношения «мама-папа» приоритетные и родитель противоположного пола не его партнер и никогда им не будет.

Почему это так важно?

Потому что современные суперродители бросаются в отношения с ребенком с головой, уделяют ему все свое время и внимание и забывают про отношения с партнером. Хотя партнерские отношения должны быть всегда в приоритете перед родительско-детскими. Это гарантия того, что родители дадут своим повзрослевшим детям жить своей жизнью

и не будут за них цепляться.

Но с появлением ребенка у многих пар отношения становятся более напряженными и сложными. Например, жена, имея маленького ребенка, становится раздражительной, скандальной, вечно недовольной и пытается перевесить ответственность за свои эмоциональные состояния на отца ребенка, что делает общение с ней напряженным и отравленным чувством вины. И отец либо вообще устраняется из семьи, либо делает приоритетными отношения с ребенком. Здесь для отца (так же, как и для матери) есть куча бонусов: ребенок обожает его просто так, без условий, для ребенка он идеальный – можно почувствовать себя нужным и незаменимым и избавиться от чувства вины.

Если ребенок – девочка, такая ситуация приводит к тому, что малышка в этих отношениях чувствует себя главной и как бы «победившей» маму. Из-за этого в будущем ей будет трудно строить отношения с партнером. Она может попадать в любовные треугольники, где будет проигрывать сценарий «отбить мужчину у другой женщины».

Чрезмерное погружение отца в жизнь сына приведет к проблемам с самоидентификацией ребенка или к формированию альфакомплекса. В будущем это может привести к трудностям в отношениях с женщинами и тяжелой сепарации с родителями.

Вот за что я действительно благодарна своему отцу, так это за любовь к моей матери. Они всегда были повернуты

друг к другу и имели в отношениях близость. Для меня это стало гарантией счастливого замужества, ведь я точно знала, что такое партнерство и каких отношений я хочу.

В подростковом возрасте ребенок начинает смотреть на себя глазами окружающих, и поэтому становится уязвимым и нестабильным. Девочкам-подросткам со стороны отца нужно восхищение. Маме она уже не верит – нужна оценка противоположного пола.

С мальчиками все сложнее. Для мальчика-подростка отец должен провести инициацию. По мере взросления (сначала через игры, потом через совместное времяпровождение, труд) отец помогает сыну разворачивать свой потенциал, как тренер или наставник. Но наступает момент, когда сын должен его «победить», т. е. мудрый отец должен признать превосходство сына в силе, смекалке, интеллекте, скорости (в зависимости от талантов сына). Отец должен дать почувствовать сыну, что тот превзошел отца. Вот с этим как раз у большинства отцов проблемы: признать превосходство сына и саму возможность того, что его мнение не истина в последней инстанции. Это болезненно. В не повзрослевших психологически отцах включается ревность, чаще всего неосознаваемая. Это может быть ревность к жене, которая видит в сыне Бога, так как отношения с мужем близость давно потеряли и мать пытается получить компенсацию в отношениях с сыном. Либо ревность к возрастающему авторитету сына: сын теперь сам принимает решения, пренебрегает

советами отца. Еще может быть намешана обида за то, что отец сам не реализовал свой потенциал.

С окончанием детства у неинициированного сына отношения с отцом будут только портиться. Он будет пытаться всю жизнь соответствовать чьим-то требованиям и постоянно что-то доказывать – сначала отцу, потом социуму.

Чтобы ребенок вырос целеустремленным (понимал, чего он хочет и как этого достичь), устойчивым (считал трудности лишь опытом), уверенным в себе (чувствовал свою ценность), отец должен показать на своем примере, что значит быть реализованным, успешным, свободным. Его внутреннее солнце должно гореть. Он должен вызывать у ребенка гордость и восхищение, а также мысль «раз папа может – я тоже смогу».

Мне откликнулась мысль, что если мужчина заиклен на семье, живет только ради семьи, помогает всем родственникам, проводит свой досуг только с семьей, все его интересы сосредоточены на жене, детях, родителях, то дети такого мужчины, несмотря на включенность в воспитание отца, могут вырасти безвольными и нецелеустремленными. Отцу нужны интересы и досуг за пределами семьи. Если этого нет, значит, «я» каждого в паре растворилось в «мы». А из рабства «мы» сложно выбраться.

Еще хочется сказать про ситуации, когда родители развелись и ребенок остался с мамой. Мама должна понимать, что ее история с мужем закончена, а история ее ребенка с отцом

не должна закачиваться никогда. Поэтому мама не должна принижать достоинство отца ребенка, формировать в голове ребенка негативный образ отца. Ребенок ассоциирует себя с обоими родителями: если он слышит, что папа «плохой», то часть себя он тоже будет считать плохой. Произойдет внутреннее расщепление – это потеря целостности, а значит, устойчивости. Кроме того, под давлением «мамино мнения об отце» ребенку будет невозможно выстроить гармоничные отношения с отцом. А если это еще и мальчик, то совсем беда, ведь воспитать мужчину женщина сама никогда не сможет. Она просто не знает как! Это в принципе даже без условий развода проблема нашего социума: мужчин воспитывают женщины.

Маме не надо пытаться заменить отца, быть, так сказать, и за маму, и за папу. Равно так же, как и не надо испытывать по поводу отсутствия отца вину. Вина – плохой советчик в воспитании ребенка.

Что делать?

- Просто быть мамой своему ребенку. Давать то, что он должен получить от матери: любовь, принятие, поддержку.
- Закрывать потребности по мере их возникновения. Не играть в компенсирующую игру «коронованный малыш», позволяя ребенку садиться на шею каждый раз, когда у нас обостряется вина за отсутствующего отца рядом.
- Отделять свои чувства к бывшему мужу от чувств ребенка к папе. Постараться, чтобы мамино мнение не повлияло

яло на формирование образа отца. Пусть ребенок имеет возможность составить об отце свое мнение, построить с ним свои отношения.

- Не превратить ребенка в свою собственность. Делить с отцом роли и согласовывать методы воспитания.

- Если отец не хочет быть частью жизни ребенка, найти ребенка авторитетную мужскую фигуру (дедушка, дядя, крестный, друг, тренер, учитель, сосед и т. д.). Папину роль играет либо папа, либо мужчины, которые могут и хотят его отчасти заменить.

- Снять с себя вину за то, что «ребенок растет без отца». Получилось так, как получилось. Жизнь слишком сложная, чтобы измерять ее категориями «хорошо/плохо». Сколько участников, столько ответственных. Очевидно, что жить вместе ради ребенка не стоит. Дети чувствуют намного больше, чем нам кажется. Поэтому соло мамы в гармонии с собой намного лучше, чем жена-жертва мужа-абыюзера.

Если у вас развелись родители, то, скорее всего, папин образ искажен мамиными непрожитыми чувствами. Не было в советском социуме этики и психологии воспитания детей разведенных родителей. Поэтому в отношениях образа отца у вас может быть много искажений. И с ними стоит работать.

Папа закаляет Дух, волю к жизни, импульсы к развитию. Это как статика и динамика: мужское начало – это энергия движения, женское начало – это энергия адаптации, покоя.

Я к чему развела эту метафорическо-аллегорическую философию: чтобы было понимание, что в основе всего лежит фундамент, заложенный мамой, – все то, что ребенок взял от отношений с ней. Далее происходит надстройка, которую формирует отец. Если в основе дыра, то, как бы мы ни разжигали свое внутреннее солнце, как бы ни гармонизировали мужское начало и как бы ни прорабатывали отношения с отцом, – ничего не выйдет. Мы будем нестабильны в развитии и подвержены эмоциональному выгоранию. Может, многого добьемся, но так и не почувствуем себя счастливыми. Отношения с отцом строятся всегда через призму отношений с мамой. Поэтому без гармонизации внутри себя отношений с первым главным человеком (мамой) взять ресурс от отца будет сложно. Сначала гармонизируем наследие мамы: психическое состояние, эмоции, ощущения – потом легче пойдет принятие отца и социальная реализация.

ТЕСТ «Мужское начало»

1. Оцените свою самооценку. Если вам делают комплимент:

- а) вы отвечаете «спасибо» и довольно улыбаетесь, испытываете гордость за себя;*
- б) вы смущаетесь, но в душе остаетесь довольны собой;*
- в) вы испытываете непонятные чувства и в душе*

остаетесь недовольны собой (вы уверены, что комплимент не заслужен, просто вам решили польстить).

2. В отношениях с любимым вы:

а) самодостаточны — вам хорошо и одной, но вместе веселее;

б) нуждаетесь в отношениях как основе душевного равновесия (не хватает опоры, заботы, ласки);

в) впадаете в зависимость, пытаетесь залезть в голову к любимому, ревнуете, контролируете и т. д.;

3. Что со здоровьем:

а) прекрасный иммунитет, хорошая память, бодрость;

б) у вас есть небольшие проблемы со здоровьем, особенно нервной, гормональной или сердечно-сосудистой системами;

в) здоровье ни к черту.

4. Теперь оценим целеустремленность:

а) вы ставите цели и достигаете их (в большинстве случаев);

б) вы ставите цели, но часто в процессе достижения меняете на другие;

в) у вас нет целей, и вы ничего не хотите достигать (хотите, чтобы все само нарисовалось).

5. Количество энергии:

а) с утра вы легко открываете глаза и вскакиваете с кровати, энергии вагон сначала и до конца дня;

б) вы просыпаетесь тяжело, но постепенно раскачиваетесь и после обеда ваш фонтан энергии уже не заткнуть;

в) вы не хотите просыпаться и чувствуете апатию до конца дня.

6. Если у вас проблемы:

а) вы собираетесь и находите решения (или у вас есть план);

б) вы теряетесь, но потом собираетесь и находите того, кто все решит;

в) проблема для вас – конец жизни и доказательство того, что жизнь к вам несправедлива и ужасна.

7. Границы:

а) вы легко говорите «нет» и готовы слышать «нет» в ответ, ваш принцип «свое не дам, чужое не дам»;

б) вы тяжело отказываете людям, хотите всем помочь, но извлекаете из ситуации урок (и в следующий раз в подобной ситуации вы уже уверенно обозначаете свою позицию);

в) вы не отказываете людям, вечно загружены чужими проблемами, испытываете чувство вины, если нужно отказать, и обиду, если вашу помощь не оценили.

8. Мотивация:

а) для вас важнее всего результат (вы работаете на него);

б) любите наслаждаться процессом и не зацикли-

ваться на цели (но обязательно к ней приходите, порой непредсказуемыми путями);

в) вам лень достигать результат и процесс тоже бежит.

9. Вам больше подходит:

а) самодостаточность;

б) зависимость;

в) высокомерие.

10. Можете ли вы назвать свои уникальные свойства:

а) да;

б) наверное;

в) нет.

11. Если с вами ведут себя некорректно:

а) вы спокойно и уверенно поставите обидчика на место;

б) разнервничаетесь, расплачетесь, но найдете способ, как себя защитить;

в) ничего не будете делать на месте, обидитесь и потом сольете весь негатив мужу или подруге (ну, или ребенку дадите подзатыльника).

12. Вы считаете, что у вас:

а) очень много талантов и способностей;

б) немного, но они есть;

в) их нет.

13. Свой статус в социуме (значимость и уважение) вы оцените как:

а) высокий (вы социально реализованы и на социум оказываете высокое влияние);

б) у вас нет желания влиять на социум, вас больше интересует свое состояние;

в) контакты с социумом причиняют вам боль и разочарование (в людях, в системе и т. д.).

Если у вас больше всего ответов «а», у вас активная мужская энергия. Но это отнюдь не значит, что все в порядке с женской составляющей (хотя может быть и так). Зачастую женщины на архетипах Ведьмы и Амазонки (об этом будет дальше) достигают высот в социуме, но внутри имеют пораженную женскую часть: неумение проживать чувства, отсутствие контакта с телом, состояния напряжения, недоверия, неумение принимать. Поэтому, у кого ответ «а» доминирует, проанализируйте еще женский полюс, и если там все ОК, то вы суперличность и мама с папой вложились в вас как надо. Если вы в большинстве случаев отмечали «б», это показывает, что в вас доминируют лунные (женские) энергии. Но радоваться рано, так как вопросы в тесте относятся к ситуациям, когда мы должны проявлять мужскую энергию: целеустремленность, ориентацию на результат, уверенность в себе... Поэтому в данном контексте замещение мужской энергии женской говорит, что от мамы досталось искаженное мировосприятие: у нас ресурса настолько ма-

ло, внутри состояние такое шаткое, что нам просто не хватает сил выходить из зоны комфорта развиваться, проявлять себя. И вариант «в» – это когда человек умер, а закопать забыли: поражены и мужская, и женская части.

