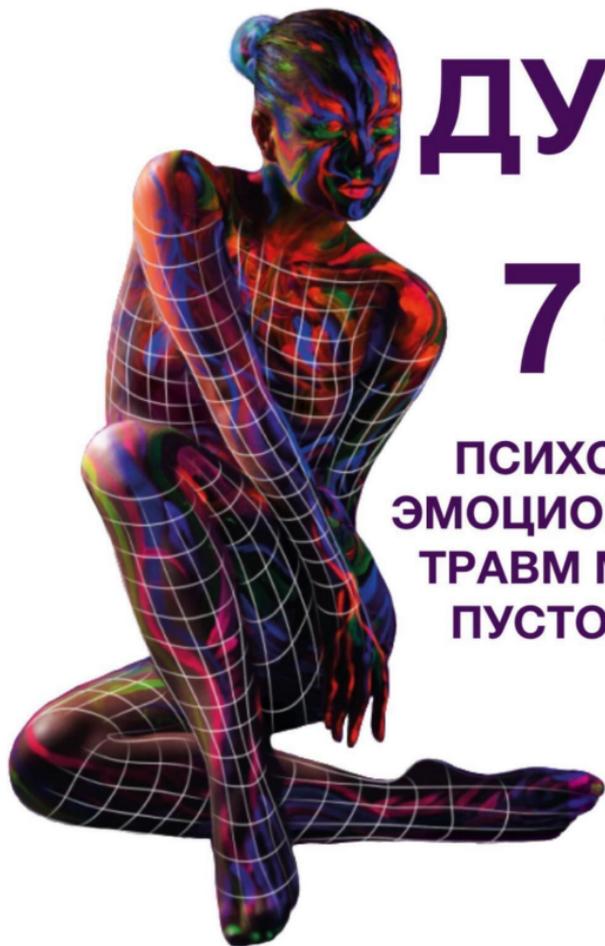


МАТРИЦА ДУШИ

7—7

ПСИХОТЕРАПИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
ТРАВМ МЕТОДОМ
ПУСТОГО СТУЛА



КЛЯЙН ВАЛЕНТИНА

Валентина Кляйн
7—7. Матрица Души.
Психотерапия эмоциональных
травм методом пустого стула

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65640107

SelfPub; 2024

ISBN 978-5-532-90898-7

Аннотация

У каждого человека есть воспоминания, которые вопреки его воле сопровождают его большую часть жизни. Метод пустого стула – это способ практически полностью убрать воспоминания. В книге приведены дословные истории психотерапии 26 клиентских случаев, находящихся в длительной терапии. Зная цифры о человеке, а именно, его возраст, длительность супружества, возраст детей и так далее, можно высчитать по формулам и расчертить рисунок матрицы всех первопричин его проблем. Матрица Души – это рисунок человеческого тела, который разбит на сектора: левая нога— мама, правая – папа, братья, сёстры, партнёры, дети и так далее. Читая матрицу, можно увидеть словно кардиограмму, развёрнутый анализ крови, гормонов, только не для тела, а для Души. Становится очевидным, откуда что взялось и к чему все это приведёт.

Содержание

Об авторе	7
Введение	13
Я к психологам никогда не обращалась	14
Отличие консультирования от психотерапии	22
Часть первая. Стулья № 1. Как выравнивать сложные отношения с матерью	24
Виды игрушек для работы со стульями	28
Почему важно, чтобы клиент сам распознал свою эмоцию?	36
Усиливание телесных движений до абсурда с целью распознать эмоцию	40
Отзеркаливание мимики и позы клиента для распознавания эмоции	41
Обнимать или не обнимать?	48
Иллюзии про идеальное воспитание детей	55
Поиск внутреннего стержня	58
Часть вторая. Стулья № 2. Как залечить раны после смерти близкого человека	62
Что чувствуют и хотят парализованные люди	70
Я же обязана скорбеть по умершему, разве нет?	75
Часть третья. Стулья № 3. Как восстанавливать самооценку	78

Сколько стульев нужно сделать, чтобы залечить одну рану?	81
Конкуренция между матерью и дочерью за трон главной женщины в роду	87
Почему нам сложно провести границы между нашей жизнью и жизнью близких?	93
Как расставлять границы, если семья живет на территории родителей?	99
Мама, а ты выйдешь за меня замуж, когда я вырасту? Комплексы Эдипа и Электры. Сексуальные реакции между родителями и детьми	102
Как договориться между телом, душой и разумом женщине?	108
Как договориться между телом, душой и разумом мужчине?	115
Часть четвёртая. Стулья № 4. Как проработать тему опозданий	121
Часть пятая. Стулья № 5. О чем женщины не говорят вслух. Как убирать травмы аборт	130
Часть шестая. Стулья № 6. Как убирать травмы замершей беременности	138
Метод пустого стула или операция?	143
Часть седьмая. Стулья № 7. Как убирать страх темноты	145
Почему мы накладываем гипс близким на то	146

место, где у них не болит	
Искажения времени у детей, взрослых и пожилых людей	150
Как реагируют люди, которых проработают на пустом стуле	157
Часть восьмая. Стулья № 8. Как убирать стеснение из-за формы своей груди и бёдер	161
Часть девятая. Стулья № 9. Как убрать вину перед родителем, который повторяет: «Все ради тебя». Запрет радоваться	169
Конец ознакомительного фрагмента.	176

Валентина Кляйн
7—7. Матрица
Души. Психотерапия
эмоциональных травм
методом пустого стула

*Открывая эту книгу, пусть откроются все
нужные двери в твоей жизни.*

Об авторе



По состоянию на октябрь 2023 года.

Кляйн Валентина психолог, гештальттерапевт, парапсихо-

лог, регрессолог, аффектолог, онкопсихолог, клинический психолог, медицинский психолог, автор книг по психологии и регрессии.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ:

www.пифагор1234.рф

Личная электронная почта автора:

dolzenkoval@gmail.com

Instagram: psiholog_klyain

Facebook: <http://www.facebook.com/dolzenkoval>

VK: vk.com/id235372848

OK: <https://ok.ru/profile/452478048837>

YouTube: <https://m.youtube.com/watch?v=QJKMZa9gkvw>

КНИГИ:

1) «12+13. Перепрограммирование судьбы через прошлые воплощения с психологом или самостоятельно» (<https://clck.ru/35s2AE>)

2) «7 – 7. Матрица Души. Психотерапия эмоциональных травм методом пустого стула» (<https://clck.ru/364bvd>)

3) «00:00. Обнуление страхов. Самостоятельное применение метода ДПДГ» (<https://clck.ru/35oU2R>).

4) «ДПДГ ПРОФИ. Часть 2. Ускорение метода ДПДГ в 3 раза через перепись сценария».

5) «Таблетка от инфаркта. Часть 1. Избавление от Страхов методом «дойти до дна».

6) «Таблетка от инфаркта. Часть 2. Избавление от Страхов методом «дойти до дна».

7) «Деньги фрилансера. Я стою дорого». Марафон «Сам себе психолог», серия «Деньги», ступень №1.

8) «Иммунитет к критике». Марафон «Сам себе психолог», серия «Деньги», ступень №2.

9) «Кредиты и долги». Марафон «Сам себе психолог», серия «Деньги», ступень №3.

10) «ДПДГ ПРОФИ. Часть 3. Ускорение метода ДПДГ в 8 раз через параллельную перепись сценария с отсроченной перепроверкой».

