



16+

ЕЛЕНА БАБИЕВСКАЯ

Я БУДУ ТЕБЯ ЛЮБИТЬ

КНИГА О САМОРЕАЛИЗАЦИИ
И ТВОРЧЕСТВЕ

Елена Бабиевская

Я буду тебя любить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57427372

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-04385-5

Аннотация

Книга о самореализации и раскрытии творческого потенциала. Главная героиня вместе с психологом проходит путь от инфантильного человека до зрелого и автономного. В каждой главе есть задания и упражнения, которые помогут вам научиться любить и уважать себя, строить полноценные отношения с другими, стать более творческим и самореализованным человеком. Вторая часть – психотерапевтические рассказы и статьи. Книга адресована тем, кто хочет расти и развиваться, реализовывать свои мечты и планы.

Содержание

Введение	5
Часть 1. Девочка, которая жила в чулане, рыжая ведьма, мазохистка и другие субличности	11
Глава 1. Представление героини	11
Глава 2. Немного теории	16
Глава 3. До терапии	23
Глава 4. Терапевт №1. Начало самопознания. Агрессия	49
Глава 5. Работа, свой бизнес. Экзистенциальная философия	58
Глава 6. Терапевт №2. Страх смерти. Депрессия и агрессия. А также нарциссизм, деньги и творчество	64
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Посвящается моему отцу

Введение

Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность.
Эрих Фромм.

Начну с того, что вовсе не претендую на оригинальность. Наверняка все это уже было десять тысяч раз сказано разными людьми разными словами в разное время. Как и все прочее, на самом деле. Как сказал кто-то из великих, «все мы обезьяны, только отпечатки пальцев у всех разные». Единственная уникальность – в наборе данных, из которого складывается личность и «Я-концепция»¹, в соотношении ингредиентов, из которых состоит любая книга или другое произведение искусства. Поэтому все, чего я хочу сегодня – смешать свой коктейль и посмотреть, что из этого выйдет.

Зачем – потому что меня это увлекает. И дает возможность еще раз подумать о том, что мне интересно и важно. И еще утешает, потому что сегодня у меня есть потребность в самоутешении. И надеюсь, кого-то увлечет или утешит тоже. А кому-то поможет жить лучше и/или проще.

Моя генеральная концепция жизни состоит в том,

¹ «Я-концепция» – динамическая система представлений человека о самом себе (Карл Роджерс), подробнее – во 2 главе.

что главное – это сама жизнь и здоровье, а все остальное – ерунда.

Хотя, по большому счету, жизнь и здоровье – это тоже ерунда, так же, как и события, эмоции и мысли по этому поводу. В глобальном смысле вообще неважно, проведу я остаток жизни за игрой в «Каркасон» (такая у меня есть игра в айпед) или за написанием этой книги. Это ничего не изменит как для вселенной, так и для меня самой. Все равно я умру и все остальные тоже.

Но пока мы живы, хоть это и очень ненадолго – почему бы не получать от этого удовольствие? По возможности, конечно, и не впадая в отчаяние от того, что получается это вовсе не всегда. Потому что (опять же, в глобальном смысле) самая главная наша утопия, что жизнь – это подарок, который приносит нам счастье и мы обязаны от него получать удовольствие. Ну, в крайнем случае – это зебра – черная полоса, потом белая и так далее, а потом... ну, вы знаете.

Моя генеральная идея номер 2 – **жизнь – это поток, который несет нас (все знают куда, но думать об этом необязательно)**. Местами мы можем грести, местами нет. Иногда он заносит нас в красивые, спокойные места, иногда в страшные, уродливые... И сверху еще постоянно валится какая-то дрянь (слово было другое, еще менее культурное), нуждающаяся в срочном разгребании и решении.

Поэтому в моей концепции дела обстоят так: праздник (и счастье) – те моменты, когда дрянь почему-то «не валит-

ся». Моменты тишины. Наступают они неожиданно и могут закончиться очень быстро. С момента изобретения мобильного телефона они превратились просто в минуты и секунды. Все знают – если звонит мобильник – хорошего не жди. Кто-то что-то точно от тебя хочет. Хорошо, если только денег. Обычно – гораздо большего. Решения проблем, помощи в задачах и, самое энергоемкое – внимания...

Последнее может занимать дни, годы, и моменты счастья – затишья останутся лишь воспоминанием. Хотя, опять же, если вернуться к началу – в глобальном смысле это неважно. Все равно ничего изменить нельзя.

А удовольствие – если мы хотим получать его от жизни (а мы хотим), то все, что нам нужно – ценить то, без чего никак – то есть жизнь и здоровье, а на все остальное смотреть как на очередную дрянь, свалившуюся с неба и ждущую своей очереди быть разгребенной (слово сомнительное, но другого не нашла).

Ну, бросил нас кто-то или украли что-нибудь. Ну, настроение сегодня плохое и вчера было тоже. Ну, достали все или кто-то конкретный. На работе вечная гонка и дедлайны. Ну и что? Ну, печально или обидно. Ну, и дальше? Давайте еще часть жизни (она, напомним, стремительно уменьшается с каждым годом) потратим на то, чтобы мучить себя переживаниями на этот счет. Жалея себя, других, обижаясь, мучаясь и (самое бессмысленное) ругая себя. Жизнь у нас осталась? Здоровье? Ну и слава Богу. А все остальное решим

как-нибудь.

Нет, конечно, попереживать какое-то время нужно обязательно. Оплакаться горе, прожить злость и обиду, пожалеть – в общем, прожить все положенные чувства по поводу нормальных (!) жизненных ситуаций. Это естественно – потери, ошибки, проблемы. Обманы, самообманы, разочарования. Любовь, агрессия, одиночество, жизнь в социуме (любая), перемены, рождение нового, смерть старого...

Но не стоит виснуть в этом слишком долго. Да, грустно, страшно, горько, злит, что там еще? А что еще есть? Как мне сейчас, кроме этого? Что радует? Что дает возможность отвлечься или просто успокоиться?

Вот у меня за окном сейчас золотые клены. А рядом, на картинке – красные. Я в Канаде сейчас. Можно отнестись к этому как угодно, например: «Какое безобразие, что не везде клены красные». Или: «Как здорово, что они разные». Или: «Круто, что я Канаде и красные клены сегодня точно где-то увижу». Или: «Хорошо, что я скоро уеду». Или наоборот.

А что за проблемы у меня сейчас, кстати? Есть? Есть. Не такие значимые, как жизнь и здоровье? Несомненно. Срочные? Нет. Знаю их решение? Пока не очень. Тогда я:

- *Не буду о них беспокоиться;*
- *Буду периодически думать, как их решить;*
- *Позволю им все остальное время вариться в моем со-*

знания/бессознательном – может, само решится;

• Когда/если они перейдут в срочные – решу как-нибудь.

Кстати, стоило пересесть под другим углом к окну – красные клены за ним немедленно нашлись. Так и с проблемами – часто достаточно поменять угол зрения – и все решится немедленно.

Итак, если вернуться к началу – радуйтесь тем моментам, когда не надо ничего разгребать. Не переживайте очень сильно ни о чем, кроме жизни и здоровья. Помните, что нашу жизнь в любой момент кто-то или что-то может усложнить, и очень сильно.

Отсюда мой принцип номер три: **не усложняйте ее сами себе.**

Не ругайте себя, это бессмысленно. Не наказывайте, это еще хуже. Не создавайте себе проблемы на пустом месте (то есть не делайте проблем ни из чего, кроме жизни и здоровья). Не делайте ничего, что заставляет вас сильно или долго страдать. Не терпите то, что можно не терпеть. И так далее.

Хотя таких советов можно везде прочесть целую кучу. Проблема всегда заключается в том, как бы применить их самому. Вроде бы – все легко, но не выходит. Почему – непонятно...

Успокойтесь. У меня тоже не выходило. И я создавала себе кучу проблем сама и изо всякой ерунды. И посылала подальше тех, кто предлагал мне не переживать. Так же, как

я вам сейчас. На самом деле, все это возможно, но для этого нужно пройти довольно долгий путь. Переосмысления, переработки прошлого, создания устойчивого образа себя самого.

Иногда на это влияет целый этап жизни, иногда – всего лишь фраза, сказанная очень важным для вас человеком. Как-то для меня мир перевернулся после всего одной фразы моего отца. Мне было под 50, ему – за 80. Я жаловалась, что опять – айпед разбила, зуб сломала, машину поцарапали, что-то еще и т. д. и т. п. Он сказал: «Дочка, это жизнь... всегда что-то ломается». И все... Но для меня в этом была целая вселенная иного отношения. Очень простого, одним махом решающего миллион разного вида проблем и мучений.

Об этом, собственно, и написана моя книга. О том, как пройти тот путь, что приводит к иному восприятию себя и жизни. Спокойствию, отношению, который кто-то называет пофигизмом, кто-то – дзен, а кто-то – принятием. Может, вы назовете его еще как-то. Мне нравится слово «простота».

P.S. Я вовсе не теоретик психотерапии, мои идеи – лишь мое понимание этой теории, и я допускаю, что могу в чем-то кардинально ошибаться.

PP. S. Все персонажи книги, включая главную героиню, вымышленные, любое сходство с реальными людьми случайно.