Если у нас был отец, который был реализован, амбициозен, увлечен и при этом уделял внимание нам и нашей маме, создавал условия безопасности и защищенности, то нам повезло. Во взрослой жизни у нас все в порядке с реализацией своих талантов и способностей, зарабатыванием денег, принятием себя, самооценностью, личными границами и у нас прекрасные отношения с противоположным полом.

Но, к сожалению, все мы родом из других историй. Наши отцы, у которых тоже был опыт неидеального детства, не смогли нам дать достаточное количество одобрения, восхищения, чувства защищенности. Чаще всего это были истории равнодушия, нехватки времени, наказаний, непонимания, чувства обиды, стыда, страха или вины. Наши отцы нам дали то, что смогли, все, что у них было. И это важно принять, а затем переоценить детский опыт из взрослой позиции: что-то рассмотреть под другим углом, что-то простить, что-то просто отгоревать и отпустить, а что-то признать как утерянное навсегда (то, чего у нас никогда не будет).

От отца девочки не требуется много:

- создать ощущение безопасности; для этого достаточно

закрывать базовые потребности: пища, кров, защита;

- уделять внимание маме и дочери: сказать ласковое слово, обнять, поиграть или просто побыть рядом, но только в контакте с ребенком, а не глядя в телевизор или телефон.

С мальчиком заботы у отца чуть больше – учить и развивать волю через игры и демонстрацию собственного примера (социальной реализации, построения отношений, личностного роста). Но, к сожалению, этого большинству из нас не досталось. Инфантильные отцы занимались собой. И хорошо, если хотя бы своим развитием и реализацией, а не прожиганием жизни. Чаще они не обращают внимания на ребенка, замечая его только по просьбе мамы, и то лишь для того, чтобы усмирить или наказать его.

У большинства из нас отец ассоциируется со страхом. Мы изначально не научились проявляться всей своей сутью, всеми своими гранями рядом с ним, а потом и в социуме. Также образ отца отправляет нас к ощущению подавленного гнева, который может принимать любую форму лени, апатии, неконтролируемой агрессии, печали.

Большую заслугу в том, что у нас не было нормальных отношений с отцом, сыграла наша мама. Именно она стояла стеной между ребенком и отцом со своим ворохом претензий и недовольств, перетягивая нас на свою сторону в конфликтах, не думая о том, что это у нее отношения с ним не складываются, а у нас может быть другая история. Это ее

собственничество, уязвимость, ограниченность и нереализованность толкали мужчину на отдаление от ребенка, на слияние его образа с образом матери.

Никто отцов не оправдывает. Я просто говорю о том, что в наших несложившихся отношениях с отцом много переменных.

Не только для женщины, но и для мужчины дети – огромный ресурс. Отцовство мужчин развивает эмоционально (нежные и трепетные чувства, которые могли не проявляться с женщиной, появляются в контакте с детьми), социально (ребенок дает вместе с ответственностью некий новый статус, который теперь нужно оправдывать), финансово (если сам мужчина может обойтись малым, то своим детям он хочет дать лучшее). Если мать в контакте со своими чувствами и реальностью, то дети делают из мужчины с обезьяньей программой (оплодотворить много самок, важно не качество потомства, а количество) волка, верного, мудрого, бесстрашного, для которого его потомство – результат его жизни.

Идти в тему отношений с отцом нужно не для того, чтобы кого-то уличить, пристыдить или констатировать факт несчастного детства. Это была бы незрелая позиция «жертвы», которая не дает возможности исцелить свои раны и взять ответственность за свою жизнь. Надо идти в детские темы с целью найти там заблокированный ресурс, высвободить энергию, которая уходит на блокировку травм, и присвоить ее себе.

Делать перепросмотр нужно абсолютно всем: и тем, кто ненавидит отца, и тем, кто считает, что у них было идеальное детство и прекрасный отец. Критическое переосмысление многих ситуаций позволяет не обесценивать чувства внутреннего ребенка (а они точно разные и, поверьте, не только хорошие).

Отец – это олицетворение нашего мужского начала. Конечно, в течение всей жизни оно трансформируется, но его основа остается прежней. Отрицая отца и его положительную роль в нашей жизни, мы отрицаем важную часть себя, из-за чего не чувствуем внутри безопасность и защиту.

Что бы ни сделал наш отец, мы не вправе его судить. Важно взять то хорошее, что было, а негативное отпустить. Можно не понимать и даже не любить (это тоже у многих серьезный блок – мы не позволяем себе некоторых чувств), но относиться к отцу уважительно нужно обязательно. Хотя бы за то, что он дал нам жизнь. Переоценив и приняв опыт прошлого, мы получим доступ к своей мужской энергии. А это социальный успех, выход на свой путь, здоровая самооценка, личные границы и, конечно, гармоничные отношения с мужчинами.

Кроме того, отец – проводник энергии своего Рода: если мы его не принимаем, мы отказываемся от части огромного ресурса, который может нам помогать в жизни. Об этом поговорим в теме Рода.

Сценарии в отношениях с мужчинами

Отношения с папой – это отношения с первым значимым мужчиной в нашей жизни. Даже если папы не было или он принимал незначительное участие в воспитании, отношения все равно есть. Нет такого человека, который бы не интересовался отцом или не испытывал бы по этому поводу переживаний. Характер и сценарий этих отношений накладывает отпечаток на наши обусловленные выборы партнеров и «отыгрывание» того, что было не пережито в отношениях с отцом.

Здесь может быть большой вариатив. Если отец очень любил дочку, но не было отношений с матерью, то выросшая девочка будет принцессой, которой трудно сделать выбор, она может попадать в любовные треугольники. Если отец был равнодушным и скупым на похвалу, то девочка будет отыгрывать сценарий Золушки – любовь надо заслужить через испытания. Если мама в отношениях терпела физическое или психологическое насилие, неуважение, недостойное поведение отца и т. д., то будет модель семьи-великомученицы, где женщина думает, что другого недостойна, или феминистки, которая вообще не хочет отношений. И так далее.

ЗАДАНИЕ «Ресурс от отца»

Подумайте, что, по вашему мнению, вы «недополучи-

ли» в отношениях с отцом. Это могут быть какие-то конкретные осознаваемые вещи или ситуации, где вам хотелось бы получить что-то другое. А также это может быть ваше состояние, которое вы испытывали рядом с отцом. Запишите это.

Если совсем ничего не помните, то посмотрите на ваши отношения с мужчинами. Что вы чаще всего чувствуете, чего хотите, а что получаете, чего не хватает? Какие потребности в отношениях вы испытываете? Зачем вам партнер? Может, что-то из этого вы хотели, но не могли получить от отца?

Я из отношений с отцом вынесла установку, что надо заслужить любовь и хорошее отношение. Из-за этого я все время себя оценивала глазами окружающих, а не через собственные чувства и ощущения. Я знала, что есть во мне части, за которые меня не будут любить (напе они не нравились), поэтому их надо прятать. Между образом меня внутри и снаружи образовалась огромная пропасть. Самое страшное, что я принесла в отношения с мужем, – это страх отвержения и покинутости. Это когда ты вроде знаешь, чего хочешь, и проводишь свою линию, а потом чувствуешь напряжение и захлебываешься страхом, что тебя бросят и ты пропадешь, и превращаешься в маленькую девочку, стараясь навести мосты со своим защитником. По мере роста осознанности и контакта с собой стало получаться «раз-

леплять» в своей голове партнера и папу, не делать перенос чувств к отцу на мужа. Это позволило «перепи- сать» свой сценарий, выйти за рамки обусловленности и наконец выбрать партнера из своей взрослой женской части, а не из детских незакрытых потребностей.

Приведу несколько общих сценариев, которые могут отыгрываться в отношениях с мужчинами.

Сценарий «Спасательница» характерен для женщины, у которой был слабый, подавленный, зависимый отец – «подкаблучник». Папу она очень жалела и хотела спасти, ведь все дети стремятся к выживанию, гарантировать которое может родитель. Поэтому родителей надо во что бы то ни стало спасти. Повзрослев, такая дочь стала очень «сильной». Ей стали попадаться «слабые» мужчины, которых непременно надо спасать: от зависимостей, от лени и от их нереализованности.

Сценарий «Золушка». Все как в сказке: идеалистка, мечтательница, «вечная прислуга в своем доме», свои потребности на последнем месте. Живет с установкой «любовь надо заслужить, все надо перетерпеть – и тогда будет счастливый конец, и меня полюбит принц». Только как в сказке не получается: счастливый конец в таких историях бывает редко. Скорее, наоборот, происходит полная потеря себя и интереса к «жертве» со стороны партнера.

Сценарий «Принцесса» про девочку, которую папа любил

больше всего на свете. Я писала про то, что многие мужчины не могут построить отношения с женой и переключаются на ребенка: хотят в отношениях с дочерью чувствовать себя любимыми и нужными, супергероями. Девочка в таких отношениях чувствует себя победившей мать, видит, что быть женой не очень выгодно и приятно. Повзрослев, она долго не выходит замуж, ведь она не умеет выстраивать отношения, как взрослая женщина, и поэтому боится брака. Кроме того, ее парализует страх попасть в ситуацию «как мама», стать нелюбимой. Чтобы избежать такой участи, «принцесса» может быть в роли любовницы. Для нее важно увести мужчину у другой.

Еще есть *сценарий «Зачарованная»*. Он про историю девочки, у которой отца не было (ушел из семьи, например). Девочка просто не знала, что такое отношения с мужчиной, что в отношениях можно хотеть, как строить эти самые отношения. Все, чего она не увидела в реальной жизни, дофантазировала. Такие женщины имеют в голове много пунктиков насчет того, каким должен быть избранник, например, блондин с голубыми глазами, играющий на гитаре. Их образ мужчины слеплен из героев фильмов и книг. Они не видят перед собой реальных живых людей – только свои фантазии, которые, естественно, улечиваются после букетно-конфетного периода.

В чистом виде сценариев не бывает, ведь отношения между людьми сложные и индивидуальные. Поэтому сколько

женщин, столько и сценариев отношений с мужчинами.

ЗАДАНИЕ «Сценарий»

Проследите тенденции в отношениях с мужчинами. Не наблюдаете один и тот же сценарий от первой влюбленности и до сегодня? Проанализируйте особенности отношений со своими мужчинами: что хотели, что получали, на что обижались.

Теперь сядьте и напишите идеальный сценарий отношений с вашей точки зрения. Как бы вы хотели, чтобы отношения развивались от начала и до конца? Можно написать в виде сказки. Начните со слов «жила-была девушка...» и дальше дайте волю своей фантазии.

Приводя в пример сценарии, я хотела показать вот что: пока мы не повзрослеем психологически, пока не закроем потребности маленькой девочки внутри, мы не сможем сформировать свою систему ценностей и сделать выбор из взрослой части. Маленькая девочка внутри будет воспринимать мужчин через призму папы и делать обусловленные своим детским опытом выборы.

Когда мы делаем выбор из внутреннего ребенка, мы апеллируем категориями «чтоб красивый был, чтоб подарочки дарил, чтоб заботился». Когда мы выбираем из внутреннего родителя, это звучит примерно так: «чтоб надежный был, хо-

рошо зарабатывал, имел престижную профессию, без вредных привычек». А когда мы выбираем из взрослой женской части, это скорее ориентация на свое состояние рядом с мужчиной: отклик в теле, притяжение, усиление друг в друге лучших качеств, открытие новых неожиданных сторон того, что рядом с другими не проявлялось, совпадение системы ценностей, доверие, уважение. Избранник может не соответствовать ни требованиям внутреннего ребенка (например, может не уметь ухаживать и проявлять чувства), ни внутреннего родителя (например, не иметь престижной высокооплачиваемой работы, дома, машины и т. д.), но ваша внутренняя женщина видит в нем потенциал, таланты и готова потратить силы на его вдохновение и мотивацию.

ПРАКТИКА восстановления связи с отцом

Давайте разгрузим «воз обид». Даже если вы проживете всего одно переживание, это будет победа! Зажгите свечу, смотрите на пламя, погружаясь в себя. Оно настроит на медитативное состояние. Вспомните свое детство. Представьте фигуру вашего отца, если это для вас безопасно, вы при этом не сжимаетесь, не чувствуете дискомфорт. Если небезопасно, то пусть мужской образ пока останется не конкретным.