ПОМИМО КНИГ:

Также автор реализует

– РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ, как приложения к книгам для самостоятельной проработки читателями;

– МАРАФОНЫ САМОПОМОЩИ;

– психологические БОТ-ПРОГРАММЫ.

БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

1) В 2002 году закончила 5-летнее обучение в АГУ по специальности «МАТЕМАТИКА».

2) В 2010 году закончила 2-летнее обучение в АГТУ по направлению «МЕНЕДЖМЕНТ МВА» двух ступеней.

3) В 2016 году закончила 4-летнее обучение в СГУ по направлению «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ образование».

4) В 2018 году закончила 4-летнее обучение в аспирантуре в МИУ направлению «ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКАЯ работа в ПСИХОЛОГИИ».

5) В 2020 году закончила 5-летнее обучение в МГИ по направлению «ГЕШТАЛЬТ-ПСИХОЛОГИЯ».

ДОПОЛНИТЕЛЬНО прошла повышение квалификации по направлениям:

- психотерапия зависимостей;
- клиническая психология;
- телесно-ориентированная психотерапия;
- психология в бизнесе;
- психология переговоров;
- психология рекламы и PR-менеджмента;
- навыки личной и командной эффективности руководителя;
- корпоративный менеджмент;
- управление проектами;
- финансовое планирование и бюджетирование;
- регрессивная терапия.

ОПЫТ РАБОТЫ:

- 1) Восемь лет (с 2015 по 2023 годы) вела личные консультации в качестве психолога.
- 2) Преподавала психологию в колледже и университете.
- 3) Работала медицинским психологом в онкохосписе (точнее в паллиативном отделении горбольницы № 4 г. Сочи)
- 4) Основатель Алтайского краевого профориентационного центра «Абитуриент» в 2004–2007 годах. Главный редактор ежегодного одноименного справочника в 2006–2009 годах.

5) В промежуток с 2009 по 2015 годы находилась в декретном отпуске, а также работала бухгалтером, экономистом, юристом по арбитражным процессам, управлению недвижимостью, оптовым поставкам стройматериалов Китай – Россия.

ИНТЕРЕСЫ В НАУКЕ:

С одной стороны, автор сам, обучившись в 5 классических университетах в России и за рубежом, является приверженцем науки. С другой стороны, ее исследования ведутся в духовно-эзотерической плоскости. Профессиональные интересы автора лежат на стыке этих двух мировоззрений.

В сентябре 2023 года завершила практику частного консультирования и больше не проводит ни личных, ни онлайн-встреч.

В настоящее время: программист психологических программ для смартфонов (самостоятельное использование метода ДПДГ в виде марафонов через Телеграмм-чат-боты на самые разные темы).

ВОЗРАСТ, ГЕОГРАФИЯ, СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Переехав из Барнаула (Алтайский край), в настоящее время живет и работает в городе Сочи (Россия).

43 года (дата рождения 25.03.1980), разведена, двое взрослых детей.

ЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ:

Спорт, йога, ЗОЖ (здоровый образ жизни), ПП (правиль-

ное питание), веганство, танцы, хореография, музыка, фитнес-кулинария, домашний дизайн и декор, вязание, нумерология, фэншуй, астрология, путешествия.

ДЛЯ КОГО КНИГИ:

По статистике, 40% книг приобретается психологам, а также смежными специалистами (астрологи, нумерологи, тарологи, биоэнергеты, регрессологи). Они находят в ее книгах конкретные пошаговые алгоритмы работы.

Каждая книга посвящена определенному инструменту-методу или конкретной жизненной теме.

Обычный же читатель услышит реальные дословные истории из практики психолога, возможно, увидев в них себя. А главное, читатель сможет увидеть способ решения конкретных своих жизненных задач.

Все книги написаны **ПРОСТЫМ**, непрофессиональным языком.

Создается впечатление присутствия в кабинете психолога во время консультации.

Неприкрытая и беспощадная правда человеческих душевных метаний в ее книгах завораживает своей искренностью и простотой.

Введение

Я благодарна клиентам, которые дали разрешение на публикацию своих историй. Все имена и цифры изменены.

Я к психологам никогда не обращалась

Встреча № 1

Тамара: *Я к психологам никогда не обращалась... Даже не знаю, с чего начинать. Долго наблюдала за вами в Инстаграме... Чего-то хочу, но не могу сформулировать, что именно.*

Валентина: *Тамара, мне обращаться на «ты» или на «вы»? И есть ли склонения имени, которые некомфортны?*

Тамара: *Можно и на «ты». Но к вам я сама пока смогу только на «вы». Можно называть Тома, Тамара. Вариант «Томушка» терпеть не могу.*

Валентина: *Ладно, договорились. Тамар, это нормально, что у тебя нет четкого запроса. Если бы он был конкретно сформулирован, то, скорее всего, ты бы его уже сама и решила. Практически все люди обращаются с неопределенной потребностью.*

Мы свою внешность можем увидеть в зеркале. А вот свою душу там не увидишь. Нам нужно зеркало – в виде другого человека, чтобы через этого человека увидеть, что там у нас в душе творится. Как бы тебе хотелось начать эту

консультацию, есть идеи?

Свою Душу мы можем увидеть словно в зеркале лишь в другом человеке.

Тамара: Ну, наверное, я что-нибудь расскажу о себе...

...

Основное напряжение у Тамары было от усталости 5-ти лет нянченья детей. Муж хорошо обеспечивал и предложил жене больше не работать. Она согласилась.

Тамара: Для всех родственников моя ситуация выглядит, словно я катаюсь как сыр в масле, ни в чем не нуждаюсь и должна быть невероятно счастлива. Но я ощущаю такую подавленность и безысходность, что периодически люто ненавижу все и всех вокруг. Я ненавижу этот бассейн перед домом, мне не нужны ни шмотки, ни машины. Гори они все синим пламенем.

Иногда я ловлю себя на страшных мыслях. На мгновение мелькает картинка, что я бы выбросила обоих детей из окна нашего 3-этажного дома и выпрыгнула бы следом за ними. Я не хочу жить. Но даже не могу понять толком почему. Иногда мне хочется кричать. Наверное, вы думаете, что я сошла с ума или разбалованная зажавшаяся истеричка?

Валентина: Нет, я думаю, ты просто очень устала. Если хочется кричать, значит, тебя не слышат. Дети ходят в садик? Есть ли няня? Домработница? Бабушки, дедушки живут рядом или далеко?



Тамара: Нет. Старший сын начинал немного ходить в садик, но потом начал болеть. От него заразился младший сын. Это адовы круги соплей, температур, таблеток, сдачи анализов. В общем, сейчас они оба сидят дома. Няни нет и не было. Домработницы – тем более. Мои родители живут в другом городе. Родители мужа давно умерли.

Валентина: А что тебе муж говорит по поводу возможных помощников с детьми и по дому?

Тамара: Он видит меня каждый день подавленную, злую и вымотанную. Предлагает и няню, и домработницу, и водителя. Но я же не могу этого сделать. Я же дома сижу, на

работу не хожу. Когда я звоню матери пожаловаться, что младший сын вообще отказывается есть, она все время обвиняет меня. Я жду, что она меня пожалеет, может, придет хоть на пару недель понынчиться, а она только упрекает, что я не умею с детьми обращаться.