Часть 1. Девочка, которая жила в чулане, рыжая ведьма, мазохистка и другие субличности

Глава 1. Представление героини



Я познакомилась с ней 20 лет назад, когда она пришла на свой первый сеанс психотерапии. Настоящее свое имя она просила скрыть, так что будем называть ее символическим именем «Ева». Шла она туда всего на одну встречу с до-

вольно оригинальным запросом «Помогите мне спасти мужа» и в наивной надежде понять, что происходит, что с этим делать, и дальше действовать самостоятельно. Картину происходящего она получила, рецепт, что делать, тоже, но обнаружилось, что сама она ни при каком раскладе не сможет эту проблему решить. Она не могла ответить ни на один вопрос о себе: Кто ты? Какая ты? Чего ты хочешь для себя? Кому ты нужна, кроме близких? И прочие в том же духе. Когда ее спросили, как она представляет свое одиночество, ее образом было пустое кресло. Совсем пустое...

Так что она пришла еще на один сеанс, потом еще... В итоге ее психотерапия с некоторыми перерывами растянулась на 18 лет. После чего, спустя 18 лет и 5 психотерапевтов, она смогла, наконец, решать свои проблемы сама.

Она ожидала, что завершение терапии будет торжественным и ярким, но вышло иначе. Случилось это как-то случайно, само собой. Терапевт и раньше ей не особо помогал, но и не мешал, а тут вдруг начал еще и мешать...

Вот так она описала точку, в которой ей захотелось отпустить руку терапевта и идти дальше самой:

«Я нашла гораздо более интересного собеседника, чем мой терапевт. Это я сама. С его молчаливой помощью мой внутренний конфликт превратился во внутренний диалог». С тех пор она продолжает терапию или самопознание сама с собой. Или задавая нужные вопросы нужным людям. Или с помощью Гугла. Но больше не с помощью психотерапев-

та. Вернее – терапевт теперь есть у нее внутри. Она была инфантильной², зависимой, склонной к слиянию и депрессии, а стала зрелым, автономным, счастливым человеком. Путь ее к себе включал поиск собственного «Я», своей уникальности, построение Я-концепции, психологическое отделение от родителей и других авторитетов (Подробнее об этих понятиях – в следующей главе).

Я предложила проследить путь ее взросления, найти его ключевые моменты, точки, где очередной этап был завершен, и она начинала новый путь. Помогла построить «карту» ее маршрута к себе – и для нее самой, и для других. К каждому этапу я добавила мои психотерапевтические комментарии и рекомендации, а также цитаты философов-экзистенциалистов.

«Девочка, которая жила в чулане» – первая часть ее Я-концепции, которую мы нашли. Как-то, слушая ее, я придумала такую немного волшебную историю, которая символически описывала ее жизнь и переживания, помогала лучше ее понять, а также искать пути превращения «девочки из пыльного чулана» в живую, яркую, творческую женщину.

Жила-была девочка, и было у нее две части. Жила она в красивом доме с большим залом, откуда можно было попасть в длинный коридор с закрытыми дверями по бокам.

² Инфантилизм (от лат. *infantilis* – детский) – незрелость в развитии, сохранение в поведении или физическом облике черт, присущих предшествующим возрастным этапам.

Комнаты мамы, папы, сестры. И ее комната – но не комната, а чулан. Там она и жила, со швабрами и тряпками... Там было пыльно, темно, но привычно. В гости она, конечно, никого не звала. Во-первых, потому что места для второго человека не было, а, во-вторых, потому что это стало ее личным пространством, единственным безопасным местом.

Иногда она выходила в гостиную, где жила и вела светскую жизнь ее вторая часть. Социальная, успешная, взрослая. Приглашавшая всегда так много народу, чтобы невозможно было успеть сблизиться с кем-то или позволить ему просто подойти поближе. Ее девиз был «Служить всем и быть удобной», так что в гостиной всегда было шумно, накурено и много пьяных, а взрослая часть фланировала среди них с подносом бокалов и канапе. Так что девочка, повидавшись с ней, быстро ускользала обратно в чулан, к швабрам и тряпкам. И играла там одна.

Однажды «взрослая» часть решила пойти к психотерапевту, потому что сил служить другим ценой своей жизни больше у нее не было. Она хотела научиться жить как-то иначе, облегчить свою боль какими-то здоровыми, а не разрушающими методами. И ей, правда, становилось все легче и легче, но она прятала от терапевта «девочку из чулана», потому что все равно не верила никому, и ей тоже.

Прошло много лет, прежде чем «взрослая» часть научилась заботиться о «девочке из чулана» так, как ей было нужно, и помогла ей перебраться жить в творческую мастерскую,

которая все эти годы была спрятана за волшебной стеной.
Как это случилось – расскажет моя книга.

Глава 2. Немного теории



Три вида энергии

Мое понимание работы психики и рождения творчества основано на теории психоанализа и гуманистической психологии. Концепции эти, конечно, намного глубже и основательнее, моя версия – лишь очень упрощенное понимание того, как все работает.

У Фрейда главные движущие силы процесса жизни – это тревога и агрессия. У гуманистов тревога – обязательный спутник творчества. Как сказал экзистенциальный философ

Ролло Мэй, «Тревога существует там, где есть возможность творить – творить самого себя, стремясь стать собой, а также быть творцом в бесчисленных повседневных делах (это две фазы одного и того же процесса). Если бы не было возможностей, не было бы и тревоги».

Третья движущая сила у Фрейда – это либидо, у гуманистов – тенденция к самоактуализации. Как сказал Карл Роджерс, «Я уверен, что самоактуализация – это могучая созидательная тенденция, благодаря которой сформировалась наша Вселенная: от самой крохотной снежинки до самой огромной галактики, от самой ничтожной амебы до самой тонкой и одаренной личности».

Как правило, сложнее всего чувствовать и выражать агрессию, поскольку она – наиболее запретный и социально неодобряемый вид самопроявления. Это приводит к усилению тревоги, поскольку агрессия является энергией, направленной на самозащиту. Ее можно использовать более широко – для созидания или разрушения, но природа наградила нас ею именно для самозащиты. Если агрессия подавлена – защищаться нам нечем. Тогда она начинает трансформироваться в более искаженные способы самозащиты, в основном направленные против себя. Подробнее я расскажу об этом позже, в главе «Депрессия и агрессия».

Итак, тревога возрастает, ищет новые способы выживания, так что тут уже не до либидо и самореализации. Ведь если вспомнить «пирамиду потребностей» Маслоу – безопас-

ность находится в самом низу, а самореализация – на вершине.

Если освободить подавленную агрессию и направить ее в нужное русло, тревога снизится и появится свободное место внутри личности. Камни, которыми была завалена агрессия, заодно закрывали источник энергии либидо и самореализации, и теперь она, освободившись, может создать поток реализации любых потребностей. Можно трансформировать ее во что угодно – сексуальность, творчество, создавать новые формы жизни и самореализации.

Теория моя может выглядеть очень примитивной (а, может, она просто повторяет уже готовые теории) – для меня это неважно. Важно, что это моя точка опоры, которая помогает мне в работе и жизни. Поэтому, когда ко мне приходят клиенты, я всегда сначала ищу, где и как заблокирована агрессия и как ее освободить. А потом поток созидания и творчества начинает бить ключом и моя задача – лишь помочь его освоить и направить в нужное русло. Еще раз процитирую Роджерса: «Человекоцентрированный подход полагается на существующую в каждом живом организме актуализирующую тенденцию – тенденцию расти, развиваться, реализовывать весь свой потенциал. Этот способ существования доверяет конструктивному движению человеческого существа к более сложному и полному развитию. Именно это направленное движение есть то, что мы стремимся высвободить».

«Я-концепция»

«Я-концепция» – это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит осознание человеком своих качеств (физических, эмоциональных и интеллектуальных), самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на него внешних факторов. «Я-концепция» обладает стабильностью, индивидуальностью и уникальностью. Карл Роджерс.

«Я-концепция» – это цельное представление личности о себе самой. У нашей героини был образ пустого кресла и еще несколько черт – их она узнала в себе благодаря зеркалу, которое ей показывали близкие – застенчивая, угрюмая, не красавица, умная, но совсем не творческая.

Субличности

Я гуманистический психотерапевт, и ценности нашего подхода к исцелению душ не позволяют нам «вешать» на людей диагнозы. Личность всегда больше, чем ее составляющие. Диагноз – это клеймо, которое загоняет ее в слишком тесные рамки. Я предпочитаю идею, что в каждом из нас есть все, просто какие-то части более очевидны, являются ведущими, а другие скрыты или отрицаются. Существует множество символических фигур, составляющих наш внутренний мир. Мы, психологи, называем их «частями» личности или «субличностями». Когда вы разговариваете сами с собой, это диалог (или триалог, или больше) ваших субличностей. Деление на них, конечно, условно, но возможность

выделять отдельные фигуры помогает лучше понять себя, найти скрытые части личности, вылечить больные, наладить диалог между ними.

Типы характеров

Характер ребенка формируется постепенно, личность проходит разные этапы развития, и травмы или сложности на каком-либо этапе рождают невротические способы реагирования, которые по мере роста смешиваются или дополняют друг друга. Чем тяжелее травма, тем больше искажение в исходном, генетически заданном типе личности.