Постарайтесь отделить маму и ее мнение об отце. Представьте себя маленьким ребенком. Что бы вы хо-

тели сказать своему отцу из позиции малыша, чего вам не хватает от него, а что вас отталкивает и пугает в нем? Выпишите на лист все, что идет.

У меня, например, в отношениях с отцом не хватало границ (он мог вспылить в любой момент, накричать, раскритиковать), лично моего времени с ним (мы никогда ничего не делали вдвоем, может, поэтому я ходила как хвостик за своим мужем много лет), не хватало комплиментов и одобрения (он так боялся, что я зазнаюсь, что никогда не говорил, что я красивая, и поэтому много лет я искала подтверждения своей привлекательности снаружи). Мне не нравилась непредсказуемость реакции отца. Это поднимало уровень тревоги.

Теперь возьмите этот лист и читайте вслух то, что написали, обращая внимание на ощущения в теле. Все чувства, которые будут всплывать: обида, страх, печаль, ревность, вина, отчаяние, гнев – признавайте (давайте себе право их испытывать, можете даже положить одну руку на грудь, другую на живот, чтобы усилить контакт с телом) и отпускайте (можно с осознанным выдохом, можно сделать какие-то движения телом, главное, ориентируйтесь на ощущения и импульсы в теле).

Не спешите, не старайтесь пробежать по списку. Следите за ощущениями и чувствами, их важно обнаружить.

Теперь вторая часть. Выпишите те сильные качества, которые вы унаследовали от отца, или то, что в отце восхищало. Например, у моего отца было много достоинств: уважительное отношение к людям, ответственность (проявлял все, что на душе, и от этого был живым и понятным), умение прощать (никогда не помнил зла), философское отношение к жизни (считал, что каждому воздастся по заслугам и отвечать надо за себя), вера (верой было пропитано все его естество: верил в Бога, в людей, в справедливость), мне никогда не было стыдно за него, он никому не причинил зла, умел извиняться (считал, что если человека что-то задело, ты должен восстановить его ценность и извиниться).

Вспоминайте, собирайте по крупинцам, не давайте обиде вас заблокировать и отвлечь. Это хорошее – ваш ресурс, мужское начало внутри вас, поэтому очень важно получить к нему доступ. Выпишите на лист пункты о том, за что вы благодарны отцу.

Прочитайте вслух получившийся список. Следите, как и где вам это откликается. Проявите через тело чувства. Это могут быть слезы, смех, нежность – все, что будет приходить. Распределяйте это в теле, почувствуйте, как приятные ощущения заполняют все ваши клетки, от макушки до кончиков пальцев.

Родители внутри

Примерно с 7-ми лет родители живут у ребенка внутри. Их образы сформированы в психике на основе того взаимодействия, что было с живыми родителями до этого возраста.

Внутренний родитель – это собирательная субличность, которая говорит голосом родителей (в первую очередь), учителей, тренеров, бабушек, дедушек и всех тех взрослых, которые сделали вклад в воспитание. Это все те, кому мама нас «передавала», наделяла в наших глазах авторитетом, возможностью на нас влиять. Также это голос социума: правила, критерии, нормы, мораль.

Главный ресурс этой субличности – любовь и поддержка, которыми мы напитываемся и на которых растим внутренний ресурс. Также это наше ощущение безопасности и защищенности, закон и порядок, одобрение и поддержка. И, конечно, уверенность, которую дает родитель ребенку, чтобы тот мог развиваться.

То есть в норме, как мы уже разбирали выше, родитель должен любить своего ребенка без условий: просто потому, что он есть. Учить развиваться в социуме: формировать здоровые границы личности, развивать таланты, применять на деле свои способности, быть уверенным, целеустремленным, нести ответственность за свои поступки.

Однако наш социум несовершенен, и родители – обычные люди со своими незакрытыми потребностями, неврозамми и проблемами. Поэтому часто в детстве вместо ободре-

ния, доверия и понимания мы получали жесткий контроль, гиперопеку, критику, осуждение, наказание. В нас пресекали инициативу, креатив и уникальность, учили равняться на других. Категории «должен-надо» вбивались нам в голову каждый день.

В результате внутри нас вместо любящей, поддерживающей и дающей ресурс фигуры внутреннего родителя образовалась нездоровая, гиперконтролирующая, ограничивающая и держащая в страхе фигура внутреннего фашиста. Он сидит внутри нас и заставляет критиковать себя, когда что-то не получилось, конкурировать, чтобы кому-то что-то доказать, внутренне сжиматься и терять уверенность, когда что-то идет не так, соответствовать высоким стандартам, которые не имеют никакого отношения к нашим желаниям и способностям, сидеть тихонько в зоне комфорта, не пробовать новое, не рисковать, боясь ошибиться, терпеть нересурсные отношения, растить детей по шаблону, ходить на нелюбимую работу.

Внутренний фашист нас ненавидит. Он действует не во благо. Он не хочет, чтобы мы стали лучше, он необъективен и очень опасен. Его цель – убедить нас в нашей ничтожности, тем самым сделав «послушными», ведь когда человек считает себя плохим, он испытывает вину, а значит, им легко манипулировать. Именно с этой целью наши родители, учителя, воспитатели так долго и упорно формировали внутри нас эту страшную фигуру. Все ради контроля и вла-

сти над нами. Через страх проще всего управлять. Объяснять с любовью ребенку какие-то правила требует терпения, времени и внутренней зрелости. К сожалению, этим похвастаться могут далеко не все. Вот и справлялись с «непослушанием» детей, как могли. Позволили фашисту поселиться в душе ребенка и управлять его выборами.

Мы давно выросли, а фашист внутри остался...

Мы стараемся изменить наших внешних родителей, стараемся стать лучше, чем они: воспитывать детей «правильно», жить и поступать «верно». Часто это «правильно» приравнивается к «не как родители». Из-за этого мы не можем взять то хорошее, что может стать подспорьем в жизни, какие-то принципы, модели, аксиомы, на которые можно опереться в сложных ситуациях, делая выборы. Не все родительские установки – зло. То, что для нас ценно и важно, можно сделать частью своей жизни, если сепарироваться и выйти из подросткового бунта.

Бывает другая крайность: мы пытаемся не расстраивать родителей, перенимаем, не думая, их модели поведения, играем в спасателя, в родителя своим родителям. Т. е. делаем все возможное, чтобы получить все те же необходимые любовь и принятие, одобрение, похвалу, ощущение «хороше-сти». Нам кажется, что если мы станем хорошим родителем своему родителю, внутри нас перестанет плакать ребенок. Но этого не случится: мы так и будем бегать в треугольнике Карпмана между ролью спасателя, преследователя и жертвы.

Внутри нас будет продолжать жить недолюбленный ребенок, который будет проявляться в самые неподходящие моменты в виде обидчивости, злобредности, завистливости, уязвимости, неуверенности в себе, самосаботажа и предательства себя...

Как быть?

Все, что стоит сделать, – это простить и отпустить родителей. Пройти сепарацию и стать самим себе тем любящим и поддерживающим родителем, о котором мечтает наш внутренний ребенок. Только мы сами в состоянии победить внутреннего фашиста. О том, как это сделать, поговорим в теме сепарации.

1.4 Наши дети: внешние и внутренние

Повернуться в сторону себя, начать выстраивать близость с собой – это единственный способ помочь нашим детям стать счастливыми.

Выше мы выяснили, что находить травмированные детские части нужно в первую очередь для того, чтобы восстановить свою целостность и психологическое взросление, которое дает возможность «жить по своим правилам» и не воспроизводить травматичный опыт, зачастую передающийся из поколения в поколение.

Наши дети и отношения с ними помогают находить эти части. Это самый простой способ проверить свою психоло-

гическую зрелость, состояние своего «поля». Благодаря им обнажаются наши тени, все вытесненное и, казалось бы, забытое. В каком возрасте вам больше всего не хватало любви, именно в том возрасте ваших детей вам будет сложнее всего им «давать» понимание, принятие, любовь, поддержку, успокоение и т. д. Но благодаря детям мы открываем в себе источник невероятной любви, ресурс Большой Мамы, способной исцелить любые раны.

В этой главе я хочу поделиться своими мыслями о том, почему несчастные родители не могут вырастить счастливых детей. Может, какая-то мысль попадет вам не в голову, а в сердце, смотивирует на перемены, поможет принять ребенка и переключиться на познание себя.

Мы не можем передать детям то, чего нет у нас самих, как бы мы этого ни хотели. С одной стороны, это трудно, ведь, получается, надо не ребенка переделывать, развивать, воспитывать, а заниматься своей жизнью, наполнять ее теми вещами, которые хочется дать детям. Принятие себя, доверие миру, взаимопонимание, самореализация, расслабленность, счастливый брак... Подумайте сейчас о детях и тех состояниях, которые вы хотели бы им передать. Есть то, чего вы желаете ребенку, у вас самих? Если нет, самое время начать это приобретать.

С другой стороны, эта мысль целительна для родителей с чувством вины. Мол, «не дали ребенку то, что хотели». Выше головы не прыгнешь. Поделились, чем могли, не дали,

потому что не было у самих. Пытаться «додать», компенсировать что-то из упущенного в детстве выросшему ребенку – еще больше его травмировать. Самое время отпустить ребенка – вместе с виной – жить своей жизнью.

Проблема в том, что мы делимся с детьми и плохим, и хорошим. Они перенимают даже не конкретные наши привычки, шаблоны поведения, реакции (хотя это тоже неплохо копируют), а, скорее, наши состояния. Это могут быть страхи (бедности, болезней, построения отношения, творчества), неуверенность, пассивность, жертвенность, недоверие миру («мир опасный», «жизнь – борьба», «люди злые»); позитивные состояния вдохновения, легкости, свободы, расслабленности, веры, самооценности, самоуважения, а также контакт со своими чувствами и умение их выражать.

Подумайте, в каких состояниях вы пребываете чаще всего? Этим вы и делитесь со своими детьми.

Только не пытайтесь ребенка обмануть, «сыграть счастье». Дети видят напряжение даже там, где мы показываем спокойствие, чувствуют страх там, где мы показываем уверенность и силу. Эти двойные послы разрывают их психику на части. Чему мы их учим в такие моменты? Врать себе, носить маски, подавлять чувства? У детей, родители которых неоткровенны и нечестны, доверие к родителю очень быстро исчезает. В этом случае истерик, детской лжи, неадекватного поведения ребенка не избежать. Поэтому стоит начать быть честным в первую очередь с собой. Учиться проживать

разные моменты, осознавать и выражать свои чувства (повзрослому! Это важно!), показывать ребенку, что жизнь разная, но со всем можно справиться.

Все мы хотим быть поддерживающими, любящими родителями, хотим помочь своим детям стать счастливыми. А не получается. Точнее, не всегда получается дарить любовь. Часто вместо любви дети от нас получают агрессию, подавление, наказания, безразличие. А потом чувство вины... И тогда мы думаем: я не хочу так, я могу дать ребенку что-то лучшее. И, если хватит ресурса выйти из круга вины и повторений своих ошибок, разбиваем розовые очки и поворачиваемся в сторону себя, своих незакрытых детских потребностей. Находим места, где не светило солнце материнской любви, и исцеляемся.

Или продолжаем игнорировать свои «дыры» и решаем заткнуть их мотивирующей фантазией «жить ради детей, дети – хорошая инвестиция», ведь нет других «проектов счастья». И выжимаем из себя ресурс, даем ребенку «в долг», с целью потом попросить назад в виде благодарности, внимания, заботы, права влиять на жизнь уже повзрослевшего ребенка.

Я заметила, что о почитании родителей и благодарности больше всего говорят те родители, которые как раз безусловную любовь и не дали. Жертвенные фантазии, описанные выше, – это не любовь. Ни один родитель, подаривший ребенку любовь, время, внимание, заботу, поддержку, не по-

просит в старости ее вернуть обратно.

Как раз оттуда любимые сценарии игр в отношениях людей: «ожидания-разочарования», «ложь, притворство и соответствие образам», бег в треугольнике «жертва-преследователь-спасатель», качели «обида-вина», жизнь с целью компенсации («я всего достигну, докажу, заработаю всем на зло»). Каждый решает сам: продолжать играть и ждать, пока жизнь загонит событиями в тупик, или начать что-то менять прямо сейчас.

Обучение ребенка

– Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?