Мать все время повторяет, что ВОТ ОНА нас с братом растила, не было не памперсов, ни стиральных машин-автоматов. И что она ещё и огород растила, и на работу ходила. А я в сравнении с ней не живу, а на пляже загораю последние 5 лет. Обычно после таких звонков я плачу. Конечно, у меня нет домработницы.

У Тамары была очевидная сильная зависимость от мнения матери. В этом направлении мы и стали работать.

Валентина: *Тамара, представь, что твои 16 часов в сутки, которые ты не спишь, разделены как пицца, но на 3 куса: социум, отношения, одиночество.*

Сколько часов в день ты проводишь в каждом сегменте?

ОТНОШЕНИЯ – это все личные контакты: люблю, ненавижу, обиделась – неважно. Сюда относится время, проведённое с детьми, мужем, родителями, друзьями.

СОЦИУМ – это когда ты в магазине, с соседкой парой слов перекинулась, в садике с воспитателем поговорила, на детской площадке поучаствовала в беседе с другими мамочками, с врачом пообщалась.

ОДИНОЧЕСТВО – это вот прям совсем одна. Даже если в соседней комнате уже спят твои дети, это ещё не оди-

ночество. Ты все равно включена в роль мамы, одно ухо у тебя все равно слушает малышей. Вот если ты ушла одна погулять на море, или в парке одна на лавочке сидишь, или совсем одна дома книжку читаешь, то это время считай в этот кусочек пирога.

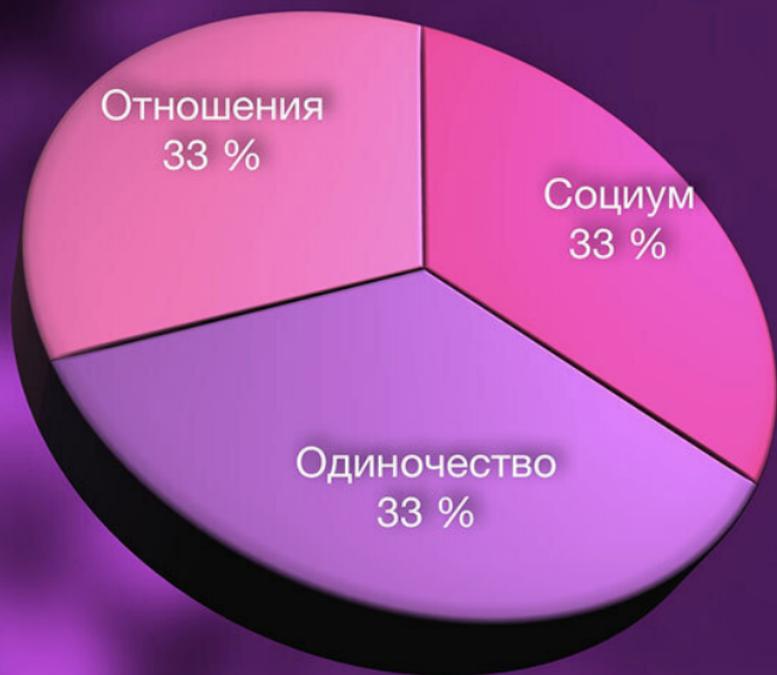
Сон сюда не входит.

Сколько % у тебя получается?

Тамара: 90 % – отношения (дети, муж, родители), 10 % – социум и 0 % – одиночество. И в таком режиме уже 5 лет.

Валентина: Для нормального функционирования психики, для внутреннего баланса необходимо примерно по 30 % распределения времени. Посмотри на этот рисунок.

**ДЛЯ БАЛАНСА
ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ
НЕОБХОДИМО
УРАВНОВЕШИВАТЬ СВОЁ
ВРЕМЯ:**



Если у человека 0 % одиночества, то я удивляюсь не тому, что ты хочешь выпрыгнуть в окно, а тому, что ты ещё этого не сделала. Ладно месяц-два это выдержать, но пять лет?!!!

В такой ситуации абсолютно любой человек озверевает, остервеневает, возненавидит и проклянет весь мир вокруг. Твоя мама, кстати, когда воспитывала вас, хорошо уравновешивала эти пропорции, когда не только растила тебя с братом (дети), но и ходила на работу (социум), и грядки полела (одиночество).

*Поэтому ей реально совершенно непонятно твоё состояние отчаяния и безысходности. Она просто не была в такой зацикленной ситуации, как ты. Тебе необходимо **ВЫПРАВНИВАТЬ ПРОПОРЦИИ ВРЕМЕНИ**.*

Тамара: *Я никогда не смотрела на свою ситуацию с такой стороны. Блин, я правда **ОЧЕНЬ** устала. Но не позволяла себе себя жалеть. Словно у меня вообще нет права жаловаться и жалеть себя.*

Валентина: *«Да ты шутишь, что ли?! Даже когда у меня у самой был ещё один ребёнок, мой муж говорил, что любая работа – это отдых на Кипре в сравнении с сидением дома с беспокойным малышом. А попробуй с двумя карапузами посиди!!! **Часто декрет – это не отпуск, а декретная ссылка.***

Бывает, конечно, и по-другому, когда ребёнок суперспокойный, или поздний, или очень долгожданный. Но это ско-

рее в качестве исключений. У 80 % мамочек ситуация примерно как у тебя. Хорошо ещё, что тебя муж поддерживает в идеях о помощниках и готов финансово это организовать.

Тамара: *Представляю удивленно-осуждающее лицо своей мамы, если скажу, что няню хочу нанять. Опять начнёт монолог со слов «вот я... вот я...». Нет, думаю, няня и домработница – это не для меня. Мало ли ещё какие люди попадутся.*

Вот так большинство из нас, даже являясь финансово, жилищно и географически не зависимыми от своих мам, продолжает эмоционально от них зависеть. И жить по маминим правилам. В 95 % случаев каждый взрослый утверждает, что давно уже эмоционально не зависит от матери. Но чуть вглубь идём вопросами – и «здравствуй, мама».

Причём это даже не зависит от того, жива она или нет. **Если мама уже умерла, то, как правило, зависимость от неё ещё сильнее и болезненнее.**

На живую разозлиться и поругаться проще, а вот «про умерших же плохо не говорят» якобы. Задача посложнее, но решаемая.

...

Первые 5 встреч нам с Тамарой удалось удержаться на уровне консультирования. На 6 встречу уже пошли в психотерапию.

Отличие консультирования от психотерапии

Консультирование – это более поверхностный контакт. Вопрос – ответ, вопрос – ответ, отзеркаливание, обратная связь, показ на графиках и рисунках, что сейчас происходит с человеком.

В течение пяти первых встреч я показывала на разных картинках и схемах, почему у неё сейчас такие отношения с братом, почему между детьми такие отношения, с племянником, почему с подругами сейчас вот так происходит.

После каждой консультации Тамаре на немного легчало даже просто от понимания, из-за чего у неё на данный момент такое в душе творится.

Мы говорим о душевных ранах, но лечить их пока не начинали. Рано.

Это как к хирургу пришли и сначала надо сдать анализы, кровь, УЗИ, МРТ.

Хирург вас с первого приема на операционный стол не положит.

В идеале, как пишут в учебниках по консультированию, выдержать первые 10 встреч на этом уровне. Суметь удержаться от глубины.

Если раньше нырнуть в психотерапию, то клиент может просто не выдержать: слишком быстро, слишком больно. Ко-

му-то стыдно плакать перед психологом, неловко признаваться в каких-то своих не самых красивых ситуациях. Кто-то тотально никому не верит, и психологу в том числе.