Стивен Джонсон в своей книге «Психотерапия характера» приводит семь основных типов характера, каждый из которых формируется в конкретный период жизни ребенка при определенных условиях. Я использовала его типологию для характеристики разных частей личности Евы, с которыми она встречалась во время терапии и которые в итоге составили ее более полную и ясную Я-концепцию (Подробнее про типы характеров – в таблице в конце главы). Часть из них была для нее новой, а часть нуждалась в поддержке или лечении.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

В ходе психотерапии Ева вспоминала разные периоды своей жизни, знакомилась с субличностью, рожденными на разных этапах, находила ответы на вопросы, какая она и почему она такая. Если вы тоже хотите больше понять себя,

читая эту книгу, вам тоже придется обращаться к прошлому и фантазии, чтобы найти или создать свои субличности и сформировать из них собственную уникальную Я-концепцию. Для тех, кому захочется больше теории и практики – вы сможете их найти во 2 части книги.

А если вы хотите по-настоящему изменить свою жизнь – возьмите альбом для рисования, в котором будете делать домашние задания, приведенные в конце почти каждой главы.

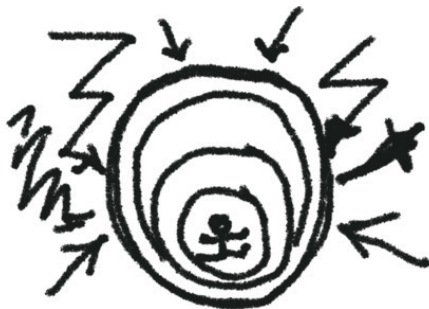
Для начала представьте себе большой дом. В нем много комнат, в каждой из которых будет жить одна из ваших субличностей, и общий зал, где они смогут собираться вместе. В вашем альбоме каждая страница будет одной из комнат. Найдите свою любимую детскую фотографию и наклейте ее на обложку. А сверху напишите: «Я БУДУ ТЕБЯ ЛЮБИТЬ».

<u>Период развития</u>	<u>Тип характера</u>	<u>Проблема</u>
Привязанность	Шизоидный (безопасность)	Нарушение чувства безопасности Другие – источник неприятных переживаний
	Оральный (потребности)	Потребности либо неосознанные, либо слишком большие, чтобы быть удовлетворенными
Развитие «Я и другие»	Симбиотический (границы «Я»)	Сложность в понимании себя отдельно от других
	Нарциссический	Раздувание фальшивого грандиозного «Я», внутри – ничтожное жалкое «Я»
	Мазохистический (свобода)	Служение другим ценой собственного «Я»
Развитие «Я» в системе (любовь-секс)	Истрионический (театральный)	Недоразвитость или расщепление сексуальных чувств
	Обсессивно-компульсивный	

Типы характеров по С. Джонсону

Глава 3. До терапии

РАННЕЕ ДЕТСТВО. ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ ЖИЛА В ЧУЛАНЕ



Шизоидный характер

Она родилась здоровым, спокойным ребенком, и не причиняла особых хлопот ни маме, ни няне. Она была очень хорошенькой, и всех восхищали ее огромные голубые глаза. И младенчество ее могло бы быть (и считалось всегда) вполне безоблачным, если бы не событие, которому никто не придавал особого значения и которое она сама смогла оценить уже во взрослом возрасте. Когда ей было полгода, ей сделали операцию под общим наркозом. Мама не могла находить-

ся в больнице круглосуточно, так что она приходила рано утром, пока девочка спала, и уходила только после ее засыпания. Операция прошла успешно, ее выписали, и все стало вроде бы как раньше.

Но это было единственным вариантом объяснения, к которому мы с ней возвращались много раз в попытках понять, почему она так боялась мира и людей, воспринимала мир враждебным, была застенчивой и очень часто пряталась в своем внутреннем убежище³. Ужас сопровождал ее все детство и большую часть взрослой жизни. Со временем к нему добавились панические атаки и приступы запредельной тревоги. Ее часто называли угрюмой, замкнутой, но на самом деле ей было просто страшно сталкиваться со всем новым, так страшно, что она не могла ни улыбнуться, ни принять это новое как игру или игрушку, чтобы научиться «играть» во взрослую жизнь.

Шизоидный характер

Люди такого типа переживают постоянный страх, часто ужас. Их чувства изолированы и/или подавлены. Могут казаться холодными, лишенными жизни и контакта с собой. Часто – неспособны создавать прочные социальные и интимные контакты, привязываться, доверять кому-либо. Свое «Я» воспринимается как поврежденное, пло-

³ «Психические убежища» – душевные состояния, в которые можно спрятаться, скрываясь от тревоги и психической боли. При этом жизнь и способность к контакту и отношениям становится резко ограниченными (Дж. Стайнер, «Психические убежища»).

то функционирующее, плохое. Другие – как могущественные, непринимаящие, угрожающие. Часто – саморазрушающее поведение, ненависть или непринятие собственного Я, ограниченные навыки заботы о себе и самоподдержки, сомнение в своем праве на существование. Предпочитают внутренний мир внешнему, способны строить близкие отношения только с очень ограниченным числом людей. Стивен Джонсон, «Психотерапия характера».

У нее явно присутствовали черты шизоидной личности, но причин она понять никак не могла. Ведь шизоиды обычно растут в атмосфере ненависти, отвержения или просто холода, а ее любили и заботились о ней. Но потом я нашла подтверждение ее теории в литературе.

Переживания ранней болезни ребенка, а особенно раннее помещение в больницу, также могут вызывать истощение привязанности. Ребенок может испытать травму вследствие непостоянства объекта во время этого чувствительного периода развития, связанного с переживанием серьезнейшей боли, вытекающей из неподходящего отношения к нему главного опекуна или других людей. Стивен Джонсон, «Психотерапия характера».

Шизоиды обычно существуют в своем мире, который для них намного безопаснее и интереснее, чем мир вокруг. У нашей героини был свой безопасный и уютный «чулан», а людей вокруг, особенно незнакомых, она воспринимала очень тяжело. Новое вызывало в ней ужас, и она предпочи-

тала прятаться, а не взаимодействовать. Вполне возможно, причиной этого стала операция, послеоперационный период и сама больница как новое враждебное место в целом.

Думаю, помимо резкой смены обстановки и лиц, которые она видела перед собой в больнице, наркоза, который насильно отключил ее от мира, было еще грубое вмешательство в ее тело, отсечение пусть крошечной, но все же ее собственной части, память тела о боли, разрезе, заживании швов. Для ранней детской психики это могло стать тяжелой травмой, которая осталась у нее не в сознании, а за его пределами.

Поскольку событие это было единичным, видимо, шизоидность стала лишь штрихом к ее характеру, а не основой его, но доверие к миру и людям пришло к ней в ходе терапии очень нескоро. Ее убежище было очень уютным, и прятаться там было намного безопаснее, чем иметь дело с тем ужасом, с которым она соприкоснулась однажды младенцем и который охватывал ее не раз уже во взрослом возрасте.

Эту субличность мы и назвали «девочкой, которая жила в чулане».

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: ШИЗОИДНЫЙ ХАРАКТЕР

Если вы обнаружили в себе черты шизоидного характера, попробуйте представить, как выглядит ваша шизоидная субличность. Подойдет любой образ, персонаж – все, что

родится в вашей фантазии. Поселите его в одну из комнат и позаботьтесь, чтобы ему там было удобно и, самое главное, безопасно. Нарисуйте его в своем альбоме или просто запишите его имя. Напишите сверху: «Я буду тебя любить».

И помните, что работа по его исцелению – формирование доверия к миру. Ваше базовое доверие было когда-то нарушено, родители не защитили вас от каких-то травматичных событий (или сами их создавали), и психике пришлось прятаться в выдуманном мире, чтобы обезопасить себя от внешнего мира. Теперь пришло время помочь вашему перепуганному внутреннему ребенку успокоиться и научиться выходить во внешний мир без страха.

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ. ДЕВОЧКА-МАТЬ



Оральный характер

Вернемся с нашей героине.

В детстве у нее было две жизни. Одна – обычная московская, в которой было очень мало стабильности. Вокруг было много лиц, которые все время менялись, как в калейдоскопе. Менялось и все остальное – места проживания, условия, правила. Стоило ей только начать привыкать к чему-то или кому-то – все это рушилось, и нужно было снова адаптироваться. Родители ее любили, но не могли обеспечить ей стабильность – отчасти потому, что не знали, как это важно в начале жизни, и особенно для уже травмированного ребенка, отчасти – потому, что сами такого не имели (детство у них было военное).

В основном она была предоставлена самой себе – сама научилась читать по кубикам, чинила свой детский проигрыватель пластинок, находила себе кружки и секции. Телевизора в доме не было из идеологических соображений – чтобы дети не смотрели всякую муру, а читали книги. Этим она и занималась. Прочла все, что было в доме, даже большую часть собрания Лопе де Вега – зачем он оказался там, наверно, никто не знает. Но было много другого – море фантастики, русская классика, американская и европейская, биографии ЖЗЛ, а также Декамерон и эротические комиксы на верхних полках. И огромный альбом «Современная живопись», который она могла даже немного читать, поскольку он был на французском, который она учила в школе. Дома

почти всегда никого не было, зато имелось все, что нужно, для творчества. Краски, холсты, швейная машинка, спицы и прочее. И если дома были взрослые, всегда что-то создавалось – мебель, одежда, рисунки и картины. И она, глядя на них, тоже этому училась. Так продолжал формироваться ее мир, ее убежище, которое чем-то было похоже на ателье художника, а чем-то – на пыльный чулан.