– Счастливым!

– Ты не понял вопрос?!

– Вы не поняли жизнь...

Джон Леннон

Для ребенка учитель сродни Богу, которому он верит. Хотелось бы, чтобы учитель тоже верил в ребенка, в его уникальность и одаренность. Не надо любить ребенка (это функция родителей), надо его знакомить с миром, уважать его личность и нащупывать талант. Как же важно, чтобы учитель был не просто человеком, который дает знания, а психологически зрелым наставником, который видит в ребенке ребенка (а не маленького взрослого, с которым надо вести борьбу), умеет распознать его потребности и интересы и найти подход, мотивацию, которой можно привлечь и заин-

тересовать, открыть перед ребенком огромный мир неограниченных возможностей, вместо того чтобы внушать страхи «не успеть», «быть хуже», «на всех благ не хватит», втягивая в нездоровую конкуренцию. В результате – несчастные отличники, для которых учеба становится самоцелью и которые в социальной гонке обычно выбирают не свой путь.

В нашем обществе принято считать, что дети по своей природе ленивы, придурковаты, беспомощны и ограничены. Поэтому их надо держать под контролем, воспитывать, окультуривать, «делать человеком», развивать. Но это не так! Уравниловка, сравнение с другими, публичное оценивание и жесткие стандарты заставляют ребенка терять уверенность в своей уникальности и одаренности, чувствовать себя ничтожеством. Как следствие, дети теряют интерес к учебе, достигая чего-то не в жизни, а в компьютерных играх.

Это приводит к тому, что подростки, если отнять у них «надо», не знают, чем хотят заняться: настолько привыкли задвигать свои «хочу» на последний план. Да, есть система, дисциплина и порядок. Ребенок будет относиться к ней с уважением, если система будет гибкой и ребенку в ней будет комфортно и безопасно.

Мы так сильно заморочены на школьных успехах детей, потому что рассматриваем их как подтверждение правильности своего воспитания, ассоциируем со своими собственными успехами. Почему? Потому что «дети – это инвести-

ция в лучшее будущее». Для большинства родителей это девиз всей жизни. Как вы думаете, легко ли ребенку найти свою стезю, если надо постоянно оправдывать ожидания родителей? Может, это родителям пора начать искать и развивать свою силу? Тогда у ребенка будет перед глазами живой пример, как надо реализовываться, – и родителям не придется его «толкать».

А еще подумайте: можем ли мы выбирать за ребенка стезю? Мы со своими представлениями о жизни хорошо ориентируемся в современных реалиях (что престижно, где хорошо платят, что популярно), но завтра будет совсем другая жизнь, другие приоритеты. И мы со своим дореволюционным опытом ничего не будем в ней смыслить. А ребенок, который не потерял контакт с собой, будет жизнеспособным и успешным. Поэтому лучше ориентироваться на его способности и желания. Глядишь, по иронии судьбы именно его увлечение станет в будущем востребованной профессией! И он будет счастлив и реализован и деньги зарабатывать будет! А мы, сидя в сегодня, не могли о таком и помыслить.

Для ребенка важно создать максимально комфортную и безопасную среду для развития. Если он напитан любовью и живет в безопасной среде, он будет фонтанировать творчеством. Если сегодня ваш ребенок не фонтанирует творчеством и не стремится изучать новое, оставьте его в покое, заберите из ваших отношений свои ожидания и планы на него. Просто любите его. Займитесь своим развитием и покажите

ребенку пример. И вы увидите, как скоро он начнет интересоваться чем-то и творить.

С раннего детства в ребенке проявляются задатки и способности. Поэтому надо просто смотреть, что его «включает», к чему есть интерес. Пусть пробует и занимается в свое удовольствие. А вы занимайтесь собой.

У всех детей есть талант! Задача системы – создать условия для его раскрытия. Как только дети нащупывают свой талант и начинают его раскрывать, появляется и интерес, и энергия, и желание что-то делать без палки.

Самый частый запрос на консультации – помочь человеку понять, в чем его предназначение. Этот запрос возникает у людей по всем параметрам общества успешных: хорошо учились, получили высшее образование, работают на хорошо оплачиваемой работе. Но нет ощущения своего уникального места, потока, пропуска, который чувствуешь полноту жизни, реализованность. Нет счастья!

Так что же нужно, чтобы ребенок вырос счастливым?

- Любить без условий, просто потому, что он есть.
- Принимать таким, какой есть, без расчленения на «это тебе хорошо» и «этого не хочу видеть».
- Слушать, чего хочет ребенок, спрашивать его мнение в решении разных вопросов.
- Давать возможность пробовать и ошибаться, т. е. формировать свой уникальный опыт.
- Отделять свои нереализованные мечты от желаний ре-

бенка.

- Оставаться на стороне ребенка в любой ситуации, даже если он сделал что-то плохое: показывать ему, что вы не перестаете его любить и он не становится плохим, просто надо извлечь из ситуации уроки и попробовать все исправить. Этот навык разделения ответственности и вины закладывается в детстве.

- Чаще спрашивать, что ребенок сейчас чувствует и как вы можете ему помочь. Потом ваш голос станет его внутренним голосом – и ребенок не будет «гнобить» себя в стрессовых ситуациях, а сможет давать себе поддержку.

Наше общество, несмотря на страшное прошлое, которое откинуло нас назад на много десятков лет в развитии (прежде всего, психоэмоциональном), все же делает шаги в сторону взросления. Мы уже думаем о своих детях, о близости с ними. Для нас любовь уже перестала ассоциироваться с «накормлены, одеты – значит все хорошо». Мы уже начинаем отслеживать, как наши слова, действия, состояния влияют на ребенка, задумываемся, что чувствует наш ребенок, почему он себя так ведет. Мы осознаем, что это имеет отношение к его способности быть счастливым.

Следующая ступень – это когда мы начнем думать о себе, о близости с собой. Эта ступень логично вытекает из предыдущей, так как для многих из нас уже стало очевидно, что прочитать кучу книг по психологии воспитания детей – это

ничто. Мы все равно не будем каждый день поступать, как надо. Что мешает? Ответ прост: полюбить другого, дать ему тепло, близость, принятие можно только в том случае, если это есть внутри нас самих. Сначала напITYваем и исцеляем раненого ребенка внутри, а потом начинаем отдавать наружу своим внешним детям.

В большинстве случаев внутри нас находится неприглядная воющая малышка, которая не дает нам радоваться жизни, расти, развиваться. Несмотря на то что мы ее прячем (даже от себя), она каждый раз проявляется в самый неподходящий момент. Это она заставляет нас завидовать другим, их счастью, успехам, внешности. И чем она более неприглядная, голодная на любовь, тем больше «усовершенствований» претерпит наша внешность. Это она делает нас ревнивыми, капризными, обиженными, орущими, плаксивыми, подавленными, обиссиленными, жестокими, несговорчивыми, заискивающими... И еще много разных неадекватных противоречивых проявлений мы видим в себе.

Эта обиженная кричащая девочка стоит между нами и нашими детьми отторжением, неприятием, холодом, скукой, физическим и эмоциональным истощением, желанием сбежать, накричать, ударить, наказать, сделать идеальными (не зря ж столько развития и обучения для современных детей мы придумали). Все, что мы в ней не приняли, зеркалят нам наши дети. И мы неукротимо боремся с этим, стараясь воспитывать своих детей «хорошими» людьми.

Замечали, что мы сначала «воспитываем» своих детей (запрещаем, наказываем, показываем, кто тут главный), а потом испытываем чувство вины? Проваливаемся в «плохость». И это случается каждый раз, когда что-то идет не так снаружи и провоцирует наше неадекватное поведение: ссора с близкими, начальником, человеком в магазине, отказ помочь другому, противостояние с мамой, папой, мужем и т. д. Вместо того, чтобы дать себе поддержку, быть себе мамой альфа-уровня, любящей, понимающей, принимающей, мы занимаемся самоистязанием. Если внимательно разобрать, что стояло за нашим «плохим» поведением, мы увидим там боль маленькой девочки.

Самоистязание – это точка входа в самонасилие, аутоагрессию. Признаки: сомнение в себе, самоедство, мысли о том, что я сделала что-то не так. Чтобы наказать себя, мы знаем тысячи способов: заболеть, ушибиться, позволить нарушить свои границы, позволить другому причинить нам боль. Здесь главные «каратели» – все те же самые близкие люди: родители, муж, дети.

ПРАКТИКА «На стороне себя»

В момент, когда вы сделаете что-то не так, спросите себя: почему я отношусь к другим лучше, чем к себе? Почему, когда мой внешний ребенок плачет, кричит, истерит, я пытаюсь понять, что с ним, и защищаю его, а когда речь доходит до себя, занимаюсь только самобичеванием?

нием? Как так произошло, что я потеряла право на любовь, которым, в моих глазах, владеют все, кого я пытаюсь понять и простить в случае их «провала»? Все, кроме меня?

Повернуться в сторону себя и начать выстраивать близость с собой – это единственный путь помочь нашим детям стать счастливыми!

Я заметила, что даже те женщины, которых не интересует психология личности или отношений, стараются вникнуть в психологию воспитания детей. Почему так? Все просто. Дети – наш шанс заново прожить детство, исцелить свои раны, закрыть детские нехватки и потребности с помощью невероятного ресурса любви, который открывается в нас с рождением детей. Нам кажется, что если мы будем лучшими родителями, чем были наши, сделаем счастливым своего внешнего ребенка, то от этого станем счастливее сами. Но это случается далеко не всегда. Уж точно не в том случае, когда «я себя всю посвятила детям». Потому что за этим обычно слышится голос мамы: «Неблагодарные, мама вам совсем не нужна, мама такая больная и несчастная».

Сложно решиться на сепарацию и открыто повернуться к себе, раскопать свою голодную на ласку, заботу, внимание, принять без «если» и «но» внутреннюю девочку, осознать ее потребности и начать напитывать любовью.

Сама идея «любить себя» вызывает у тех, кто живет

по принципу «надо» и «должен», отторжение и ломку. «Эгоистка!», «Как это – любить себя? А другие?», «Раньше была такая приятная (читай: удобная), а сейчас непонятно что!», «Что значит, ты так чувствуешь? Тебе что, плевать на чувства других людей? Так нельзя!» – и еще тысячи других фраз говорят нам близкие и не очень люди, которые «заботятся о тебе, волнуются, хотят, как лучше (читай: как раньше)». Так они пытаются проломить тоненькую защиту, которую выстраивает еще неуверенный в себе внутренний родитель, чтобы сделать безопасную и ресурсную среду для забитого внутреннего ребенка, чтобы тот напитывался, подрастал и открывал нам истинные источники долгоиграющей радости жизни.

Так вот, внешние дети – это официальное право поставить под сомнение догмы своих родителей и начать жить по принципу «я так чувствую», а не «так надо». Это возможность переоценить ценности и обрести силы, чтобы сформировать свои смыслы. И если до рождения детей мы могли жить в иллюзии «все ОК», то с их появлением мы начинаем замечать дыры в своей душе и искажения потока любви.

Внешние дети зеркалят состояние нашего внутреннего ребенка: его страхи, истерики, агрессию, обиду и потребность быть в близости. Мы видим, что наш внутренний ребенок совсем не та милая девчушка с бантиком, которую хотели видеть наши родители, а забитое, злое, истерящее существо. Внешние родители приложили много сил, чтобы

мы забыли, перестали слышать этого детдомовского ребенка, ведь, признай они его нехватки, наш дикий голод по любви и близости, нашу нездоровую детскую привязанность к ним (и это несмотря на взрослый биологический возраст), им пришлось бы испытать не очень приятные чувства и освободить нас от «моральных» долгов.

Вместо этого они занимаются газлайтингом. Это когда обесцениваются наши реальные чувства, ставится под сомнение наша реальность (в прошлом и настоящем) и навязывается своя:

«Ты всю жизнь была такой агрессивной!» (А это, случайно, не потому ли, что меня не брали на руки с рождения, «чтобы не приучать к рукам» и чтобы я поняла еще тогда, что, если не будешь орать до одури, не выживешь?)

«Ты всегда была плаксивая». (А разве это не связано с тем, что жалеть и давать любовь начинали только после рыданий?)

«Ты всегда все вопросы (даже те, что не по возрасту!) решала сама». (Наверное, потому что видела, что там, где должны быть мама/папа, они отсутствовали, и стучать в эту дверь было бесполезно.)