Это словно быстро сесть на шпагат. Нельзя. Надо медленно.

Описания всех закономерностей первоначального консультирования в данной книге нет. Эта книга про вторую фазу – психотерапию.

С Тамарой пришлось садиться на шпагат на 6-ю встречу.

**Часть первая. Стулья № 1.
Как выравнивать сложные
отношения с матерью**



Итак, Тамара, 34 года, двое сыновей, замужем, домохозяйка. Живут вчетвером. Есть старший брат. Оба родителя живы.

Встреча № 6

Валентина: Ты говоришь, что, вопреки предложению супруга и твоей усталости, ты не можешь себе позволить нанять няню и домработницу. Что больше бы хотела, чтобы твоя мать приехала нянчиться. Ты говорила с мамой об этом?

Тамара: Нет, я не могу ей это сказать. Я намекаю, чтобы она сама догадалась. Но она только начинает наезжать на меня. Я и билеты предлагала ей с папой купить. Но сказать «приезжай нянчиться» – я не говорила. Я не могу этого сделать.

Валентина: Тамар, есть одна методика, которую я считаю одной из самых сильных и быстрых, подходящая для твоей ситуации. Называется «метод пустого стула». Твоё напряжение рядом с матерью можно расслабить именно этим способом оптимальнее всего.

Это очень нелегкий для тебя будет труд. Но спустя месяца три еженедельной работы по данному методу ты будешь оборачиваться на себя сегодняшнюю и будешь не верить, что это была ты. У тебя разница в ощущении себя будет настолько существенная, словно это два раз-

ных человека: какой ты была и какой стала.

Как ты на это смотришь? Мне рассказать тебе подробнее? Или будем сразу начинать?

Тамара: *Заманчиво звучит. Давайте начинать.*

Валентина: *Огляди этот кабинет, в котором мы находимся. Сейчас тебе предстоит ПОСТАВИТЬ КУДА-НИБУДЬ ЭТОТ ПУСТОЙ СТУЛ и мысленно посадить на него свою маму. Почувствуй, в какое место тебе бы хотелось это сделать: ближе, дальше, напротив, сбоку?*

Хорошо. Выбрала место.

Теперь подойди вот к этому шкафу. Посмотри, тут несколько десятков мягких игрушек. Особо не задумываясь, ВЫБЕРИ КАКУЮ-НИБУДЬ ИГРУШКУ, кто побудет твоей мамой. Не анализируй. Куда рука сама потянется, ту и бери. Первая мысль – самая верная.

Виды игрушек для работы со стульями

Тамара быстро выбрала огромного чёрного паука диаметром сантиметров 30.

Столь удачный персонаж игрушки появился у меня в кабинете случайно.

Много лет назад мою младшую дочь паук укусил за палец, и палец опух очень сильно. Я даже не знала до этого случая, что обычные домашние пауки кусаются. Естественно, после этого, даже забыв про этот случай, она сильно боялась пауков.

Но детская Душа нашла способ сама себя исцелить. Она увидела в магазине игрушку в виде огромного чёрного паука, с пультом, с шевелящимися лапами, быстро бегающего, с красными мигающими глазами, волосатого.

Фу, отвратительное создание! И она попросила папу купить это безобразие. И он купил.

Дочь изучала его, трогала, управляла пультом ходом его движения.

Страх пауков ушёл.

Нам, взрослым, нужно учиться в университетах, чтобы понять то, что дети интуитивно знают.

Потом за ненадобностью игрушка перекочевала ко мне в кабинет. Ох, как же она популярна при работе именно с ма-

мами. Не слоники, мишки и зайчики. А чёрный паук, чёрная безобразная обезьяна, чёрное привидение. Клиенты, не договариваясь, естественно, между собой, в 70 % случаев для образа мамы выбирают именно эти игрушки.

Есть ещё змея и мышь, но они как-то не в ходу в терапии.



Валентина: *Хорошо. Ты нашла место для стула, посадила туда паука.*

Давай сначала просто ПОРАЗГЛЯДЫВАЕМ ЭТУ ИГРУШКУ. Что в ее облике больше всего притягивает твоё внимание? Какая она? Какие детали ты замечаешь?

Тамара: *Ну-у-у-у... Он чёрный! Вообще я не боюсь пауков. Хотя он отвратительный. Кажется, что он сейчас резко прыгнет на меня. Фу, как я могла выбрать такую иг-*

руишку на роль матери, сама не понимаю. Паук словно глаза прячет. Я не вижу его глаз.

Валентина: *Мои ощущения такие же, когда я смотрю на паука. Хорошо. Теперь представь, что твоя реальная мама сейчас ЗАШЛА в двери этого кабинета И СЕЛА на место паука. Тебе пока не надо с ней говорить. Просто НАБЛЮДАЙ ЗА СВОИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ. Что с тобой, когда мать находится просто МОЛЧА РЯДОМ?*

Тамарины глаза становились все больше и больше. Тело оцепенело и стало каменным. Кажется, что она перестала дышать. Дыхание становилось очень поверхностным, неглубоким, еле заметным. Микродвижения тела прикатились. Она застыла. Тело явно проявляло ужас – высшую степень страха.

Валентина: *Тамар, что сейчас с тобой происходит?*

Тамара: *Я не знаю.*

Валентина: *Что ты сейчас чувствуешь?*

Тамара: *Не знаю. Мне вообще непонятно, что со мной. Голова немного кружится начала. В глазах мутнеть начинает. Все словно поплыло.*

Валентина: *Поставь обе стопы плотно на пол, обопришь спиной о спинку кресла, возмись двумя руками за поручни. Посмотри сейчас на мое платье. Какого оно цвета?*

Тамара медленно перевела взгляд на меня и начала неторопливо фокусировать своё зрение на моем платье.

Тамара (секунд через 10): *Оранжевое платье у тебя.*

Валентина: Теперь руками потрогай текстуру ткани на кресле, на котором ты сидишь. Какое оно?

Тамара (как в замедленном кино): *Бархатное, велюровое, приятное.*

Валентина: *Теперь посмотри на цветок, который стоит у меня на окне. Какой он?*

Тамара: *Большая фиолетовая роза.*

Валентина: *Послушай звуки за окном, за дверьми. Что ты слышишь?*

Тамара: *Еле слышно, шум города, где-то машины шумят, где-то в соседнем офисе дверью хлопнули.*

Валентина: *Хорошо. Тамар, я сейчас стараюсь переключить твоё внимание. Похоже, ты словно провалилась внутрь себя, в какое-то очень большое чувство. Я тебя из этой ямы пытаюсь достать назад своими вопросами. Слышишь меня сейчас? Понимаешь, что я сейчас говорю?*

Тамара: *Вроде бы да...*

Валентина: *Если когда-нибудь вне этого кабинета ты будешь испытывать нечто подобное, то ВАЖНО ЦЕПЛЯТЬСЯ ЗА ФОН. Стопы, спина, руки. Что ты вокруг себя видишь, слышишь, ощущаешь осязанием? Это помогает вылезти из внутренней ямы. Понимаешь меня?*

Тамара: *Не совсем... А что это со мной сейчас было?*

Валентина: *Сейчас поговорим об этом. Но сначала дай я вынесу этого паука за дверь кабинета. А ты наблюдай за своими ощущениями, изменится что-нибудь или нет?*

Я намеренно медленно начинаю вставать, без резких движений, чтобы не напугать Тамару ещё больше. Вслух проговариваю каждый свой шаг:

«Вот я сейчас иду его брать, сейчас я вынесу паука в коридор и оставлю там, сейчас я его сначала засуну в пакет, чтобы в коридоре у кого-нибудь не было инфаркта от нашего паучка, я уже его выношу, закрываю дверь на ключ».