Вторая жизнь появилась, когда ей было почти три. Она начиналась летом и длилась от месяца до двух, если повезет. На протяжении 15 лет это было самое стабильное и прекрасное, что она могла себе пожелать. Думаю, родители тоже сильно нуждались в стабильности, потому что много лет подряд они ездили с ней отдыхать в одно и то же место. Там было все, что только можно представить – красота, спокойствие и полная предсказуемость. Заповедная зона, синее море, белый песок, зеленые сосны, грибы, ягоды, причудливая нетиповая архитектура... Главным было даже не это, а полная повторяемость всего.

Они были вместе всей семьей, всегда. Вместе шли на море, вместе ели, купались, играли, загорали. Она знала заранее все, что будет: «Утром мы пойдем на море, а если будет дождь, то в библиотеку или домик Томаса Манна. Вот за этим поворотом всегда можно найти землянику, а вот тут – ежевику и малину». Однажды они обязательно пойдут встречать закат, а там неизбежно будет кастрюля с гречневой кашей в газете и творожные сырки. А обратно будем идти

поздно, поэтому они с мамой станут петь про веселый ветер, а потом папа понесет ее на плечах. А в ее день рождения, который всегда проходил именно там, они ходили в ресторан и ели карбонад с жареной картошкой. И люди вокруг всегда были одни и те же, ездили вместе отдыхать много лет.

Это было счастье, и там она чувствовала себя очень живой. А потом они возвращались домой, и снова начиналась московская жизнь, где каждый был занят своими делами. Ей же приходилось возвращаться в нелюбимый детский сад или школу, где было очень скучно. И она как будто засыпала в ожидании следующего лета или возвращалась в свой придуманный мир, в котором было намного интереснее, чем вокруг.

А еще летом к ним приезжали ее бабушка и дедушка из другого города. Она обожала их, потому что они создавали дома бурную жизнь с гостями, танцами, картами и прочими развлечениями. И они занимались с ней, учили играть в карты, раскладывать пасьянсы, дарили ей игрушки и другие подарки. Они явно ее замечали, интересовались ею, что было непривычно и очень приятно. Но осенью они снова уезжали, и она погружалась в свою привычную спячку до будущего лета.

Она привыкла быть одна, жить в своем мире, привыкла, что ее потребности непонятны, агрессия и попытки самозащиты не принимаются. Привыкла менять свое место в доме в зависимости от изменения состава семьи и смены их

потребностей и желаний. Было даже время, когда она спала в гостиной на диване, и своего у нее был только столик под лампой, где лежали ее книжки и кассеты. Дверь была стеклянной и не запиралась, ей было 15, время подростковой интимности, но об этом никто не подумал.

Так что ее внутреннее убежище все больше походило на пыльный чулан, где кроме ее фантазий была куча коробок с очень неприятным содержимым и места для нее самой становилось все меньше и меньше. Там было темно и тесно, но безопасно. Она пряталась там каждый раз, когда реальность становилась невыносимой и мечтала о какой-то совсем другой жизни, где были принцы и принцессы, волшебство и прекрасные замки. Так сформировался ее основной паттерн поведения и тип характера.

Оральный характер

Оральный характер – это «недокормленный», неудовлетворенный организм со значительно сниженным уровнем жизненных сил. Родители были невнимательными или недостаточно удовлетворяли его потребности, в результате ему пришлось слишком рано повзрослеть, оставаясь внутри хронически нуждающимся и зависимым. Неосознанно брошенный ребенок ждет, чтобы кто-нибудь о нем позаботился, и чувствует, что мир ему по-прежнему должен настоящую жизнь. Все, что связано с работой, семьей и деньгами – для него слишком много. Он часто не хочет принимать ответственность за неудачи (частично потому, что уже

перегружен требованиями и ожиданиями). Нередко считает себя непонятым, преследуемым и неоцененным. Уверенность в себе, как и агрессия, совсем не развиты. Он не способен добиваться того, чего жаждет, и ему нелегко кого-либо о чем-либо просить. Он также не может отказать, когда его о чем-то просят. Он может ждать и тосковать по жизни, нехватку которой остро ощущает, и в то же время не способен ни стремиться к ней, ни формировать ее. Стивен Джонсон, «Психотерапия характера».

Мы назвали эту субличность «девочка-мать», поскольку ей приходилось быть матерью самой себе, еще не успев повзрослеть, а потом и всем остальным тоже. Так что работа по ее исцелению была направлена на то, чтобы она смогла стать полноценной матерью для самой себя, то есть «подрастить» свою девочку-мать до взрослой женщины.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: ОРАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

Если вы нашли в себе черты орального характера, придумайте персонаж, который эту субличность воплощает и поселите в следующую комнату. Спросите, чего он сейчас хочет и дайте ему это. Нарисуйте его на другой странице альбома или напишите его имя. И фразу: «Я буду тебя любить» тоже.

Помните: ему в первую очередь необходимо научиться понимать свои потребности и удовлетворять их, заботиться

о себе и учиться способам самоуспокоения. Развивать умение просить о помощи и обращаться за ней. Научиться создавать отношения любви вместо зависимости и созависимости, выражать агрессию для самозащиты.

А теперь навестите свою шизоидную субличность, если она есть, спросите, как у нее дела, нужно ли ей что-то еще. Напишите или нарисуйте это в ее комнате в альбоме.

СЕСТРА. ТЕНЬ ИЛИ ХАМЕЛЕОН



Симбиотический характер

Так она и жила в своем придуманном мире, пока вдруг ею не заинтересовалась старшая сестра. Было ей тогда лет

12. Так началась их тесная дружба, которая длилась много лет. Сестра во многом заменила ей родителей, учила ее тому, что сама умела и знала, давала ей книги, делилась своими секретами и переживаниями. Все бы хорошо, но сестра была старше на 10 лет, то есть на столько же умнее и красивее. И наша героиня, не успев толком обрести свою идентичность, потеряла ее настолько основательно, что сама себе стала напоминать тень сестры. Копировала ее мысли, слова, носила ее одежду... Временами они напоминали близнецов, но с разницей и в возрасте, и в темпераменте.

Сестра была веселая, общительная, а Ева – очень застенчива и совсем меркла в лучах обаяния старшей. Даже хуже – все чаще ее застенчивость воспринимали как угрюмость, мрачность, что не добавляло ей ни веселья, ни открытости – результат был обратный тому, к которому она стремилась. Она мечтала быть такой же обаятельной и так же всем нравиться, как сестра, но становилась все более темным фоном для сестриного сияния и только прибавляла сестре очков в этом соревновании. Зато она больше не была одна – было с кем поделиться и получить дельный совет. Затем она неожиданно стала тетей (потеряв, правда, при этом свою комнату и заняв место на диване в гостиной), зато обрела еще одно существо, о котором могла заботиться и чувствовать себя нужной и значимой.

Так она и жила, плывя по течению чужих желаний и решений, не думая, чего она сама хочет, что ей нравится,

в чем она сильна и на что в себе может опираться. В чем-то слишком взрослая, в чем-то удивительно инфантильная. Не научившись решать взрослые вопросы с чужими людьми, отстаивать свое мнение (еще толком его не имея), просить и озвучивать свои желания и чувства. Отражая других и копируя их манеры и идеи. Выбрав профессию, как у родителей, и еще потому, что в ней было больше мужчин, чем женщин. Копируя модели одежды из журналов, мысли сестры или героев своих книг, твердо уверенная в том, что она вообще не творческая личность и не особо привлекательная женщина. Как-то они с сестрой умудрились вынести из детства и слов родителей идею, что старшая красивая, а младшая умная. Идея эта была совсем не хороша для обеих, но на нее хотя бы можно было опираться в понимании своего персонального «Я» и того, чем она отличается от сестры.

Интересно, что спустя много лет, когда она спросила у матери, почему их никогда не хвалили в детстве, мать была в недоумении: «Как не хвалили??? Мы так вами годились, всем рассказывали, какие у нас красивые и умные (заметьте, все вместе!!!!) дочери». «А нам почему никогда не рассказывали?» Мать снова удивилась: «А зачем? Вы и сами это знали» ... (Немая сцена на тему «Откуда мы должны были узнать, если вы нам не говорили???»)

В общем, к «девочке из чулана» добавилась та часть, что выходила в свет, и была она, как вы понимаете, очень примерной и плохой копией старшей сестры, тенью, повто-

рванной за ней мысли, суждения и действия, слившейся с ней в тесном симбиозе.

Симбиотический характер

Плохо представляют собственное Я, свои вкусы, потребности и желания в отдельности от других (партнера). Для них непереносима мысль об отделении в любой форме – это вызывает тревогу, страх, иногда агрессию. При окончании одних отношений стремятся немедленно перенести свою потребность в слиянии еще на кого-то.

Все, что может привести к сепарации – расхождение во мнениях, успех, иные желания – вызывает страх.

Неспособны к четкому установлению границ «Я-другие», развитию чувства безопасности в рискованных ситуациях, чувства самооценности и в целом – положительного ощущения собственного Я. Вместо этого происходит развитие фальшивого Я, похожего на хамелеона, при котором личность находит себя не в своей уникальности, а копируя другого и мимикрируя под него. Стивен Джонсон, «Психотерапия характера».