Теперь подобные фразы произносит нам не только мама, но и партнер. Он знает, что обесценивать наши чувства можно, мы ведь к этому привыкли с детства и не сопротивляемся.

Как бы это страшно ни звучало, но для нас небрежное от-

ношение – это про любовь! Мы за все виним себя: за крик, за лень, за ревность, за бездействие, за ранимость и уязвимость, за потерянность. Даже за насилие над нами. Это все давно переросло в хроническую форму самобичевания.

Мы надели тысячи защит и удивляемся, почему сложно и больно выходить в мир и заявлять о себе, быть в близости и говорить нет, искать свой уникальный путь и реализовываться, строить взрослые гармоничные отношения с партнером и детьми. Так вот! С рождением детей многие из нас набираются сил и готовы посмотреть правде в глаза: увидеть боль, принять ее, найти способы дать себе любовь, поддержку и одобрение. Мы находим ресурс, чтобы взрослеть, не ищем виноватых и тех, на кого можно спихнуть ответственность.

Так и получается по жизни, что поворачиваемся мы к себе через своих детей. Это решающая точка в процессе сепарации. До детей можно жить в иллюзиях своей напитанности, с идеальным образом детства и мамы у себя в голове. А потом приходят они. Именно дети показывают нам, что мы уязвимы, неадекватны, ранены. Мы демонстрируем агрессию, апатию, недоверие, подавление, страх там, где должна быть любовь, принятие и поддержка. Мы воспроизводим дурной сценарий своих родителей. Может, в других формах, но смысл тот же – подавление.

Благодаря детям мы открываем ресурс, чтобы это увидеть и исцелиться. В один день осознаем, что не все то, что проис-

ходило с нами в детстве, нормально, и на самом деле со мной так нельзя и с моим ребенком так нельзя.

Чтобы понять, что у всех у нас были искажения в потоке любви, которую мы получали в детстве, много усилий не надо. Мы выросли, а внутри осталась эта травмированная, ненапитанная часть. Она смотрит на нас своими голодными на любовь и принятие глазами. Можно, конечно, этого не признавать («я же взрослая», «детство было расчудесное»), игнорировать своего внутреннего ребенка и концентрироваться на внешних детях, отдавая им «всю себя», хотя, по сути, там нечего давать. Но...

Это путь в никуда.

Почему?

Да потому что нельзя дать детям то, чего нет в нас самих. Можно, конечно, пытаться, изматывая и истощая себя и травмируя ребенка двойным посланием, когда внутри бомбит (ребенок это считывает), а мы демонстрируем гармонию и покой. Но что мы в итоге получим?

А еще потому что наши тени (внутренние отверженные части) будут постоянно падать на ребенка, заслоняя ему свет солнца мамы. Не признавая их в себе, мы будем их видеть и гнобить в ребенке: лень, истеричность, конфликтность, агрессивность, безынициативность, аморфность, вранье, жестокость.

Внешних детей можно не воспитывать. Достаточно показывать собственный пример. У матерей-страдалиц, «жертв»,

которые «все лучшее детям», вырастают дети, которым неизвестна близость с собой, любовь к себе, эмпатия, спокойная реакция на все свои проявления и проявления других. Они не могут светить ярко и раскрывать свой потенциал (не путать с трудоголизмом или работой без внутреннего удовлетворения, ради денег).

С одной стороны, наши внешние дети, активируют наши травмы: становясь родителями, мы начинаем понимать, что такое любовь и принятие, и осознаем, что многое из того, что было в детстве, далеко от нормы. С другой стороны, мы получаем невероятный ресурс в виде потока любви, который идет от Бога и который мы начинаем чувствовать явно и очевидно в роли родителей. В нас просыпается древний Архетип Богородицы – Большая Мама. Многие свое исцеление начинают с желания помочь своим детям стать счастливыми. Это и моя история. И, конечно, очень скоро приходят к необходимости помочь сначала себе, своему внутреннему ребенку как необходимой ступени к безусловной любви и близости с внешними детьми.

Тени материнства

Самые болезненные тени проявляются в материнстве. Соприкасаясь с нами, наши дети усиливают ресурсные части и обнажают травмированные. Любая тень хочет быть проявленной, поэтому мы замечаем их в детях. Отноше-

ния с детьми под влиянием этих теней могут быть разные: неприятие, раздражение, гиперопека, равнодушие, агрессия, стыд, чувство вины. А еще получаем целый ворох материнских страхов: быть плохой матерью, вырастить «неуспешного», «посредственного», «плохого» ребенка, страх остаться одной, быть ненужной, непринятой, страх жить своей жизнью, отстаивать свои границы.

В теновом материнстве живут чувства, признав которые будет трудно считать себя идеальной мамой. Из-за своей незрелости мы разыгрываем суперматерей перед обществом и, что самое страшное, перед собой. Страх смотреть в места своих травм настолько велик, что мы предпочитаем беспокоиться о том, что «что-то не так» с нашими детьми. Чем больше мы сопротивляемся принятию этих своих точек разлома, тем больше страдают наши дети, которые вынуждены проявлять нам эти тени до тех пор, пока мы не исследуем их и не научимся с ними совладать. Дети рождены, чтобы быть нашими учителями. И чем труднее ребенок, тем больший потенциал исцеления нашей души он несет, тем большие травмы обнажает.

Мой первый ребенок – мой величайший учитель. В отношениях с ней я повзрослела, трансформировала в ресурс, в любовь множество своих теней. И делаю это до сих пор.

Ее болезненная привязанность ко мне, желание постоянно привлекать к себе внимание – про мою ненасыщенность материнской любовью, мои страхи оказаться ненужной, от-

верженной, незамеченной.

Ее страхи осваивать незнакомое и новое – про мое недоверие миру, страх неприятия себя и своего потенциала.

Ее любование собой, стремление иметь все лучшее, выглядеть неотразимо, искать одобрения и подтверждения своей красоты – про мою неуверенность в себе. При всех своих внешних данных я не была уверена, что я красивая.

Ее стремление к перемещениям, к постоянному социальному общению показывало мне, насколько я боюсь одиночества, не умею быть самодостаточной, интересно проводить время наедине с собой.

Моя вторая дочь пришла к более целостной и взрослой матери, поэтому теней в отношениях с ней изначально было намного меньше.

Ее настойчивость и твердолобость в отстаивании своих прав и границ – это про мое неумение защищать себя и страх быть плохой, когда отстаиваю свое право, страх идти до конца там, где нет поддержки и одобрения окружающих.

Ее настойчивость, чтобы ее жалели, когда она почувствовала хоть каплю негатива в свой адрес, – это про мое неумение показывать обидчикам, что со мной так нельзя, и нехватка сил, чтобы восстанавливать свою ценность.

Желание обеих, чтобы им покупали самое дорогое, – про мой страх разорения и бедности (привет родовым программам!), невозможность позволить себе лучшее.

И еще множество теней в отношениях с каждой из них.

Благодаря моим детям я открыла в себе такой источник любви, о котором даже и не подозревала. До них мне казалось, что я не люблю детей и буду плохой матерью.

Материнство – это путь к зрелости и целостности. Главное, вовремя перевести фокус внимания с ребенка на себя и задать себе вопрос: про что это для меня?

ПРАКТИКА «Тени материнства»

Сядьте, расслабьтесь, поищите внутри ответ на вопрос: сколько своих теней в ребенке вы можете назвать прямо сейчас? Чтобы ответить на этот вопрос, подумайте про своего ребенка. Что вас в нем раздражает, за что ругаете, за что стыдите, где ведете себя неадекватно, когда хотелось бы по-другому? Это все ваши тени, непринятые, подавленные, отверженные части вас, которые так сильно колют глаз в ребенке. Поищите в себе эти моменты, осознайте связи. Ожидания и раздражения от ребенка понизятся ощутимо.

Глава 2. Сепарация

2.1 Внутренний ребенок

Зачем идти в процесс сепарации?

Это как выйти на свободу и стать хозяином в саду своей души.

Каждый человек в течение своей жизни проходит череду трансформаций, которые позволяют ему переходить на новый уровень восприятия себя, окружающих и мира в целом, получать доступ к ресурсу более высокого порядка. Эти переходы называются инициациями (в переводе с лат. «посвящение»).

В нашей культуре нарушена семейная иерархия, преемственность поколений, поддержка Рода, которая ранее помогала людям взрослеть психологически одновременно с физическим созреванием. Для того чтобы пройти инициацию (перейти на новый уровень), нужно накопить определенный ресурс (опыт, знания, силы) и пройти внутреннее согласование на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях.

Каждый возрастной период дает нам ресурс, необходимый для психологического взросления, однако воспользоваться им не всегда удастся. Если мы переживаем сильное

эмоциональное потрясение, которое наша психика не в состоянии переварить (это становится травмой), то часть нашей личности остается в этом возрасте, как бы «замораживается» и не взрослеет. В этом месте формируется негативный внутренний ребенок. И чем больше таких травмированных частей, тем более инфантильной будет личность, а это значит, что мы будем по жизни жертвой, всегда найдем, кто во всем виноват, не сможем управлять своей жизнью, расти, развиваться и т. д.

Чем больше внутри травмированная часть (негативный внутренний ребенок, который без мамы остаться точно не сможет), тем сложнее нам идти в сепарацию с мамой, тем больше мы этому будем противиться, обманывая себя, что там все шоколадно.

В норме естественная привязанность ребенка к маме ослабевает по мере психологического взросления, когда мама удовлетворяет потребности ребенка по возрасту и передает ответственность за жизнь ребенка ребенку. В 12 лет человек, конечно, не может себя содержать, но все остальные вопросы он может решать самостоятельно (как личность): что надеть, что поесть, чем заняться, как спланировать день, с кем дружить, что выбрать в качестве хобби, как выстраивать отношения со сверстниками и т. д.

Если привязанность в какой-то момент была нарушена, часть его личности осталась в том возрасте и не повзрослела. Таких разбросанных в 3, 7, 11, 15 годах «кусков» в нас

очень много. В каждом из них сформировалась «спайка» в привязанности к маме: это как узел в эмоциональной пуговине, который при натяжении не дает нормально дышать, жить, функционировать, не говоря уже о сковывании движений в сторону творческого самовыражения и самореализации. В этом месте ребенок «прирастает» к маме и не может без осознанных усилий отделиться (сепарироваться) от нее и в 20, и в 40, и в 60 лет. У мамы остается кусок энергии ребенка, который он, повзрослев, будет искать в отношениях с другими людьми, чтобы достроить себя до целого и создать иллюзию, что у него все хорошо. В таком случае человек не может выстраивать взрослые отношения. Скорее, это будут сценарии отношений, которые строятся на слиянии со всеми отягчающими обстоятельствами. Если такой выросший, но не повзрослевший ребенок захочет самореализоваться, это будет, к сожалению, невозможно, пока все части не собраны воедино.

«Эмоциональная спайка» работает в две стороны: мама тоже имеет в этом месте привязанность к ребенку, которая держится на вине, сожалении, страхе, обиде и т. д. Ее травматичный опыт не позволяет ей отпустить своего ребенка, ведь с ребенком под боком она смотрится вроде как целая.

Также у мамы может быть желание в какой-то нездоровой форме компенсировать то, что она не смогла отдать ребенку в нужное ему время. Так формируется гиперопека, опека не по возрасту. Например, когда ребенку было 2 го-

да (естественный симбиоз), мамы в силу каких-то причин не было рядом. Поэтому, когда ребенку 10 лет, она звонит ему по 5 раз в день с допросом: покушал ли, поспал ли, оделся ли и т. д. Подобных примеров нарушенной привязанности и попыток их компенсировать можно привести много.

Попытки компенсировать травмируют ребенка еще больше, не позволяя ему отделиться и встретиться со своим травматичным опытом. А ведь только отделившись, он получит возможность увидеть части себя, которых не хватает, принять этот факт. При этом можно и нужно позлиться, горько поплакать, пообвинять маму, посожалеть о прошлом. Но в конечном счете восстановить свою целостность, вернуть свою энергию и увидеть, как падают оковы нездоровой привязанности к другим людям.

А можно остаться в симбиозе с мамой, теперь успешно заменяемой партнером, детьми или еще кем-то, кто позволяет создавать иллюзию счастья и целостности.