Сажусь назад в кресло и смотрю на Тамару.

Валентина: *Что-нибудь изменилось теперь? Как ты сейчас себя чувствуешь?*

Тамара: *Меня словно отпустило... Намного легче стало. Валентин, что это вообще было со мной?*

Тамара смотрела на меня большими глазами абсолютно растерянно.

Валентина: *Какие эмоции или чувства были у тебя, когда ты представляла здесь свою мать?*



Тамара: Мне сложно это понять. Как-то очень тяжело, хотелось отвернуться, убежать, спрятаться, исчезнуть.

Валентина: Слышу тебя. Спрятаться, убежать – это все **ДЕЙСТВИЯ**. А нам нужно найти именно **ЭМОЦИИ**. Давай я буду называть тебе медленно разные эмоции, а ты выбери, если что-то будет подходить. Хорошо?

Тамара: Ну, давайте попробуем.

Валентина: Радость, злость, страх, печаль, обида, стыд, вина?.. Есть что-нибудь близкое?

Тамара: Ну, точно не радость, не злость... Возможно, страх? А чего мне мать-то бояться? Что за бред? Что она мне может сделать?

Валентина: Давай пока что не анализировать, а только чувствовать. Отключи на время голову. Работаем пока только с твоей Душой.

Хорошо. Теперь я буду перечислять разные оттенки страха, начиная с самых легких и заканчивая самыми тяжельми (говорю медленно, с паузами):

растерянность;

неуверенность;

тревога;

испуг;

скованность;

боязнь;

оцепенение;

паника;

ужас.

Что больше всего подходит?

Тамара: Мне кажется, все подходят.

Валентина: То есть доходит до паники и ужаса?

Тамара: Выходит, что так... Валентин, а почему так? Меня мать вроде никогда не била, по крайней мере я такого не помню. Откуда у меня рядом с мамой столько ужаса? Может, это все из-за паука?

Валентина: Я так не думаю. Бывает, что клиенты и

рядом с безобидным пуделем-игрушкой испытывают ужас. А бывает, что на паука смотрят и только отвращение испытывают и все. После только как ты со временем в терапии поработаешь с разными персонажами (мама, папа, брат, воспитатель в садике...) и разными игрушками, ты увидишь, что дело не в игрушке.

Поясню, зачем я так много времени (10–15 минут) потратила на то, чтобы Тамара САМА назвала своё чувство «ужас». Ведь оно было очевидно мне с первых секунд.

Почему важно, чтобы клиент сам распознал свою эмоцию?

Особенно когда только начинаешь работать психологом, так хочется быстрее сказать клиенту, что я все знаю, что именно сейчас с ним происходит. Но тут опасность.

Представьте, что эмоция, не важно какая: радость, страх, злость или печаль (4 основные базовые врожденные эмоции), – это слон. Если слон маленький или средний, то клиент его видит. И может его описать, вижу хобот, уши, ноги, хвост. Да, я понимаю, что это слон.

Если же слон огромнейших размеров и находится близко к клиенту, то человек не может понять, что это такое стоит рядом. То ли стена от здания, то ли борт корабля, то ли нога слона – непонятно. И клиент не может понять, что сейчас испытывает очень сильный страх.

И тогда приходится относить слона подальше от человека (выносить паука за дверь кабинета), чтобы издалека Тамара смогла его разглядеть: «оказывается, я сейчас испугалась до ужаса».

Глядя в упор в стену, непонятно, рядом с каким зданием ты стоишь. Очень большие переживания можно заметить, лишь когда уже отодвинешься от них.

У меня, когда я сама была клиентом, тоже многократно были подобные ситуации. Психолог проводил меня через ме-

тод стульев, где я испытывала сильный стыд. Причём стыда было настолько много, слон был такой большой, что я стыд вообще не могла в себе распознать. Я чувствовала, что мне тяжело, плохо, невыносимо, кружится голова, тошнит, а из-за какого чувства – неясно.

Психолог также называл разные слова, из которых я САМА выбрала стыд. Когда консультация закончилась и прошло дня 3, я вспоминала про этот стыд. Но у меня была такая волна злобищи на психолога: «Какой стыд? Да нет у меня там никакого стыда! В этой ситуации не за что стыдиться, это абсурд!!!»

Хотелось вот прям поругаться с психологом, что мне это чувство он словно навязал. Но потом я вспоминала, что он-то вообще не говорил о стыде. Он лишь предложил мне выбрать из десятка слов – разных эмоций. А я САМА выбрала. Если бы не было выбора, а он просто сказал «похоже, тебе сейчас стыдно», то я бы на следующей консультации просто размазала его и потом бросила терапию.

Что, в общем-то, я периодически и делала со многими психологами-тренерами. Шаг влево, шаг вправо, ошибся психолог – сразу обесценивала без шансов на восстановление. Бедные мои психологи. Правда, искренне им сейчас уже сочувствую. Далекое не всегда работа психотерапевта благодарная.

Поэтому если бы я рядом с Тamarой с самого начала сказала ей в лоб: «Смотри, у тебя сейчас ужас рядом с матерью»,

то я бы подставилась под то, что позже она бы, возможно, кинула в меня гранатой.



Цыплёнок из яичка может проклюнуться только изнутри. Если ковырять снаружи, ничего хорошего не выйдет. Наша правда, сказанная не вовремя, может разрушить все ценное.

Поэтому греем снаружи лампами, подстилаем соломку вокруг.

И ждём. Ждём. Ждём.

Хотя я все равно иногда грешу и нарушаю это правило. Двадцать раз промолчу рядом с клиентом про его эмоцию,

терпеливо дожидаясь, пока он сам ее обнаружит. А в двадцать первый – раз – и ляпну напрямую свою никому не нужную правду.

Мы часто осчастливливаем своей правдой человека раньше времени. И получаем яичницу вместо цыплёнка.

Мы часто пытаемся подтянуть любовь за ноздри, нанести добро средней тяжести.

Усиливание телесных движений до абсурда с целью распознать эмоцию

Иногда, когда клиент не может распознать свою эмоцию, но совершает микродействия, можно предложить усилить эти телодвижения до абсурда.

Например, часто бывает, что клиент искренне не распознаёт свою злость. Со стороны видно, что он вот-вот взорвётся от возмущения, но ему так сильно в детстве запрещали злиться, что он действительно ее не замечает. А со стороны кажется, что сейчас дым пойдёт от клиента и вокруг все начнёт самовозгораться от этой подавленной агрессии.

Как правило, в такой момент клиент начинает или подергивать немного ногой, или постукивать пальцами по креслу.

Тогда я поясняю клиенту, что, чтобы распознать эмоцию, нужно усилить подергивание ногой. И ещё усилить. И ещё амплитуду добавить. И тогда на что это будет похоже? Клиент начинает видеть, что он словно со всей силы уже кого-то пинает. Или постукивание пальцами по креслу начнёт напоминать уже битье кресла рукой со всего маху. В этом варианте клиенту становится уже очевидно, что это поведение напоминает именно агрессию.