«Девочка, которая жила в чулане», все детство представленная самой себе, с восторгом восприняла появление сестры. Она наконец-то выбралась из чулана, но, как ей стало понятно через много лет, лишь для того, чтобы развить в себе «близнецовый эффект», приняв сестру как безоговорочный авторитет и идеализированный объект для подражания. Критическое восприятие в ней еще не было развито, так что

она «глотала, не разжевывая», все, что приносила ей сестра, подавляя одновременно свои различия с ней. Она обожала сестру, не мыслила себя отдельно от нее. Но почему-то, когда она брала напрокат ее одежду (у сестры же все было на 10 лет взрослее и лучше), она (случайно) рвала, пачкала, теряла сестрины вещи. Как сейчас мы понимаем, так выразались ее подавленная агрессия, зависть и ревность по отношению к сестре – ведь как ни старайся, та все равно неизмеримо лучше...

Мы назвали эту субличность нашей героини «тень, или хамелеон». Работа по ее превращению во что-то истинное и реальное во многом была направлена на создание у нее вообразимого зеркала, где она могла бы разглядывать и формировать свое истинное «Я».

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: СИМБИОТИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР

Если вы нашли в себе черты симбиотика, придумайте для него подходящую субличность. Поселите ее еще в одну комнату и дайте ей зеркало. В нем она сможет разглядывать и изучать себя, чтобы узнать, какая она и чем отличается от других. Нарисуйте ее или напишите имя. И фразу: «Я буду тебя любить» тоже.

Для симбиотического типа в первую очередь нужно работать над созданием и усилением ощущения своего Я. Учиться находить и выражать собственную индивиду-

альность, справляться со страхом одиночества и покинутости, виной по поводу своей отдельности и персонального самовыражения. Необходимо найти и поддерживать безопасную (оптимальную) дистанцию с другими через понимание и принятие своих импульсов близости и отдаленности.

И проведайте тех, кто уже живет в вашем альбоме. Может, им что-то еще понадобилось?

МУЖ

Прошло много лет, она вышла замуж, родила ребенка, но в ее психике мало что изменилось. Она так же была «слеплена» с сестрой, носила ее вещи, делилась с ней отношениями с мужем, друзьями, досугом – словом, всем, что у нее было. Продолжала избегать взрослых дел и отношений, прячась в своем домашнем убежище вместе с ребенком от перестройки, которая смела все старые правила и устои, лишившись профессии, друзей и всего, что было для нее связано с работой и личной жизнью.



После 10 лет брака

Она становилась все больше зависима от мужа. Он помог ей уйти в декрет и потерять привычный образ жизни, поощрял ее инфантильность, делая за нее все, чего она боялась, и бурно реагируя на ее попытки проявить себя вразрез с его интересами.

Муж стал еще одним авторитетом, которого она отражала, копировала, повторяла его слова и мысли. Но поначалу она не ощущала этой зависимости, защищалась от нее, чем могла. Собиралась найти работу, пойти на курсы, заняться чем-то новым. Она игнорировала тот факт, что у нее нет ничего своего, что она превратилась в маленькую девочку «на ручках» у мужа.

Но случилось страшное событие, которое разрушило почти все ее защиты и иллюзии. Сестра потеряла мужа, моло-

дого, сильного мужчину, осталась одна с ребенком на руках. Она должна была дальше сама строить свою карьеру, жизнь и справляться со страшной потерей одновременно. Ева отреагировала тем, что вцепилась мертвой хваткой в своего мужа, осознав в одно мгновение, что и он может так же неожиданно и безвозвратно исчезнуть и что у нее тоже есть ребенок. Но, в отличие от сестры, нет профессии, которая может принести реальный доход, нет навыков взрослой жизни в новом мире. Мертвая хватка заключалась в том, что она старалась оградить его от любых опасностей, контролировала все, что он делал, ел, пил, смотрел, слушал, говорил. Она задалась целью отучить его от всех вредных привычек, приучить к здоровому образу жизни – в общем, стала совершенно невыносимой в своем неврозе потери.

Мужа это стало сначала напрягать, потом раздражать, а затем – тяготить. Он хотел носить на руках «принцессу», а не «занудную мамочку-контролера» или зависимую, практически парализованную «девчонку-инвалида», которая не может стоять на своих ногах. То есть то, что они вместе создали, лишив ее собственной жизни и привязав намертво к мужу и ребенку, вошло, наконец, в свою логическую завершенность. Не умея заботиться о себе, не имея внятной идентичности, она стала еще больше тенью. Тенью сестры в своей женской части, тенью мужа в профессиональной, духовной, материальной области. Это становилось все более явным, поскольку карьера мужа стремительно шла

вверх, он становился все более значимым, влиятельным, богатым, известным.

Она рядом с ним выглядела все более бледно, создавая ему, как в прошлом сестре, все более темный фон. Вот только в его случае это не прибавляло, а убавляло ему очков, порождая много вопросов из разряда «почему такой успешный человек женат на такой малоинтересной женщине». Тем более, что чем выше он поднимался, тем больше женского внимания привлекал.

Все чаще он проводил время не дома, а в компании таких же успешных, как он, женщин и мужчин. А у Евы рухнула еще одна иллюзия и появился новый страх – что муж может не умереть, а просто уйти, развестись с ней, и все, что они вместе сделали из него, достанется другой женщине.

Впрочем, не все было так однозначно и мрачно.

ДЕТИ



Девочка-мать

Дети всегда были ее самой большой радостью и гордостью. «Это лучшее, что я сделала в своей жизни, – говорила она. – И всегда поражаюсь, как это так хорошо у меня получилось». Она обожала своих детей и искренне считала из самыми красивыми, умными и талантливыми на свете. Со старшим ребенком она вначале перегнула с ограничениями, а с младшим – со вседозволенностью, но постепенно баланс стал более ровным и благоприятным для их роста. Сначала она научила их плавать, потом есть, потом читать. «На этом долг мой был выполнен», – шутила она. Но, конечно, он только начинался.

Потом ее часто спрашивали друзья, осуждавшие исходно ее стиль воспитания, позволявший детям пить колу и играть

в комп столько, сколько нужно: «Как тебе удалось воспитать таких успешных детей?» «Именно потому, отвечала она, – что я никогда не пилила детям мозг по мелочам типа колы и ПК, а настаивала на своих главных ценностях – уважении к себе и другим, честности, трудолюбию, доброте». И еще она таскала их по всем секциям и музеям мира, пока они были маленькие и их можно было таскать. Она научила их, где можно найти красоту, здоровье, развитие, а потом дала им возможность жить по своему усмотрению, но всегда рядом, чтобы помочь, если будет нужно.

Ей удалось учесть удачу и ошибки своих родителей и опекунов – она научилась относиться к детям (и их друзьям) с таким же уважением, как ко взрослым, не мешать в их делах и развлечениях и при необходимости всегда помогать и поддерживать в их потребностях. Иногда – ценой своего горя, боли, бесконечного самопожертвования. «Материнский долг трагичен, – говорила она. – Хорошая мать будет растить, холить и развивать детей, пока они не вырастут, а после – должна отпустить и благословить на отдельную жизнь, как бы далеко эта жизнь не находилась и как бы ей ни хотелось навсегда остаться с ними».

А еще дети многому ее учили, например, тому, что душевная привязанность не зависит от физической дистанции, или тому, что можно и нужно делать то, что хочешь. Или обращали ее внимание на ситуации, где ее интересами пренебрегали, а она этого не замечала. Временами она просто та-

рашила глаза от изумления, какие они умные и как ей с ними повезло. Дети, впрочем, платили ей тем же – любовью, уважением и дружбой. «Лучшая мама на свете», – так они говорили, и, как ни странно – ведь хорошей она себя не воспринимала, а уж лучшей тем более – она была с ними согласна.

(Материнство, конечно, благодатная среда для оральной личности с ее потребностью быть нужной, отдавать себя другим, служить им)⁴. «Самая лучшая мама на свете» – и хорошо, и плохо, очень трудно от такой мамы уйти, найти женщину, хоть как-то напоминающую ее. В процессе терапии Ева поняла все опасности такой конструкции и пыталась, как могла, внести в свой образ больше земного и настроить детей на то, что для них хорошо и правильно отделяться и жить своей жизнью, а не быть «слепленными» с ней.

Так что то, что она умела лучше всего – инвестировать все свои силы и таланты в других – приносило хорошие плоды. Муж при ее поддержке становился все более успешным и все больше зарабатывал. Сыновья росли здоровыми, красивыми, талантливыми. Она устраивала праздники для друзей и родных, готовила необычные блюда, придумывала подарки, шила и вязала (хотя, по-прежнему, считала себя совершенно не творческим человеком). Все больше заботилась обо всех, кроме себя. А потом мама сказала ей как-то: «Ты у нас глава семьи», – и ей стало очень страшно. Она вздрог-

⁴ Подробнее об этом вы можете прочесть в статье "Жертва во имя ребенка" во 2 части книги.

нула и робко пробормотала: «Не надо, я не хочу!»

Но тогда вырваться из своего невроза зависимости и самоотвержения у нее еще не было сил. И помогло ей, как ни странно, именно то страшное событие, которое заставило ее вцепиться в мужа – смерть мужа сестры.

Как говорится – не было бы счастья, да несчастье помогло.

ТРАВМА

Это был, наверно, первый раз, когда она смогла использовать энергию травмы себе на пользу.