Пока сепарация не пройдена:

- мы так или иначе будем отрабатывать родительские программы, находиться под влиянием их установок, оценок, суждений; из-за эмоциональной зависимости родители будут определять наши решения (чтобы что-то им доказать, показать, угодить, научить, самоутвердиться, мы будем делать не свои выборы); мы будем идти в другую сторону, а приходиться к материнскому сценарию;
- мы не сможем забрать у мамы свою энергию, необходи-

мую для жизни, развития, творчества, не сможем раскрыть весь свой жизненный потенциал; много сил будет уходить на блокировку непрожитых чувств к матери, на возвращение мамы в позицию «взрослого», который сам может решать свои проблемы и управлять своей жизнью;

- у нас не сформируется субличность любящей внутренней мамы, которая станет идеальной матерью нам и нашим детям, опираясь на которую мы сможем закрывать потребности внутреннего ребенка, которая перекроет голос внутреннего фашиста и всегда будет поддерживать;

- мы никогда не сможем исцелить своего внутреннего ребенка, разобраться со своими чувствами, а это значит, что контактировать с окружающими мы будем из позиции внутреннего негативного ребенка, используя манипуляции, ревность, слезы, скандалы, обиды, чувство вины, позицию жертвы;

- мы не построим здоровые отношения со своими детьми и не сможем с ними сепарироваться; передадим им все свои эмоциональные узлы: не ресурс, а «моральные долги», на расплату с которыми у них может уйти вся жизнь;

- мы никогда не поймем, что мое, а что не мое, ведь услышать свой внутренний голос за голосом мамы будет невозможно; мы будем стараться оправдывать ожидания; нам будет важно мнение окружающих, мы будем стремиться быть не хуже других, будем участвовать в тупой социальной гонке (страдать трудоголизмом, погоней за все большими матери-

альными благами);

- мы будем постоянно вести внутренний диалог; хотя мамы уже может и не быть в живых, но мы не сможем себя отделить эмоционально; в этот внутренний конфликт будет уходить вся энергия, поэтому ее может не хватить для счастливой жизни и самореализации, будет много сомнений, лени;

- мы не сможем «перезагрузить» свои отношения с мамой, наладить контакт «взрослый-взрослый» на основе взаимоважания, признать, наконец, за собой право не соответствовать родительским ожиданиям, не отвечать за ситуацию в родительской семье, не отдавать им «долги», не ощущать себя виноватым, при этом позволить родителю быть таким, какой он есть (был): требовательным, критикующим, «неправильным», неидеальным;

- мы не раскроем свою женственность и сексуальность, не сможем построить здоровые отношения с мужчиной, ведь нам встречаются партнеры одного с нами уровня психоэмоциональной зрелости (зрелых женщин так же мало, как и мужчин, но если начать этот процесс, то можно не только изменить себя, но и помочь мужу на его пути психологического созревания);

- мы нарушим родовые законы, главный из которых гласит, что родители в Роду стоят выше и энергия (ресурс) должна течь сверху вниз: через родителей к детям (от предков к потомкам) и никогда наоборот! Если мы начинаем отдавать ресурс наверх (ресурс – это время, внимание, энер-

гия, любовь, деньги и др.), это нарушает течение энергии в Роду: наши дети не получают то, что им полагалось по праву, а значит, Род ослабевает (если дети болеют, это первый признак нарушения) или вообще может закрыться (дети не смогут иметь детей). Отдавая ресурс наверх, стоит подумать, готовы ли мы обделить своих детей и их потомков. Отдавать можно только из состояния внутреннего изобилия. Мы поговорим об этом подробно в теме Рода.

Сепарация – естественная программа развития человека, которая, к сожалению, у большинства так и не состоялась из-за травмы, полученной в детстве. В местах, где мы потеряли контакт (привязанность) со взрослым, появилась неуверенность в любви, чувство, что мир небезопасен. Поэтому в естественной программе отделения (эмоционального взросления) произошел сбой.



Рисунок 1. Сепарация.

Цель – найти эти места и на основе ресурса взрослой части протянуть руку помощи тому отверженному раненому ребенку. Принять чувства, дать им место, прожить, сделать другие выводы, стать более целостным, а значит, уверенным, неуязвимым и счастливым.

Подавленные чувства внутреннего ребенка – это наше море боли. Если окружающие случайно прикасаются к нашим ранам, нас кроет на 10 баллов вместо положенных 2-х. Здесь мы уязвимы, ранимы, неадекватны. На удержание внутри этой боли уходят все силы, и нет возможности жить полноценной жизнью.

У маленькой раненой девочки внутри никого, кроме нас, нет. Мы единственные, кому не плевать на этого ребенка. И только мы можем ему помочь! А он нам в свою очередь поможет жить в гармонии, радости, открытости, строить отношения на доверии и любви, иметь интересы, желания, уверенность, энергию делать что-то уникальное.

ЗАДАНИЕ «Моя дорогая девочка»

Это задание для тех, кто хочет почувствовать контакт со своим внутренним ребенком. Возьмите листок бумаги, уединитесь, сядьте удобно, представьте себя маленькой девочкой. Это может быть любой возраст, в котором вы себя помните или просто представляете или чувствуете. Напишите письмо себе, точнее, своему внутреннему ребенку. Начните так: «моя дорогая девоч-

ка, я тебя люблю. Я знаю, что ты сейчас меня слышишь. Может быть, ты мне пока не доверяешь, ведь я была не очень хорошей мамой и часто тебя не замечала. Сейчас я хочу все исправить. Я обещаю обращать на тебя внимание, слушать твои желания, выполнять твои „хотелки“, большие и маленькие. Я буду бережна к твоим чувствам, никому не позволю тебя обижать. Помогите мне, пожалуйста, наладить с тобой связь...» И дальше пишите те слова, которые вам хотелось когда-то услышать от родителей, или то, чего вам не хватает сейчас. Потом прочтите письмо себе вслух (можно положить руку на живот или грудь) и почувствуйте где-то глубоко внутри себя приятное шевеление, нежные чувства, трепет, радость, а может, даже слезы радости от контакта со своим первым ребенком. Как мы относимся к нему, так мир относится к нам. Контакт с внутренним ребенком — это контакт с душой.

Естественный, плачущий, контролирующий ребенок

Внутренний ребенок – это наша душа. Как мы относимся к нему, так мир относится к нам. Посмотрите, насколько вы бережно относитесь к себе? Есть ощущение счастья внутри? Что зеркалят вам люди? Как проявляют себя ваши дети? В отношениях с любимыми чувствуете энергию: инте-

рес, игривость, желание?

Ребенок по задумке Бога – это целостное, жизнерадостное, творческое и талантливое существо, которое понимает свои чувства, как хорошие, так и плохие.

Естественный ребенок – это наша истинная духовность.

Как я говорила ранее, мы приходим в этот мир уже с искажениями любви (родовой, перенатальной, болью рождения), и в процессе взросления на нас воздействуют разные факторы стресса. Это все формирует наше море боли. Оно и составляет ядро Плачущего ребенка.

Плачущий ребенок соткан из негативных чувств, которые естественному ребенку не разрешили выразить в процессе переживания стресса.

Известно, что, если мы что-то не переживаем, не принимаем себя в этом и не даем возможность этому проявиться через тело, оно остается с нами в виде внутреннего блока. Чтобы адаптироваться к жизни с эмоциональными травмами, наша психика использует разного рода защиты, такие как забывание, например.



Рисунок 2. Яйцо жизни: ER, ПОР, КР.

Психологические защиты

Рождаясь, мы наделены всем, чтобы выжить. Мы не знаем ничего об этом мире, поэтому первая эмоция, которую мы чаще всего испытываем, – страх. Наша психика реагирует из древней рептильной части. На стресс (раздражитель) мы реагируем включением инстинкта самосохранения: выбрасывается адреналин, тело сжимается, мобилизует все ресурсы. Инстинктивных реакций не так много: прятаться, бежать, атаковать, притвориться мертвым или несъедобным (отвратительным). Это мощнейшие импульсы, которые побуждают к действию ради спасения. Эти импульсы психика дает телу в виде команды, которую нельзя слушаться. Еще не развиты другие части мозга, которые отвечают за осознан-

ные реакции. Связка «эмоции-тело» очень мощная, поэтому, чтобы отключить инстинкт, нам надо проживать эмоцию через тело.

В нас встроена цепочка: действует раздражитель (угроза) – испытываем эмоцию (например, страх) – включается инстинкт (телесная реакция) – становится безопасно – снимаем защиту (отключаем инстинкт) – проживаем боль телом (выражаем, очищаемся, снимаем заряд) – расслабляемся. Так происходит естественное реагирование в организме на любой стресс.

У детей безопасное место, где они могут расслабиться, прожить боль и отключить инстинкт, рядом со взрослым. Если рядом взрослого нет или он не дает ощущение защищенности, то ребенок не может оказаться в безопасности, а значит, не может отключить инстинкт (расслабиться) и прожить эмоцию через тело (например, поплакать). Тогда психика не может придумать ничего лучше, как отправить эмоцию назад в бессознательное, где эмоциональный заряд растет и на его удержание (внутренний конфликт) уходят все силы, поэтому в сознании энергии нет.

Так формируется наше море боли.

Если взрослый сам является источником стресса, то у ребенка возникают противоречивые чувства: любовь и страх. Он не знает, как реагировать: инстинкт включен на страх, куда бежать, если этот взрослый и есть гарант безопасности. Ребенок решает остаться и подавить чувства страха и гне-

ва, жить с включенным инстинктом самосохранения и демонстрировать любовь, ведь без этого взрослого он не выживет. Естественная цепочка реагирования разрывается. В теле остается неизрасходованный импульс, который так там и хранится в виде мышечного блока.

Непрожитые чувства, которые не получилось выразить, – это наш плачущий ребенок.

И естественному ребенку, чтобы не сойти с ума от боли плачущего, которую он не выразил, нужны другие защиты. Для этого наша психика формирует надстройку в виде контролирующего ребенка.

Контролирующий ребенок – это часть психики, призванная защитить плачущего ребенка любыми путями.

Любимая защита контролирующего ребенка – подавление, блокировка переживания. Травмирующие события, наши чувства, ощущения уходят глубоко в бессознательное. Происходит потеря чувствительности – мы перестаем различать свои чувства.

ПРАКТИКА «Уровень чувствительности»

Ответьте на следующие вопросы:

Вы испытываете затруднения в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей?

У вас есть сложности в различении эмоций и телес-

ных ощущений?

С возрастом вам становится сложнее фантазировать?

Вы фокусируетесь преимущественно на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям?

У вас выражена склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций?

Нельзя закрыться только от негативных переживаний. Закрывая нас от боли, контролирующий ребенок блокирует и естественного ребенка, который дает радость жизни, игривость, легкость, интерес, творчество, способность любить. Нет развития – нет желаний и энергии. «Я ничего не чувствую. Я не знаю, чего хочу» – это потеря контакта с естественным ребенком внутри.

Кроме подавления или вытеснения (забывания), наша психика использует много других защит:

- Обезболивание – еда, алкоголь, курение, лекарства и все то, что позволяет быстро получить удовольствие и расслабиться.

- Отвлечение – шопинг, компьютерные игры, общение, спорт, уход от реальности, блокировка переживаний.

- Замещение – попытка выместить на слабом внутреннюю агрессию.

- Проекция – попытка найти виноватых, тех, кто зерка-

лит внутренний конфликт и позволяет проявить свои чувства и направить их вовне.

- Рационализация – попытка себе все объяснить, например «так делают хорошие люди», «это лучше для всех», «это меньшее из зол».
- Отрицание – попытка игнорировать действительность и т. д.

Цель контролирующего ребенка – заблокировать негативные чувства плачущего ребенка, переключить его внимание на что-то другое, отвлечь. Это временная мера, недолгосрочная. Но очень часто мы не хотим идти в осознанность и проживание своих чувств. Тогда эта мера становится привычной реакцией: у нас формируются устойчивые зависимости (плохо – заешь, обидел муж – купи новую вещь, обидела жена – напейся).

Защиты, которые использует контролирующий ребенок, работали в детстве, и на тот момент это было лучшее, что он мог сделать для нашего плачущего ребенка. К сожалению, большинство из них мы используем и сейчас как автоматические реакции на стресс. Мы не хотим осознавать свои чувства, искать способы их выражения, переоценивать болезненный опыт из взрослой части. Мы просто пользуемся тем, что есть у нас в арсенале с детства.

Защиты трудно отследить. Это наши первые автоматические реакции: то, что выработалось давно, и то, что проис-

ходит без нашего сознательного участия – автопилот, который однажды включил маленький ребенок, чтобы выжить. То, что спасло нас тогда, может совсем не работать сейчас. Мы выросли, и сейчас самое время пересмотреть свои реакции, ведь они не помогают жить счастливой жизнью.