Отзеркаливание мимики и позы клиента для распознавания ЭМОЦИИ

Иногда, если мимика и поза очевидно ярко показывают эмоцию, но просто клиент не видит же себя со стороны, то можно прибегнуть к этому способу.

Например, клиент сидит, вжавшись в кресло, с широко открытыми испуганными глазами и почти не шевелится. Он замер. Но не поймёт, что с ним сейчас.

Валентина: *Если тебе сейчас непонятно, что ты чувствуешь, давай я отзеркалю твою позу и выражение лица. Я попытаюсь повторить. И, может, чуть-чуть усилю. Как ты на это смотришь?*

После получения согласия на данный эксперимент я начинаю повторять его позу, широко открываю глаза и замираю.

Со стороны видя меня в таком состоянии, обычно клиент сразу же говорит, что это похоже на испуг.

Вернёмся к Тамаре.

Чувство клиент сам уже обнаружил и распознал.

Следующий этап – теперь нужно ВЕРБАЛЬНОЕ ОТРЕАГИРОВАНИЕ. То есть важно словами многократно его (чувство) проговорить в разных вариациях.

Валентина: *Тамар, повторяй за мной: «Я испугалась, похоже, мне сейчас страшно. Оказывается, я испугалась мамы до ужаса. Хотя не пойму почему. Я растеряна и на-*

пугана. Почему-то я очень сильно тебя (маму) боюсь. Мое тело было в оцепенении, словно каменное. Мне было даже тяжело дышать и кружилась голова. Я очень удивлена всему происходящему. Мне непонятны мои реакции. Мама, я не понимаю, почему я так тебя боюсь. Это полная неожиданность для меня».

Я проговаривала одну фразу. Ждала, пока ее повторит Тамара. Потом говорила вторую фразу. И так далее.

С каждой фразой Тамара немного расслаблялась, иногда выдыхала, тело становилась мягче. Начались микродвижения тела. Оцепенение стало отпускать.

Валентина: *Как ты сейчас себя чувствуешь, после того как произнесла все это?*

Тамара: *Удивительно, но мне стало полегче. Кажется, я даже не замечала, насколько тяжелое у меня состояние, пока оно не ушло. Боже, что это со мной было 5 минут назад?*

Валентина: *Знакомься с собой. Так твоё тело и Душа проживают сильный страх. Точнее, ужас. Ещё раз повторюсь. Если когда-нибудь вне этого кабинета ты будешь испытывать нечто подобное, то важно цепляться за фон. Чтобы прочно стояли стопы на полу, была защищена спина, обе руки за что-то взялись, лучше сесть. Что ты вокруг себя видишь, слышишь, ощущаешь осязанием? Это помогает вылезти из внутренней пропасти, из ужаса. Понимаешь меня сейчас?*

Тамара: Да, теперь, кажется, поняла.

Валентина: Готова продолжать работу? Хорошо. Тогда сейчас я занесу паука из коридора назад в кабинет. Готова? Наблюдай, будут ли у тебя сейчас меняться ощущения.

Заношу паука из коридора в кабинет. Кладу максимально далеко от Тамары, метрах в семи. Это важно. Ближе пока нельзя.

Тамара: У меня опять тело все сжалось. Снова страшно, опять шум в ушах. Хочется спрятаться, исчезнуть, превратиться в точку.

Валентина: В каком возрасте ты себя сейчас ощущаешь? Без анализа, не включай голову. Говори первое, что приходит.

Тамара: Ощущение, что мне года 3. Что мать сейчас сильно орет на меня, стоит очень близко, как гора надо мной нависла и замахивается рукой, что вот-вот ударит. Мне так страшно. Я чувствую столько ярости в ее голосе, у неё словно дьявол в глазах (клиентка начинает рыдать от страха).

Я снова выношу паука в коридор, засовываю его в пакет. Закрываю дверь.

Валентина: Снова повторяй за мной: «Мне страшно, мама, я тебя сейчас очень боюсь, не бей меня, пожалуйста, я боюсь твоих глаз, я в ужасе, я очень напугана, мамочка, не бей меня, пожалуйста».

Тамара рыдает, захлёбывается, но повторяет за мной. Постепенно она успокаивается. Начинает дышать ровнее.

Так пришлось заносить – выносить паука четыре раза.

И четыре раза проговаривать про страх.

После третьего раза стало легче.

До разговора с мамой на тему «приезжай понянчиться» дело не дошло на этой встрече.

Валентина: *Наше с тобой время потихоньку подходит к концу. У нас есть ещё 7 минут, чтобы завершить. Сейчас я уберу паука в шкаф. Представь, что твоя мама УШЛА. Здесь больше никого нет!!! Теперь это просто игрушка! Возвращайся в свой нынешний возраст: тебе сейчас не 3, а 34 года. Ты взрослая, у тебя есть муж и двое детей. Слышишь меня?*

Тамара: *Да, да, я здесь. Я немного в шоке от всего происходящего. Валентина, почему, откуда из меня столько всего вылезло-то? Я никогда даже не предполагала, что я так боюсь свою мать! Я не помню, чтобы она меня била, не знаю, откуда всплыли эти воспоминания. Да, я вроде припоминаю, что она на меня кричала. В общем-то, она орала практически всегда. Так мне запомнилось. Действительно это было.*



Валентина: *Я никогда не смогу вытащить из тебя того, чего в тебе нет. Весь этот ужас ты носила в себе последние как минимум 30 лет. И каждый раз, когда ты приближалась к своей матери, даже во взрослом возрасте, внутри тебя пугалась твоя внутренняя 3-летняя девочка. Конечно, ты не можешь попросить ее понынчиться с твоими детьми.*

Сегодня ты проделала первую, но самую тяжелую работу со стульями со своей мамой. Дальше все пойдёт легче. Самое худшее уже позади. Ты огромная молодец. Тamar, ты даже не представляешь, какой героический, титанический труд ты сегодня совершила.

Большинство людей найдут миллиард причин, почему не надо ходить к психологу, почему не надо копаться в своём прошлом, приведут сотни железобетонных аргументов, только чтобы не встретиться со своим внутренним напуганным ребёнком, особенно рядом с мамой. А ты это сделала. У меня сейчас правда много искреннего восхищения тобой.

Тамара: *Серьезно? Я думала, что ты смотришь на меня как на странную дуру. Целую пачку салфеток у тебя использовала, столько слез и соплей было. Блин, так неудобно перед тобой...*

Валентина: *Я тоже когда-то была на твоём месте. И мне тоже было неловко. Ты правда герой сейчас. Мы завершаем. Что ты чувствуешь прямо сейчас, в данную минуту?*

Тамара: *У меня какая-то расторможенность, потерянности, слабость. Я очень устала. Кажется, что прошло не полтора часа, а целый день.*

Выходя, Тамара смотрела на меня с такой тоской и печалью. Ее глаза словно просили обнять ее.

Валентина: *Мне немного неловко спрашивать тебя. Мы ещё вроде как на «вы». Но мне хочется сейчас тебя обнять. Можно?*

Тамара быстро потянулась вперёд. Я обняла ее крепко, и так мы стояли секунд 20. Она плакала в это время.

Тамара: *Я не помню, чтобы мать когда-то меня обнимала. Я даже не знала, как мне этого не хватает, пока вы*

меня не обняли. Спасибо вам огромное.

Тамара выдохнула, вышла и закрыла за собой дверь.