Возможно, вам известно, что экстраординарные события рождают внутри нас экстраординарную энергию. И вопрос только в том, как с этой энергией обойтись. Можно использовать ее на защиту, созидание или разрушение. Есть яркий пример в литературе – мать смогла голыми руками приподнять автомобиль, который наехал на ее грудного ребенка.



Энергия травмы

«Мы оказываемся подверженными травме (травмированными), когда осознаваемая или ощущаемая нами угроза по силе превосходит нашу способность адекватно ей противостоять.»

Когда ситуация воспринимается как угрожающая жизни, и разум, и тело мобилизуют огромное количество энергии, готовясь к борьбе или спасению бегством. Сила такого рода обеспечивается обильным приливом крови к мускулам и мощным выбросом стресс-гормонов, таких как кортизол и адреналин.

Выброс энергии из организма, который происходит, когда опасная ситуация завершается, служит информационным сигналом для головного мозга – о том, что настало время снизить уровень секреции стресс-гормонов, потому что угроза миновала.

Если мозг не получает сообщения, позволяющего вернуться к работе в нормальном режиме, он продолжает поддерживать высокий уровень производства кортизола и адреналина, и организм оказывается в состоянии все нарастающей энергетической перегрузки. Пока человек не найдет способа избавиться от избыточной энергии, его организм будет упорно реагировать на все происходящее в жизни так, будто он все еще страдает от боли и чувства беспомощности, даже спустя много времени после того, как будут излечены его раны». Питер Левин, «Пробуждение тигра. Исцеление травмы».

Если энергию травмы не удастся использовать, она может уйти внутрь и напоминать о себе постоянным беспокойством. Кроме того, мы будем бессознательно повторять травмирующую ситуацию, пытаясь разрешить ее снова и снова. Но если эту энергию использовать конструктивно, она помогает совершать большие дела и добиваться важных перемен.

И нашей героине удалось найти в себе силы для того, чтобы, наконец, выбрать себе новую профессию и пойти учиться ей. Причем такую, в которой можно было зарабатывать довольно неплохо, не проводя сутки в офисе, как делал ее муж. Которая позволила бы ей проводить много времени с детьми, заботиться о доме и даже иногда о себе.

Понятно, что далеко от своего невроза она не ушла и выбрала профессию психолога, а потом и психотерапевта – то есть все тот же механизм заботы о других ценой своих

сил, помещение клиента в фокус заботы вместо себя самой. Но этим она сделала первый шаг на пути к материальной автономии и психическому здоровью, поскольку уже в процессе учебы узнала много нового о мире и о себе, а также получила первые часы психологической помощи. Закончив учебу, она начала искать работу, а нашла вместо этого себе учителя и психотерапевта.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Подумайте, какие у вас были физические и психологические травмы, и какие из них вызывают по-прежнему сильные чувства. Здесь описать работу с травмой у меня нет возможности, так что хочу порекомендовать для этого книгу Питера Левина «Исцеление травмы. Авторская программа самопомощи при травме». И/или работу с психотерапевтом по исцелению от старых или новых ран.

Глава 4. Терапевт №1. Начало самопознания. Агрессия

Важно не то, что сделали из меня, а то, что я сам сделал из того, что сделали из меня. Жан-Поль Сартр.

Первая психотерапия Евы, как мы уже знаем, началась с запроса «Помогите спасти мужа!». Но терапевт объяснила, что мужа спасти нельзя, поскольку он сам не хочет ни спастись, ни быть спасенным. И предложила в качестве альтернативы спасти себя, что интереса, как вы понимаете, у «девочки-матери» вызвать никак не могло. И отношения ее с психотерапией могли закончиться, так и не начавшись, если бы искушенная в делах зависимых и созависимых терапевт, увидев разочарование на ее лице, не поспешила добавить: «Тогда вы сможете спасти его, если/когда он попросит вас об этом». Спустя 20 лет она все еще вспоминает эту фразу как начало своего пути с огромной благодарностью, с одной стороны, но с сомнением с другой – правда ли терапевт хотела ее спасти или просто заманивала в еще одну зависимость???

Потому что терапия была ознаменована тем, что она, наконец, «отклеилась» от сестры и перестала смотреть ей в рот, зато вместо этого начала смотреть в рот психотерапевту. Та попутно объяснила, что сестра ей завидует, что еще больше вызвало «отклеивание-приклеивание». Тем более терапевт

охотно отвечала на вопросы, да еще и цитируя классиков, что придавало ей еще больше убедительности.

Так продолжалось два с половиной года. Многие были отодвинуты от Евы, некоторые придвинуты к терапевту и тоже стали смотреть ей в рот, пока на пути терапевта не оказался сам Евин муж. Ему все больше мешала появляющаяся (все-таки), личность жены, а также бесконечное цитирование ею терапевта, что снижало уровень его собственной значимости для нее в его голове (конструкция сложная, но легко объяснимая через нарциссизм, о чем речь пойдет позже). В краткой неравной схватке «либо я, либо она» победил, конечно же, муж, терапевт был отставлен, а Ева стала судорожно искать, в кого бы ей вцепиться теперь. Ведь муж держал ее только за одну руку, да и сам мог взять и утонуть...

Так что от симбиоза в этой терапии она, конечно, не излечилась, но плюсы в ней, несмотря на минусы, тоже были.

Во-первых, Ева научилась отвечать на вопрос «Кому я нужна в этом мире?» не только «мужу, родителям, детям и клиентам», но и совершенно невероятным способом, который ей самой в голову прийти никак не смог и его подсказала терапевт. Ответ: «Себе самой» выглядел крайне странно, так же, как и список ее субличностей в ответе на еще один вопрос: «Кто я такая?»

Насчет субличностей – она легко перечисляла: жена, мать, дочь, невестка, сестра, клиент и т. д. Но опять же терапевту пришлось напомнить ей, что она еще, подумайте толь-

ко! Человек и женщина, вот что!

Она почувствовала, что в пустом кресле (помните образ ее одиночества?) кто-то тихо зашевелился, и ей это понравилось. Так что захотелось все же купить что-нибудь не пополам с сестрой, а себе самой. Хотя до индивидуальности в одежде и образе себя было еще далеко.

Во-вторых, она познакомилась с понятием «агрессия», которое раньше никак не вписывалось в ее жизнь⁵.

В ее семье с агрессией было совсем плохо, поскольку мама всегда была «ангелом и святой женщиной», а ее собственная агрессия объяснялась исключительно тем, что она «голодная, или усталая, или не выспалась, или хочет спать». Поскольку еда и сон, конечно, помогали поднять настроение, и мама говорила: «Вот видишь, вовсе ты не злишься, ты добрая девочка», она перестала верить себе, что вот это самое чувство – это злость. Агрессию мог проявлять только отец, и, если она злилась в ответ, обязательно должна была просить прощения, что обидела папу. Папе просить у нее прощения почему-то не полагалось, хотя в их конфликтах виноваты были, как правило, они оба. И начинал чаще отец, а не она. После ссоры он переставал ее замечать, а мать уговаривала, что хорошие девочки так себя не ведут и нужно это признать и повиниться уже наконец. И, устав противостоять им обоим, она смирялась с неизбежностью просить прощения.

⁵ Подробнее об агрессии и работе с ней вы можете прочитать во второй части книги в статье «Агрессия, границы и самозащита».

ния, после чего в доме немедленно воцарялся мир, как будто ничего и не происходило пять минут назад.

Впрочем, если посмотреть на ее расширенную семью – большую дружную интеллигентную семью – их история была продолжением общей. Мужчинам разрешалось злиться, ворчать, (интеллигентно) скандалить и возмущаться. Женщинам же было положено закатывать глаза, обмениваться понимающими взглядами за мужскими спинами, терпеть, относиться к мужчинам как к неразумным детям (типа что с него взять, мужчина, – поскандалит и успокоится). При этом роль детей сводилась к тому, чтобы утешать и оберегать обиженного папу от самих себя.

Так что терапевту (которая, правда, злиться на мужчин, в частности на мужа, категорически не давала), удалось невероятное. Героиня наша с ее помощью (спустя два года) смогла признать, что ее мать не ангел и не святая, что временами мать относилась к ней не так уж заботливо и с любовью, что в ней есть не только белое, но и черное. Отец, ранее поставленный на черный пьедестал, оказался не так уж плох и даже временами добрее к Еве, чем «святая» мать. Это была крайне важная точка для лечения ее психики, точка, в которой она смогла преодолеть первое расщепление (детский механизм психической защиты⁶), научиться испытывать проти-

⁶ Психические защиты – понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемые психические процессы, направленные на минимизацию отрицательных переживаний.

воречивые чувства и видеть во всем две стороны, а не одну.

Еще немного теории

Расщепление – это мышление «в чёрно-белом цвете», иначе говоря, в терминах крайностей: «хороший» или «плохой», «всемогущий» или «беспомощный» и др. Дети не могут еще воспринимать реальность во всех ее красках и полутонах, переживать противоречивые чувства, видеть хорошее и плохое одновременно в одном и том же объекте или субъекте.

Разделение всего на белое и черное помогает ребенку упорядочить мир вокруг себя. Взрослые люди используют эту защиту, когда не могут по-другому переварить и осмыслить противоречивый опыт. Можно «расщеплять» людей на плохих и хороших, свои чувства к одному человеку на двух и более людей, или себя, видя себя иногда, например, сильным и смелым, иногда – слабым и трусливым, но по очереди, а не одновременно.