По мере взросления защит становится так много, что мы теряем связь со своей душой, естественным ребенком: радостью, творчеством, оптимизмом, игривостью, новизной. Но, к сожалению, защиты не могут оградить нас только от негативных чувств: они блокируют все чувства вместе, в том числе и позитивные, поэтому мы перестаем радоваться, интересоваться, восхищаться, творить... Мы теряем всякую чувствительность, замораживаемся.

Контролирующий ребенок – это все-таки ребенок, поэтому он часто устает от контроля. И тогда мы скатываемся в позицию негативного ребенка со всеми его проявлениями: враждебным, агрессивным поведением, взрывным настроением, нетерпением, отказом от ответственности – становимся жертвой-обидчиком, интригуем, манипулируем и т. д. От негативного ребенка надо избавляться, потому что он как раз и формирует разного рода зависимости.

ПРАКТИКА выявления защит

Разделите лист на две части и напишите способы, которые вы использовали в детстве, чтобы облегчить

боль. Какие чувства вы испытывали, пользуясь этими способами?

Во втором столбце напишите, что вы делаете сегодня, чтобы защититься? Что при этом чувствуете? Будьте честны с собой, проанализируйте своих Драконов. Не знаете, что писать, – понаблюдайте за своими реакциями в течение дня. Я уверена, ситуаций, где вы используете свои защиты, будет много.

Когда мы в эпицентре переживаний, нам трудно наблюдать за собой, отслеживать свои реакции, быть объективными, поэтому поначалу можно даже не осознать свои защиты. Например, на вас кричит муж – вы плачете. Для ребенка такая реакция была адекватна и помогала выжить. Для взрослой женщины это уже не решает проблему. Но почему-то по сей день сохраняется в списке ваших защит.

Третий пункт задания: попросите близкого написать о ваших защитах, как он видит со стороны ваши реакции. Посмотрите, какие чувства вы испытываете, когда близкий указывает вам на ваши автоматические реакции.

И четвертый пункт задания – сопоставить эти списки. Это откроет много нового, более объективную реальность.

События, которые происходят в настоящем, часто полу-

чают намного больше эмоционального заряда, чем положено. Например, муж/подруга/мама/ребенок говорит колкую фразу. В норме реакция у взрослого человека должна быть на 2 балла, а нас шкалит на 7 – реакция неадекватная. Но почему?

Это связано с тем, что чувства от события в настоящем попадают в наше море боли и цепляют там похожие чувства, которые были не пережиты в прошлом. Этот резонанс дает неадекватную реакцию. Важно «чистить» психику от боли – и с каждым разом сил будет все больше, цеплять будет все меньше.

Цель – не просто отследить свое реагирование в стрессе (любой ситуации, где мы испытываем дискомфорт), а вовремя остановить себя.

Мы уже говорили про цепочку, составляющую любую автоматическую реакцию.

На нас воздействует стимул – какой-то раздражитель.

Мы испытываем дискомфорт, угрозу безопасности. Это включает инстинкт. У нас появляется телесная реакция (пот, учащенное сердцебиение, расширенный зрачок, поджатый живот, сжатая челюсть и т. д.).

Далее мозг, исходя из опыта прошлого, окрашивает раздражитель эмоционально. Мы испытываем, например, страх, агрессию или, наоборот, радость, интерес.

Исходя из эмоциональной реакции за доли секунды в голове срабатывает механизм защиты: мы делаем какие-то

действия («убегаем, нападаем, впадаем в ступор, прячемся, притворяемся несъедобным»).

Записываем опыт, который еще раз подтвердил ранее существующую установку в голове. Например, муж спрашивает. не царапали ли вы машину, потому что считает вас плохим водителем и хочет обидеть. Или учитель вызывает в школу, чтобы обязательно пристыдить ребенка, а заодно и вас. Или соседка говорит, что боится вашу собаку, потому что ненавидит животных и хочет ее усыпить. Продавщицы с каменным лицом обязательно хамки, бабули, обращающиеся к вашему ребенку, хотят ему навредить, босс вызывает в кабинет, чтоб дать по шапке и т. д. Эти все установки записаны у нас в мозгу как истина в последней инстанции, и мы уже давно не осознаем, что реагируем на многие вещи автоматически и не даем себе испытать иной опыт.

Эта цепочка функционирует без нашего осознанного участия, автоматически, все больше и больше разрушая психическое и физическое здоровье.

Зачем менять защиты?

Они нам не по возрасту: то, что спасало ребенка, совершенно не помогает решить проблемы взрослой женщины. Кроме того, на удержание эмоционального заряда уходит много энергии. Нашей жизненной энергии, которую можно потратить на развитие, а не борьбу внутри себя.

Наша цель – разорвать привычный шаблон реагирования (или подавления) и перехватить управление. Сделать это

можно на стадии включения защиты.

Именно в этот момент еще возможно начать работать с эмоцией, осознать происходящее. А если мы уже включились в привычный шаблон поведения, если механизм, заложенный в детстве, запустился, остановить его практически невозможно. Поэтому важно научиться отслеживать момент запуска шаблона.

Поймать этот момент и начать работать с реакцией, снять напряжение, расслабиться (отключить инстинкт). Как это сделать, поговорим дальше.

2.2 Эмоции – энергия жизни

Эмоции – дар Бога человеку, энергия к действию, импульс жизни. Эмоции не врут – они хотят до нас донести какую-то важную в этот момент информацию. Если мы испытываем какую-то эмоцию, значит, она нам нужна. Страх – опасность, скрытые желания, злость – это нарушение наших границ, печаль – необходимость что-то отпустить.

Все эмоции родом из бессознательного. Сначала они зародились там, а выход в сознание – это уже завершающий процесс. Поэтому управлять эмоциями мы не можем. А вот научиться их проживать, трансформируя разрушительную энергию в ресурс для жизни, – это то, что стоит освоить обязательно.

Энергия сознания – это и есть энергия жизни. Надо на-

учится пользоваться энергией эмоций. Мы не решаем, испытывать нам эмоцию или нет (она уже есть, хотим мы это признавать или нет), но именно мы решаем, как реагировать, как ее выражать.

Энергией бессознательного мы не управляем: это просто пороховая бочка. Как я уже писала выше, это когда мы попадаем в ситуацию, похожую на прошлую, и взрываемся на 10 баллов (неадекватная реакция) там, где должно было быть всего 3 (адекватная реакция).

Есть несколько вариантов, как поступать с «накрывшей» эмоцией.

Первый и самый распространенный – отказаться выражать эмоцию, подавить ее. Это приводит к тому, что мы перестаем осознавать свои эмоции, психика просто теряет этот навык. Эмоциональный заряд остается в бессознательном. Поэтому уровень энергии в бессознательном растет, а в сознании падает вместе с жизненным тонусом. Вот откуда берется апатия, депрессия, лень, прорыв (эмоциональный взрыв), соматические заболевания (разрушение организма).

Второй вариант реагирования на эмоцию – сливание на других. Это импульсивное выражение эмоции в автоматическом режиме: не мы управляем ситуацией, а эмоция управляет нами. Это происходит всегда неэкологично по отношению к окружающим, поэтому приводит к ухудшению отношений, чувству вины, стыда.

Третий, единственно верный вариант реагирования, –

осознанный выбор способа выражения своих чувств. Если психологическая компетентность страдает, то сначала найти способ выражать свои эмоции будет трудно.

Для повышения психологической компетентности нужно систематически наблюдать за своими эмоциями, анализировать, к чему они нас толкают, какие неудовлетворенные потребности обнажают.

Далее поговорим об этом подробнее.

Психосоматика

Хочешь знать, что происходит, – спроси тело.

Давайте рассмотрим механизм реагирования на стресс, который является причиной психосоматических заболеваний. Этот механизм, как и все остальное, закладывается в детстве.

У нашей нервной системы есть два вида отклика на раздражитель: расслабление (принятие среды) или напряжение (агрессия – бежать или нападать). Именно нервная система первая принимает сигнал из внешней среды. Делает она это через нервные клетки, вынесенные наружу: зрение, слух, обоняние, осязание, вкусовые рецепторы. Все наши органы чувств – часть нервной системы.

Так, нервная система через любой орган улавливает сигнал и посылает импульс в мозг, который принимает решение расслабляться или напрягаться.

В первые 6 месяцев у нас формируется лимбическая

система, которая подтверждает или опровергает наши инстинкты. А сами инстинкты просыпаются в нас в первые дни жизни. Именно контакт с мамой первые 6 месяцев после рождения и сформировали нашу реакцию на мир. Еще тогда мы поняли, можно ли доверять миру, опасно здесь или безопасно, соответственно, нужно здесь напрягаться или расслабляться.

Реакция расслабления – это активность парасимпатической нервной системы. Она дает сигнал органам пищеварения, а также понижает давление, запускает отток крови от конечностей и мозга. То есть все внимание переключается в желудок. И даже в формировании этой системы могут быть перекосы.

Принято считать, что, когда ребенок плачет, он хочет есть. Но это не так. Если ребенку затыкали рот едой в те моменты, когда ему надо было что-то другое (например, для ощущения безопасности побыть на руках у мамы, расслабленной, включенной в него, а не в свои внутренние конфликты или проблемы), став взрослым, он продолжает так же реагировать на стресс: вместо мобилизации, приложения усилий для преодоления сложностей – ест. Или пьет, например, алкоголь. Это показатель застревания на ранних стадиях развития.

У тех, кто привык заедать стресс, отсутствует здоровая агрессия, которая нужна для формирования воли, границ, уверенности, целеустремленности, способности себя защи-

тить и выдержать нагрузки. Такой человек не в контакте со своими силой и волей. Он быстро сдается, включает режим «лень».

Симпатическая нервная система противоположна по функциям парасимпатической. Она мобилизует все ресурсы организма. Сначала сигнал недовольства (опасности) идет в эндокринную систему, которая начинает продуцировать гормоны, необходимые для активной защиты (убежать или напасть). Гормоны стресса: адреналин, кортикостероиды, тироксин – угнетают все органы и системы парасимпатической нервной системы. Учащается пульс, обостряются органы чувств – управление перехватывает рептильная часть мозга, которая видит только опасность и больше ничего, концентрируя сознание только на проблеме.

Понятно, что об адекватности реагирования и рациональности решений говорить не приходится: человек действует автоматически. Теми способами защиты, которые были заложены в детстве. Чем более травматичный опыт был в то время, тем больше мы похожи на сжатую пружину. Мы буквально перекачаны гормонами стресса. Организм не может расслабиться, разрядиться. Когда вырабатываются гормоны симпатической нервной системы, кусок в горло не полезет, поэтому и говорят, что «нервные люди худые». Из компенсирующих напряжение средств люди адреналового типа часто выбирают курение, чтобы быстро понизить адреналин. Но все же это не очень помогает – и тогда на помощь прихо-

дит болезнь.

Как?

Во время стресса эндокринная система стимулирует иммунную, которая должна быть готова отразить врагов. А врагов нет... Иммунная система выработала сумасшедшее количество клеток-киллеров, которым ничего не остается, как начать атаковать свой организм. Аутоиммунные заболевания, рак, дерматиты, склеродермиты, гипертония, язва желудка, мигрень, панические атаки, бронхиальная астма – это все на 100% психосоматика.

Процесс возбуждения нервной, эндокринной, иммунной систем закольцован. Запущенный когда-то в детстве из-за постоянного стресса, теперь он происходит без нашего осознанного участия. Чтобы разорвать цепочку, нужно найти эмоциональную причину, вернуться в ситуацию, когда включился инстинкт и не были созданы условия для расслабления.

Болезнь – это последняя попытка психики проявить внутреннее напряжение, которое уже невозможно удерживать. Лечить эти заболевания традиционными методами бесполезно. Нужно разбираться, о чем хочет рассказать наша болезнь, какой внутренний конфликт хочет проявить.

«Психо» – душа, «сомо» – тело. Душа в теле... Так как наша душа – это эмоции и чувства, которые мы переживаем, то психосоматика – это проявление эмоций в теле. Эмоции – главная составляющая иммунной системы.

Болеем мы не от вирусов, а от неумения проживать чувства.

Всего существует 10 базовых эмоций: радость, интерес, удивление, гнев, печаль, страх, отвращение, презрение, стыд, вина. Только 3 первых можно отнести к положительным, остальные – к отрицательным.