Обнимать или не обнимать?

Встреча № 7

Через неделю она снова пришла на консультацию.

Тамара: *Я хотела поблагодарить вас за то, что вы тогда перед уходом меня обняли. Оказывается, это было так важно для меня.*

Поясню этот вопрос тактильного контакта: обнимать клиента или нет?

Даже при всей очевидности ответа бывают случаи, когда моя готовность обнять портила отношения с клиентом.

Была однажды ситуация с женщиной, назовём ее Настей, которая начиналась схожим образом. После особенно тяжёлой и трогательной терапии мне также захотелось ее обнять.

Затем ещё три месяца подряд я обнимала ее на прощание. Она улыбалась. В какой-то момент ее взорвало от возмущения.

Настя: *И вообще, я все это время терплю. Я не выношу, когда ко мне кто-нибудь прикасается! Я лишь из вежливости соглашаюсь и улыбаюсь. Но мне надоело это терпеть! Не трогай меня больше!!!*

У меня от полной неожиданности было ощущение, что меня огрели по голове дубиной.

Валентина: *А что же ты молчала? Ещё и 3 месяца?!?!*

Конечно, позже мы выяснили с ней, с чем была связана непереносимость прикосновений. Вышли на поверхность ситуации физического насилия в ее жизни, которые ранее она не хотела обсуждать в терапии.

Лейкопластырь я, конечно, прилепила себе на голову, обосновав, что и почему, но звон в ушах остался надолго.

Теперь я со своей теплотой стараюсь медленнее подходить к клиенту. Мало ли что мне хочется, может, человеку это совершенно не нужно.

То есть обниматься подхожу уже с каской на голове: «А можно ли тебя сейчас обнять? А тебе точно это нормально? Ты точно не терпишь? А то всяко бывает...»



Вернёмся к Тамаре.

Тамара: После нашей с вами встречи я сначала 3 дня ходила как контуженная. Мне было очень плохо. Я никак не могла поверить, что, оказывается, я так боюсь свою мать. У меня это просто не укладывалось в голове. Как вы вообще все это сделали, что из меня все это достали? Иногда мой мозг отказывается верить, что все, что было на прошлой консультации, правда. Словно было не со мной.

Как будто мое представление о мире разорвалось на кусочки. А как по-новому – непонятно. Как теперь общаться с матерью, о чем с ней говорить и говорить ли вообще – одни вопросы без ответов.

На четвёртый день меня стало отпускать. На 5-й день пришла ТАКАЯ ЛЕГКОСТЬ!!! У меня было ощущение, что я выросла ростом. Пришло чувство ровной и прямой спины. Я стала с удовольствием проходить мимо зеркала и охотно поглядывать на себя. У меня словно подбородок теперь все время немного задран. Блин, я так классно никогда себя не чувствовала. Валентина, мне кажется, словно я ТОЛЬКО СЕЙЧАС ЖИТЬ НАЧАЛА. Я вам так благодарна.

Тамара стала плакать.

Валентина: От какого чувства ты сейчас плачешь?

Тамара: С одной стороны, меня переполняет благодарность к вам. С другой стороны, я плачу от горечи, что 34 года жила в том панцире трехлетней напуганной девочки. Я даже не ощущала этот панцирь, пока не избавилась от

него. Я даже не знаю, какими словами описать, какую легкость я сейчас ощущаю. Вы меня понимаете?

Мы часто не чувствуем свой панцирь, пока не избавимся от него.



Валентина: Конечно, понимаю. Я тоже когда-то отрабатывала как клиент то же самое. Это чувство изменения

роста и возраста мне знакомо. И эта легкость знакома. У меня самой были ощущения, что я скинула огромные тяжёлые кандалы с ног, которые даже не чувствовала, пока не сняла их на терапии. Я хорошо тебя понимаю, Тамар.

Тамара: Ещё я стала огрызаться с матерью по телефону. Раньше я ежедневно ей звонила. Сейчас стала раз в два-три дня звонить. Она всегда постоянно кого-то обсуждала. Какие эти родственники плохие, а какие вон те знакомые ещё хуже. И все разговоры только такие. Мне не нравились эти беседы. Но я уклонялась, чтобы не связываться с ней. Ну, типа молча поддакивала междометиями.

А сейчас я стала не молчать, а высказывать ей своё несогласие. Я стала защищать тех родственников, которых она грязью поливает. После третьего моего захода она не выдержала и бросила трубку. Настолько для неё неожиданно и непереносимо, что у меня есть своё мнение, отличное от её. Раньше бы я себя просто уничтожила виной из-за того, что расстроила маму. А сейчас мне было наплевать.

Я не готова больше молчать. У меня есть своё мнение, и я хочу его высказать. Я имею право. Валентина, может, вам это кажется мелочью или глупостью. Но мне так стало легко от этого. Это так кайфово! Словно я всю жизнь жила, стянутая веревками, а сейчас их скинула. Так свободно от этого. Прямо дышать хочется полной грудью. И ещё я решила, что не хочу, чтобы моя мать нянчилась с моими детьми. Я снова позвонила в тот частный детский сад,

в который мой Мишенька раньше ходил. Буду снова пробовать его приучить к садику. Может, получится.

Валентина: *Тамар, ты удивительно быстро двигаешься. Обычно у клиентов этот процесс идёт медленнее. Радуюсь за тебя. Фактически из метода пустого стула мы отработали всего 20 % от того, что нужно сделать для разгрузки одного-единственного мешка из телеги с названием «мама». Понимаешь, всего один мешок мы отсыпали чуть-чуть. Даже одного не убрали полностью. А мешков там – штук 30. И тебе уже так заметно стало легче эту телегу тащить. Удивительно. А представь, что будет, когда вся телега опустошится?! Ты не поверишь, что жила раньше так, как сейчас живешь.*

Иллюзии про идеальное воспитание детей

Тамара: *Но это ещё не все. На 6-й день после консультации меня накрыла вина. Мне стало так страшно от того, что я же тоже иногда срываюсь на своих детей. Неужели они вот так же будут травмированы и ходить полжизни в панцире? Меня этой виной словно плитой бетонной опять прибило к земле. Я, конечно, в 100 раз мягче и терпеливей, чем моя мать. Но все же и ору, бывает, на них. И прилетало оплеух им разок-другой.*

Тамара с виноватостью и мольбой смотрела на меня.

Валентина: *Вина всегда порождает следом злость. Если накричишь на ребёнка, а потом завиноватишь себя, то в следующий раз накричишь ещё больше. Замкнутый круг. Единственный выход – простить себя.*

Невозможно вырастить ребёнка, не травмируя его Душу. Это в принципе невозможно. Не помню автора выражения: единственное, что мы (родители) можем сделать, это стараться травмировать своих детей как можно меньше. И все.

Хороших родителей не бывает: дитё всегда будет или недолюбленным, или залюбленным.

Важно прощаться с иллюзией об идеальном воспитании. Какие бы правильные условия ни были созданы ребёнку,

в религиозной семье или в семье, где оба родители – детские психологи, дети все равно получают свой драматичный опыт. А если не получают, если не разочаруются в своих родителях, тогда ещё тяжелее. Они не смогут никогда построить здоровые отношения с партнером.

Если бы в глазах твоих сыновей остался светиться ореол над твоей головой, то их будущие жены были бы обречены чувствовать себя всегда гадкими утятами.