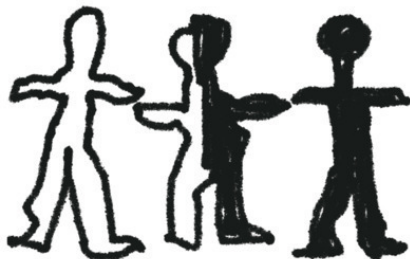
Для преодоления расщепления необходимо научиться соединять в себе две стороны одной медали, видеть оттенки, нюансы, допустить всю гамму цветов между полюсами черного и белого, испытывать одновременно (а не по очереди) противоречивые чувства, даже такие сильные, как любовь и ненависть, принимать и проживать дуализм во всем, начиная с жизни и смерти. Зрелая личность способна видеть мир во всем его многообразии, не только черным или белым, но и серым, и цветным, и объемным. «Во всем хоро-

шем есть плохое, и наоборот» – эта конструкция способна свести незрелую детскую психику с ума. Но для взрослого человека этот способ справляться с реальностью и доступен, и необходим.

Расщепления, как выяснилось, было в жизни Евы более чем достаточно – ее две жизни (в чулане и гостиной, летом и зимой), хорошая мама и плохой папа, она умная, сестра красивая, и так далее... Так что преодоление пропасти, лежавшей между черным и белым, создание между ними целого континуума оттенков стало огромным достижением для ее психики и Я- концепции.

Третьим огромным достижением терапии было допущение в ее домашнюю систему человека, про которого она два года даже слышать не хотела – няни для детей. «Зачем??? – два года вопрошала она. – А как же бабушки? Они обидятся!»

А, правда, зачем? Как вы думаете?



Черно-белое мышление

Позже на этот вопрос она отвечала так: «Няне платишь деньгами, и она за это делает только то и так, как ты ей говоришь. Бабушке отплатить можно только благодарностью, и очень сложно (практически невозможно) командовать, указывать, предписывать, соблюдая уважение и субординацию. И спорить тоже сложно. Дети разного возраста, и пока няня нянчит одного, бабушка везет в школу или из школы другого». Тем более, Ева пошла, наконец, учиться, а бабушкам становилось тяжело управляться с двумя мальчишками. Кроме того, им с мужем обязательно нужно было время для них двоих, для выходов (или даже выездов на несколько дней), чтобы укреплять свою пару. Этому тоже научила ее терапевт – что пару надо оберегать, пестовать и уделять ей время.

С учебой тоже помогла психотерапевт. Рассказала, что открываются две учебные программы – по семейной психотерапии и клиент-центрированной, и моя героиня выбрала вторую. Выбор, правда, строился по принципу «мой психотерапевт идет учиться на семейную и потом все равно мне все это расскажет, так что я пойду на клиент-центрированную». То есть, как видите, до «я сама хочу и выбираю» было еще ох, как далеко.

Правда, терапевт пришла учиться и на ее программу, но,

к счастью, на второй день оттуда ушла. Не потому, что преподаватели запретили находиться в одной программе вместе клиентам и их терапевтам (к чему нам такие строгости?), а потому что их интерпретация Карла Роджерса ей не понравилась.

В этом месте остановлюсь на строгостях поподробнее.

Дело в том, что у каждого человека существуют личные границы. Границы тела, личного пространства и психики. И если их начинают нарушать очень рано, то ребенок вырастает со знанием, что с ним так можно поступать.

Чем больше нарушены границы и спутаны роли, тем хуже для детской психики. Поэтому психотерапевты должны свято соблюдать границы своего клиента и иметь только одну роль по отношению к ним, иначе вместо лечения наносится вред психике клиента. Именно так формируются секты и прочие культивирующие личность сообщества – на спутывании ролей. Терапевт номер 1 была, несомненно, знакома с этим (основополагающим!) принципом, вот только соблюдала его крайне редко и всегда себе на пользу. Например, Ева приезжала на терапию к ней домой, а потом везла ее на своей машине в то место, где уже начала работать и где терапевт арендовала помещение для проведения (внимание!) **УЧЕБНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ** группы (думаю, всем ясно, что это еще одно очевидное спутывание мух и котлет вместе), где Ева была участником...

Сколько ролей они меняли за несколько часов? Я на-

считала 5. Немудрено, что мозг вместе с психикой у крайне склонной к зависимости Евы немедленно устремился в сторону безумия и культа личности. Так что, несмотря на все огромные свершения в ее жизни за время первой терапии, вышла она оттуда не потому, что выздоровела, а потому, что культ личности мужа и симбиоз с ним оказался сильнее, чем с терапевтом⁷.

Если вернуться к плюсам терапии – под конец они даже начали обсуждать тему сексуальности, про которую Ева раньше даже думать боялась, но вмешательство супруга прикрыло эту тему еще на какое-то время. То есть узнать, что она-таки женщина, она узнала, а вот до того, какая женщина, дело так и не дошло.

А еще в ее жизни произошло, наконец, событие, о котором она страстно мечтала много лет – ее взяли на работу. И там она немедленно нашла еще одну руку, в которую вцепилась мертвой хваткой – руку директора/хозяина психологического центра, где она начала консультировать.

⁷ Подробнее про то, как выбрать себе надежного психотерапевта, можно прочесть во 2 части книги.

Глава 5. Работа, свой бизнес. Экзистенциальная философия

Истина – то, что нужно каждому человеку для жизни и что он не может ни у кого получить или приобрести. Каждый должен непрерывно рождать ее из себя, иначе он погибнет. Жизнь без истины невозможна. Может быть, истина и есть сама жизнь. Франц Кафка.

И вот, наконец-то, у Евы появилась работа. Поначалу народу в офисе оказалось неожиданно много, и потребности у всех были разные. Кто-то хотел тусоваться, пока мужья на работе. Кто-то – создавать свой культ личности, кто-то – его поддерживать... Первые курили и выпивали на кухне, вторые в зале обмахивались дипломами МГУ, цитировали Роджерса и иже с ним и смотрели с плохо скрываемым презрением на психологический диплом скромного Евиного института и ее дурацкую (!) идею здесь работать и зарабатывать деньги.

Единственным человеком, который ее идею не просто понимал, а разделял на все сто, был владелец сего заведения, вложивший в него немалые деньги и (почему-то) ожидавший прибыли или хотя бы возмещения затрат. Сначала они пытались раскрутить то, что есть (Ева быстренько научилась делать сайты, писать рекламные тексты и прочие листовки),

но продавать, кроме себя самих, было, честно говоря, некого. Так что через два года хозяин помахал ручкой бывшим партнёрам, отдал им ту фирму, что они создавали вместе, и открыл на прежней территории новый офис вместе с Евой. Так она из наемного работника неожиданно для себя превратилась в хозяйку бизнеса, да еще и его директора. Это было одним из самых невероятных событий в ее жизни – сначала она попала на работу в место из своих снов, где ей нравилось все – дизайн, интерьер, место расположения. А потом стала его хозяйкой и уже сама могла выбирать, кого взять на работу, а кого нет.

И у нее было целых два партнера по бизнесу – муж (он поддержал ее и пожелал участвовать) и бывший хозяин, а ныне равноправный партнер. Последний, помимо прочего, вселил в Еву любовь к экзистенциальной философии, ставшей ее опорой на всю жизнь.

Она читала запоем все экзистенциальные книги, двигаясь все глубже и дойдя до Аристотеля, которого считают основоположником экзистенциализма. Ницше, Кьеркегор, Сартр, Мэй, Тиллих и Бубер помогли ей сформировать свой взгляд на мироздание и подарили тезисы, которые помогали и в жизни, и в работе. А Эрих Фромм и его «Искусство любить», «Бегство от свободы», а позже – «Человек для себя» стали своего рода Библией, где она могла найти ответы на свои вопросы и поддержку своему взгляду на жизнь.

Значение этого события было огромным – ведь она

в первый раз цитировала не сестру, не психотерапевта, не мужа или партнера!

Впервые она «смотрела в рот» не отдельным людям, а целой философии, которая подходила ей по духу и разуму. Это вселяло в нее уверенность в своем мнении, своих мыслях и чувствах. Она проживала свое отношение к экзистенциальным данностям по мере прочтения о них в книге Ирвина Ялома «Экзистенциальная психотерапия», обсуждала их с коллегами и клиентами, все больше ощущая их своим фундаментом, на котором, наконец, начала строить новый дом для своей Я-концепции.

Экзистенциальные данности

Четыре конечные данности нашего существования (факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека в мире) – это смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. Экзистенциальный конфликт порождается столкновением человека с любым из этих жизненных фактов. Ирвин Ялом, «Экзистенциальная психотерапия».

Спустя год партнеры перестали ей помогать – муж занялся своими проектами, а бывший хозяин окончательно разочаровался в психотерапии как источнике дохода, продал ей свою часть бизнеса и исчез из ее жизни навсегда. Экзистенциальный фундамент был еще совсем свежим, так что она снова провалилась в ужас покинутости, одиночества и тревоги.

Пришлось вцепиться в новую руку – коуча по бизнесу, который практически заставил ее сформулировать миссию своей организации и видение ее будущего.

Так она впервые задумалась об одной из экзистенциальных данностей – бессмысленности.