Положительные эмоции мы умеем более или менее выражать, хотя многие взрослые не умеют показывать даже, например, радость, не могут позволить себе проявить интерес или показать свое удивление. С отрицательными эмоциями вообще беда: они категорически табуированы.

Когда мы испытываем гнев (например, на нас кричит начальник), скорее всего, мы его не выразим, а подавим. Мы также подавляем страх, потому что взрослым не принято бояться. В процессе жизни мы испытываем череду переходящих одна в другую эмоций, и большая часть из них не проживается, а «складируется» в теле. Не зря говорят, что тело хранит память обо всем, что происходило с нами.

Когда мы были детьми, то с выражением эмоций у нас было все намного лучше: нам было страшно – мы кричали, обидно – плакали, злились – топали ногами, было смешно – смеялись до слез. По мере взросления нам навязывали стереотипы поведения: взрослым не принято ни злиться, ни раздражаться, ни обижаться, ни бояться. Даже смеяться громко тоже не принято.

Когда мы молоды, у тела очень большой ресурс, но с воз-

растом «гарантия» на тело заканчивается и мы начинаем болеть. Так тело выражает весь накопленный ранее негативный эмоциональный опыт.

В теле все логично: верхняя часть тела проявляет духовную и ментальную часть жизни, нижняя – инстинктивную, животную. Правая сторона – мужская, она отражает социальную проявленность, левая – женская, отвечает за личные отношения.

Очень много литературы написано на тему психосоматики. Несложно посмотреть, какой телесный симптом к каким расстройствам эмоциональной сферы относится. Гораздо сложнее реально начать что-то менять благодаря полученным знаниям.

Пока не закончилась гарантия на тело (примерно до 30-ти лет) и ресурс тела большой, мы не замечаем, как наши психические проблемы отражаются в нас. Но с возрастом становится очевидным, что и где мы накопили. Блоки в теле, зажимы, болевые узлы – это не просто места, где износилось наше тело. Это хранилище наших непрожитых чувств, которых скопилось так много, что они вылились в болезнь. Никто не отменял здоровый образ жизни. Я сама его большая сторонница. Но! Если не разобраться со своим эмоциональным состоянием, наше тело, несмотря на все попытки быть молодыми и здоровыми, будет не источником наслаждений и удовольствий, а тем, что причиняет нам дискомфорт. Это только у Дориана Грея получалось деградировать духовно и оста-

ваться молодым и красивым. В реальной жизни тело – лакмусовая бумажка наших душевных состояний.

У любой болезни есть выгоды и бонусы. Болезнь приходит тогда, когда мы сами не справляемся, когда нужно обратить наше внимание на тот или иной аспект жизни, где мы не можем разобраться с эмоциями.

Вкратце пройдемся по частям тела и связанным с каждой из них заболеваниям.

Стопы – вопросы устойчивости: насколько уверенно я себя чувствую, насколько твердо стою на ногах.

Голень – продвижение по жизни: туда ли я иду (в личной жизни или социальной). Сомнения, связанные с продвижением.

Колени – страх не оправдать ожидания (я ведь должна быть лучшей).

Бедра складывают нереализованные желания. Если женщина живет в режиме ожидания, то она копит на бедрах жир. Сюда же нереализованность в творческой сфере и вопросы в отношениях с отцом.

Таз – насколько я принимаю свою сексуальность, насколько для меня это чистое понятие, не было ли насилия и т. д. Вопросы близости с партнером.

Матка, яичники – тема материнства (какая я женщина? какая я мать?), нереализованное материнство, страх потери самца (страх одиночества).

Почки – наши страхи.

Печень – подавленный гнев.

Желудок – коммуникация с миром (я не перевариваю что-то). Отражает, успеваем ли мы усваивать информацию, проживать что-то (например, гастрит – это проглоченная обида).

Кишечник – это реакция на вопросы, которые мы получаем извне. Запор – психологическая жадность, понос – ничего не усваивается, все проходит мимо, тошнота – неприятие, отторжение, температура – сопротивление).

Поясница – зона сомнений, трудности принятий решений.

Спина – все то, что мы не хотим в своей жизни видеть, вытесненные переживания. По спине легко диагностировать все заболевания. Смотрим на то, насколько свободный таз, прямая спина, не загружены ли плечи.

Позвоночник – внутренний стержень. Показывает, насколько справляется человек с нагрузкой в экзистенциальном смысле. Например, сколиоз – перегрузка: «ноша» по жизни слишком тяжелая или не по возрасту.

Лопатки – ширина полета. От них зависит открытость грудной клетки – открытость и доверие миру.

Плечи – органы ответственности. Проблемы с ними возникают, когда много на себя берешь (социальные перегрузки).

Руки – орган обмена с миром: что я могу дать миру и взять.

Суставы – уязвимость, место, отвечающее за гибкость

по жизни (принятие решений, гибкость суждений). Если суставы не двигаются, тело быстро стареет.

Грудь – вопрос женственности. Отношения с матерью, со своими детьми (какая я мать, какая я дочь).

Горло – место, куда глотаются обиды. Болезни горла свидетельствуют о нарушении коммуникации с миром (меня не слышат, или я не могу выразить, что хочу). Голос показывает, из какой позиции мы общаемся с миром.

Кашель – несогласие, которое человек не может выразить, нарушение личных границ, нехватка «пространства».

Лицо – визитная карточка: если я не хочу, чтобы меня трогали, будут проблемы с кожей (часто у подростков).

Нос – непроявленная жалость к себе, нереализованная сексуальность.

Глаза – хочу ли я видеть то, что происходит вокруг.

Уши – хочу ли я слышать то, что происходит вокруг.

Губы – позволение чувственных удовольствий, злословие.

Головные боли – это перенапряжение от решения проблем. Страх за будущее – это лоб. Навязчивые мысли о прошлом – это затылок. Пережевывание настоящего – это виски. Головные боли нас защищают от того, что мы не можем пережить.

Волосы имеют сакральный смысл, в них женская сила. Считается, что волосы должны быть не выше грудной клетки: тогда есть прочная связь с ангелом-хранителем. Распускаем волосы – тратим энергию, собираем – аккумулируем,

делаем пробор – усиливаем определенную сферу жизни (если направо – социальную, налево – личную). Если хотим начать новую жизнь и обнулиться, то можно постричься, так как волосы хранят информацию о нашей жизни.

Зачем приходит болезнь?

Почти всегда болезнь возникает как способ удовлетворения потребностей, которые мы не можем закрыть по-другому. Психика использует болезнь как последнюю попытку «докричаться» до нас – обратить внимание на свои потребности.

Какие бонусы приносит болезнь?

- Возможность отдохнуть.

Часто мы не даем себе отдых до тех пор, пока не приходит болезнь. Подумайте, как часто вы разрешаете себе не делать работу, просто потому что устали? Вся наша система построена по принципу насилия. Ребенок не может не пойти в школу или сад, если он не хочет. Есть единственная причина, по которой он может пропускать школу, – болезнь. Поэтому дети так часто болеют. Для них это официальное право на отдых.

- Право заботиться о себе без угрызений совести.

Анализы, лекарства, процедуры, обследования – все это

нам обеспечено, просто потому что мы боеем. Вы можете потратить ту же сумму на уход за собой: массаж, спа, бьюти процедуры? Для нескольких поколений женщин это недопустимо. Всегда есть то, на что деньги нужнее.

- Заботу близких.

Как-то не принято у нас заботиться о «сильных, умных и успешных», тем более о тех, которые могут позаботиться о себе сами. А болезнь дает право почувствовать заботу, внимание, нежность даже самой «сильной» женщине.

- Внимание окружающих.

Болезнь – это способ почувствовать себя особенным, заслуживающим внимания. Тебя обсуждают, о тебе говорят. И чем сложнее диагнозы, тем больше обсуждений, разговоров о больном.

- Восхищение и уважение.

Человек, переносящий страдания, наряду с жалостью и сочувствием, вызывает трепет и уважение: «как держится», «я бы не смог такое вынести». Если то, чем мы занимаемся в данный момент, почему-то не вызывает уважения (прежде всего, у нас самих), то серьезная болезнь даст это уважение.

- Возможность отложить решение проблем.

Собственная сильная болезнь заставит повременить с но-

выми проектами и сменой рода деятельности. Многолетний уход за близким человеком – веская причина, чтобы не задаваться вопросами личной жизни и карьеры. Болезнь ребенка – повод пока не разводиться.

- Возможность остановиться, не спешить, прислушаться к себе.

Во время болезни жизнь резко замедляется и на передний план выходит то, что раньше не замечалось. Мы становимся бережны к своему телу, ловим каждый его импульс, не игнорируем потребности.

- «Волю страдающего».

К желаниям болеющего человека принято прислушиваться: заболев, можно наконец-то заставить окружающих выполнить наши глобальные просьбы или мелкие поручения.

- Возможность увидеть мир с другой стороны.

Если раньше мы суетились и жили в ощущении нехватки времени, то сейчас можно открыть новое в старом и привычном. Например, заметить, что птицы поют за окном в 6 утра, и начать вставать пораньше, чтобы их послушать; или что муж, как само собой разумеющееся, моет вам машину уже 10 лет, и сказать ему наконец спасибо; или что ваш матрас совсем старый и неудобный, и купить новый и т. д.

- Время для переосмысления ценностей.

Серьёзная болезнь заставляет задуматься о том, о чем раньше мы предпочитали не думать. Есть ли смысл в том, что я делаю? Ради чего? Что мне это дает? Что по-настоящему ценно? Что имеет значение?

Если есть внутри потребность, ее нужно удовлетворить. Если не хватит сил, знаний, мудрости сделать это открыто, то тело поможет посредством болезни.

ЗАДАНИЕ «Бонусы болезни»

1. Задайте себе вопрос: что позволяет получать мне эта болезнь? Составьте список. Искренне, с примерами.

2. Проживите каждый пункт. Без осуждения себя, но с признанием этого своего способа получения чего-то очень важного для себя.

3. Позвольте себе то же самое получать открыто, предъявляя свои потребности, говоря о них. Признаваясь себе в них.

Болезнь уходит тогда, когда в ней пропадает необходимость.

Как не складировать эмоции в теле?

Сопrotивляясь эмоциям и подавляя их, мы теряем свою жизненную силу. В итоге получаем жизнь на эмоциональных

качелях между двумя полюсами. Один полюс – «отмороженность», запрет на чувства. Когда мне так больно чувствовать, что я лучше откажусь от этого совсем. Пусть при этом потеряю интерес, радость жизни и ее творческую составляющую, главное, чтобы не повторить травматичный опыт прошлого. Но правда в том, что чувства никуда не деваются и всегда есть второй полюс. В данном случае – истеричность, в которую периодически скатываются из полюса «отмороженности». Это когда я не понимаю, что чувствую, реагирую неадекватно (там, где должна быть реакция на 2 балла, у меня на 10) и ничего не могу с этим поделать: срываюсь и сливаю напряжение на окружающих, чаще всего, самых близких и любимых.

Эмоции, собственно, придают нашей жизни яркость, насыщенность, динамику, определяют наше развитие, поведение, реакции, мышление. От того, как мы умеем осознавать, принимать, проживать и выражать чувства, зависит наше состояние: физическое, психическое, эмоциональное. Все эмоции имеют одинаковую важность, ненужных эмоций не существует: каждая из них несет свою смысловую нагрузку и оказывает уникальное влияние на нашу жизнь.

Эмоции проживаются через тело. А если не проживаются, то там они и остаются в виде напряжения, которое, как мы выяснили выше, приводит к заболеваниям.

Для того чтобы наладить контакт со своими чувствами,

в течение дня рекомендую отслеживать моменты, когда появляется сильная негативная эмоция. Например, когда мы обижаемся, испытываем чувство вины, ревнуем, осуждаем или просто злимся. «Ловим» эту эмоцию, а как с ней работать, разберемся ниже.

ПРАКТИКА «Алгоритм проживания эмоций»

Это самая базовая практика из всех, что я знаю. Вначале может быть сложно, но в процессе тренировки навык рефлексии закрепится. В течение дня «ловим» эмоции и с ними работаем. Например, в какой-то момент вы разозлились. Остановитесь, осознайте эмоцию, примите ее и себя в этой эмоции. Дайте себе право ее испытывать (мы часто блокируем негативные эмоции, так как играем в «хорошесть»). Сделать это можно через я-сообщения: «я злюсь!»

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.