Четвертая конечная данность существования – бессмысленность. Мы должны умереть; мы сами структурируем свою вселенную; каждый из нас фундаментально одинок в равнодушном мире; какой же тогда смысл в нашем существовании? Почему мы живем? Как нам жить? Если ничто изначально не предназначено значит, каждый из нас должен сам творить свой жизненный замысел. Но может ли это собственное творение быть достаточно прочным, чтобы выдержать нашу жизнь? Этот экзистенциальный динамический конфликт порожден дилеммой, стоящей перед ищущей смысла тварью, брошенной в бессмысленный мир». Ирвин Ялом, «Экзистенциальная психотерапия».

Чтобы понять, в чем миссия ее центра, Еве пришлось искать смысл того, чем они с коллегами занимались. Так появилась фраза «Делаем мир светлее», которая потом стала и ее личной миссией и одним из смыслов ее жизни.

А еще ей пришлось (коуч не отставал) написать должностную инструкцию и трудовой договор для ее сотрудников, которых становилось все больше. Все это стало еще одним кирпичом в ее фундаменте – документы четко расставляли границы для всех участников процесса и, в первую оче-

редь, охраняли ее интересы, поскольку сама она пока умела их защищать очень плохо. Несмотря на договор, она все равно продолжала свою жизненную стратегию – заботиться обо всех, кроме себя, лишь бы все сотрудники были довольны и не покинули ее. Так она защищалась от ужаса и тревоги одиночества – окружив себя плотным кругом связанных с ней людей. Это превратилось для нее в новую семью, где (все же) все жили по ее законам.

Но со временем и эта структура из ее крепости стала тюрьмой. Первый раз она заподозрила, что что-то не так, когда ехала в такси после новогоднего корпоратива. «Отпраздновали?» – спросил таксист? «Да, – сказала она, – отпраздновали. Я купила продукты, накрыла на стол, а потом, когда все ушли, все убрала. А теперь угадайте, кто я? Я – хозяйка этого бизнеса». «Мдааа, как же вас так угораздило? Зачем вы так на шею себе всех сажаете?» – посочувствовал ей таксист. Это стало еще одной отправной точкой ее понимания себя: «Я всех сажаю себе на шею, лишь бы они меня не бросили». Так она поняла, что ей необходима новая психотерапия.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ДАННОСТИ

Если вы тоже хотите встретиться с экзистенциальными данностями, вам нужно время и пространство для этого. Глобальные вопросы требуют максимальной погруженности и сосредоточенности. Уединение, полумрак, тишина и меди-

тация – хорошие спутники размышлений на вечные темы⁸. Откройте еще одну страницу в своем альбоме и напишите на ней те данности, о которых вам хочется поразмыслить. И записывайте туда те мысли, которые вам покажутся самыми важными.

⁸ Мои размышления на тему свободы – в статье «Свобода» во 2 части книги.

Глава 6. Терапевт №2. Страх смерти. Депрессия и агрессия. А также нарциссизм, деньги и творчество

Кто сражается с чудовищами, тому следует остерегаться, чтобы самому при этом не стать чудовищем. И если ты долго смотришь в бездну, то бездна тоже смотрит в тебя. Фридрих Ницше.

На новую психотерапию Ева пришла, как обычно, с темой мужчин и задачей стать хоть немного менее зависимой от них. Но тут ее как раз накрыло депрессией, а еще муж стал зарабатывать настолько астрономические деньги, что ей нужно было как-то уместить их и новую часть «Я-концепции» в своем сознании.

ЭПИЗОД 1. СТРАХ СМЕРТИ

Наиболее очевидная конечная данность – смерть. Сейчас мы существуем, но наступит день, когда мы перестанем существовать. Смерть придет, и от нее никуда не деться. Это ужасающая правда, которая наполняет нас «смертельным» страхом. Говоря словами Спинозы, «все сущее стремится продолжать свое существование»; противостояние между сознанием неизбежности смерти и желани-

ем продолжать жить – это центральный экзистенциальный конфликт. Ирвин Ялом, «Экзистенциальная психотерапия».

В этой терапии Еве удалось проработать и прожить важную тему – страх смерти, своей и близких. Об этом она вычитала у экзистенциалистов, честно попыталась его в себе обнаружить, но нашла только страх потерять любимых близких. Себя, видимо, она в число любимых еще не включала. И ей еще было настолько тяжело с самой собой, что потребовалось время, чтобы, прежде всего, ощутить свою самоценность, а потом уже начать оплакивать ее будущую потерю и бояться ее. Выглядел этот процесс, наверно, нелепо, и терапевт все время удивлялась, зачем она так упорно ищет что-то, чего нет, и зачем добровольно себя мучает. Но мы знаем, что девушка она была упрямая, и раз решила найти страх смерти – ну, вы понимаете.

Процесс этот принес ей очень много. Во-первых, уже упомянутую самоценность. Во-вторых, понимание, чего именно она в смерти боится. Потому что это как раз самое важное – понять, чем страшна смерть и можно ли что-то с этим сделать. Например, Ева поняла, что боится потерять свою личность – все то, что составляет ее саму, ее мир. Тело она потерять не боялась, его просто было очень жалко. А вот свою душу и ее наполнение – да.

Понимаете, к чему я? Я-концепция, личность, самость –

это было самое слабое ее место. Так что чем больше она ее наполняла и укрепляла, тем меньше становился ее страх смерти. Потом она постаралась продлить свою личность дальше, за смерть – написала завещание, где обозначила, что делать после ее кончины со всеми ее произведениями, в том числе бизнесом. Выбрала людей, которым это будет интересно, и указала их в завещании. Потом вписала всех, кому была благодарна, и отписала что-то каждому из них. Напоследок написала несколько самых главных для себя тезисов на память своим детям: «Любите себя и людей вокруг, будьте добры к людям, уважайте их и себя». Этим она закончила завещание, и почувствовала, насколько легче ей стало жить.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: СТРАХ СМЕРТИ

Чем меньше удовлетворенность жизнью, тем выше тревога смерти... когда жизнь воспринималась как удовлетворительная, умирать было не столь неприятно... Меньшая удовлетворенность прошедшей частью жизни сопровождалась более тяжелым взглядом на болезнь и ее исход. Чем ниже была удовлетворенность жизнью, тем выше депрессия, тревога, агрессия, общее беспокойство по поводу болезни и качества медицинского обслуживания. Ирвин Ялом, «Экзистенциальная психотерапия».

Возможно, все вышесказанное по поводу смерти вам, как и терапевту №2, покажется полным бредом, но попробуйте

прожить эту тему сами.

Начните с вопроса «ЧЕМ страшна для МЕНЯ смерть?»

У каждого есть уникальный набор страхов и нужно найти именно свой. Например, «Я боюсь умереть раньше, чем сделаю все, о чем мечтал» (нужно указать конкретно, например, объехать весь мир).

Второй вопрос: «Как с этой темой обстоят дела сейчас?»

В нашем примере ответ: «Некогда этим заняться, все время работаю».

Вывод, думаю, ясен. Пора отодвинуть работу на положенное ей место и начать путешествовать уже сейчас. Неизвестно, когда придет смерть, так что лучше успеть хоть что-то увидеть или увидеть все, что успеете.

Вот вам первый бонус страха смерти. Второй – если вы хотите оставить что-то после себя – самое время понять, что. И заняться этим тоже. Может, вы проживете еще 100 лет, но любой из нас может умереть в любой момент и откладывать что-либо важное на потом – идея крайне легкомысленная.

Третий бонус – когда страх смерти станет меньше, придет ощущение величайшей ценности жизни, каждого ее мгновения, которое проходит навсегда. И способность не тратить эти моменты попусту, в ожидании чего-то. Это звучит банально, но вместо того, чтобы ждать светлого будущего, попробуйте создать хоть немного света для себя прямо сейчас.

Что вы любите, но не делаете? Сделайте это прямо сейчас.

Что давно хотели купить, но не позволяете себе? Купите.

И, самое главное – учитесь САМИ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СЕБЯ.

Помните народную мудрость: «Позаботьтесь о себе сами. Этим вы окажете другим большую услугу – им не надо будет заботиться о вас». Даже если вы сами сделать это не можете и ждете что-то от кого-то – скажите ему об этом. Возможно, он вообще не в курсе, что вы этого ждете. Или забыл. Или еще что-то. Ваша забота о себе – напомнить или объяснить ему, что вам нужно.

Ева, конечно, только училась еще это делать, в ее системе координат сама идея что-то позволять себе для себя не через других только начинала прорастать. И возвращенный на почве ее самопожертвования мазохизм еще набирал обороты, чтобы максимально обнаружить себя позже, но и здоровый росток тоже уже укреплялся на почве ее обретаемой через страх смерти самооценности.

Что касается страха потери других – ей и всем нам нужно уметь самим с ним справляться. Никто не должен каждую секунду докладывать нам, где он и что с ним (например, через приложение «друзья рядом» в телефоне). У каждого

есть право на личное пространство. И справляться с тревогой нужно уметь самим. Ева пока что пыталась справляться со страхом потери мужа путем отслеживания его телефона, но стоило его выключить, и она оставалась наедине со своим ужасом. И чем чаще его не было дома по ночам, тем сильнее были приступы паники. Спустя многие годы она смогла идентифицировать их как панические атаки, с которыми существует множество способов справляться, но пока она была от этого далека. И пыталась максимально контролировать других, чтобы было не так страшно. И все больше погружалась в депрессию.

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.