Я тоже поджидаю момента, подходящего возраста, когда мне самой можно будет мягко подтолкнуть моего старшего сына к другому психологу. Чтобы он там слил все накопившееся на меня.

И чтобы своему сыну ни говорила я, он по большей части не будет меня слышать. А вот те же самые слова, услышанные от постороннего нейтрального человека, ему зайдут. Особенно слова, сказанные за деньги. Одну и ту же мысль, сказанную бесплатно или за деньги, будут воспринимать кардинально по-разному.

Поэтому я бы очень хотела, чтобы мои дети со временем начали ходить к психологу.

Тамар, мне удалось тебя хоть немного вытащить из твоей ямы виноватости?

Тамара: *Неужели у вас есть какие-то проблемы со своими детьми? И ваши дети пойдут к психологу?!?!*

Валентина: *Ты, похоже, слишком хорошо обо мне думаешь. Я в своей семье не могу быть психологом. Там я обыч-*

ный человек со своими слабостями. Психолог я – на час и за деньги. Выхожу из кабинета, ключом дверь закрыла – все, я Валька, Валюша, мама, дорогая – кто угодно, но не психолог. По крайней мере стараюсь, чтоб так было. И да, я втихушку мечтаю, когда мой 17-летний сын согласится на психотерапию, чтобы мне стряхнуть со своих плеч последние капельки материнской виноватости перед ним.

Тамара: *Надо же... Не ожидала... Значит, это нормально, что мои дети тоже где-то будут на меня обижаться, злиться, бояться и местами ненавидеть?*

Валентина: *Да, нормально. Если мама не признаёт свою злость на своего ребёнка, то будет УДУШАЮЩАЯ ЛЮБОВЬ: «ешь, гаденьки, котлетку до конца». Поэтому важно самой себе признаваться, что все мамы злятся на своих детей. И цель не прятать эту злость, а больше отдыхать. Повторюсь: единственное, что мы (родители) можем сделать, это стараться травмировать своих детей как можно меньше.*

Тамара выдохнула.

Поиск внутреннего стержня

Тамара: *Моя мать всегда любила больше моего брата. Он старше меня на 4 года. Андрей и сейчас все время какой-то проблемный. Развёлся, работа вечно не складывается. Сейчас вроде устроился таксистом работать, но его всегда все не устраивает. Сына своего 8-классника после развода по полгода не видит. Его сын живет постоянно то у его бывшей жены, то у нас, летом по 3 месяца, на карантине у нас жил очень долго. Ну, типа климат ему в Сочи больше подходит. Бориска, мой племянник, – он хороший. Я не против, что он у нас живет.*

Но меня возмущает, что мама все только для своего Андрюшеньки старается. «Андрюшеньке картошку нужно два мешка прислать», «Андрюшеньку помогите на работу в Сочи устроить», а почти 40-летний Андрюшенька ведёт себя как последняя неблагодарная скотина.

Я в свою сторону за все свои 34 года не могу вспомнить ни одного тёплого слова от матери, все через губу, все свысока: «ну-ну, посмотрим, что там у тебя выйдет, ерундой занимаешься». И так на любую тему. Когда я себе мужа выбрала, она неделю лежала в кровати в чёрном платке, показывая мне, что она в трауре от моего выбора.

Сейчас мы с мужем живем очень дружно. У нас все настолько хорошо, что я даже не могу до конца в это пове-

рить. Иногда плачу тихонько от счастья, пока никто не видит. Так страшно, что подружки могут сглазить, стараюсь не рассказывать об этом. Я даже сторониться их стала из-за этого.

Ну почему моя мать такая холодная? Мне так не хватает моей бабушки. Она умерла. Это был самый родной и дорогой в моей жизни человек. Я помню, как сильно она меня любила. Мать так не любила даже на сотую часть. У бабули всегда были наготовлены и горячие завтраки, и эти ее варенички.

Тамара начала плакать.



Тамара: *Ну как у такой тёплой и заботливой бабушки могла родиться такая надменная и ледяная дочь – моя мать? У меня в голове это не укладывается... Я так скупаю по моей бабуле. После ее смерти я забрала себе ее фартук на память. Мне он так дорог.*

Тамара плакала. Я сидела и молчала, наблюдая, как отгоревывание о смерти близкого человека продолжало выходить из неё.

Внутри меня были одновременно включен и мой собственный внутренний ребёнок, который тоже оплакивал ее потерю. И слёзы так же катились и по моим щекам. Я стараюсь никогда не сопротивляться подобным явлениям в моем теле во время терапии. И одновременно внутри меня был включён взрослый наблюдатель, который фиксировал: так, сейчас идёт этап № 2, дальше будет вот так, а потом нужно будет чуть сюда повернуть вопросом.

Если технически смотреть, то схема движения терапии была следующей. Клиентка начала этап сепарации от матери. **Сепарацией в психологии называют эмоциональное отделение от кого-либо. Она схожа с процессом рождения ребёнка. Но это делать клиенту всегда очень страшно. Эмоциональную пуповину отрезать всегда больно.**

А выживу ли я после того, когда полностью отделюсь от материнских сценариев? А подхватят ли руки акушеров, когда я полностью выйду из тела матери? Или умру? Вдруг я

до сих пор жила только благодаря маминым советам?

И душа Тамары интуитивно правильно искала, как себе подстелить соломку. Искала надежные руки акушеров, которые ее подхватят. Она нашла тёплого персонажа в своей биографии – бабушку.

Поэтому, прежде чем дальше работать со стульями с матерью для сепарации, нам было необходимо проработать смерть бабушки.

Потому что полностью получить поддержку от бабушки она пока не могла из-за недопрожитого горевания о расставании с ней.

Часть вторая. Стулья № 2.

Как залечить раны после смерти близкого человека

Таблица эмоций и чувств				
Степень	СТРАХ ❄️	ЗЛОСТЬ 🌱	ПЕЧАЛЬ 🌹	РАДОСТЬ 🌸
НИЗКАЯ	 <ul style="list-style-type: none"> Нерешительность Неуверенность Растерянность Опасение Настороженность 	 <ul style="list-style-type: none"> Недовольство Раздражение Досада Возмущение Взвличенность Негодование 	 <ul style="list-style-type: none"> Огорчение Грусть Одиночество Горечь Серьезность Печаль 	 <ul style="list-style-type: none"> Удовольствие, бодрость Удовлетворение Оживление Теплота Умиротворение Близость, нежность
СРЕДНЯЯ	 <ul style="list-style-type: none"> Испуг Скованность Боязнь Беспокойство Тревога 	 <ul style="list-style-type: none"> Рассерженность Злость Агрессия Враждебность 	 <ul style="list-style-type: none"> Уныние Тоска Угнетенность Страдание Беспомощность 	 <ul style="list-style-type: none"> Жизнерадостность Веселье Счастье Восхищение Воодушевление
ВЫСОКАЯ	 <ul style="list-style-type: none"> Паника Ужас Оцепенение Кошмар 	 <ul style="list-style-type: none"> Бешенство Ярость Ненависть Гнев 	 <ul style="list-style-type: none"> Бессилие Горе Отчаяние Подавленность Безысходность 	 <ul style="list-style-type: none"> Ликование Восторг Торжество Экстаз Эйфория

 <ul style="list-style-type: none"> Ревность Зависть Презрение Мстительность (страх + злость) 	 <ul style="list-style-type: none"> Вина, Стыд Унижение Обида Жадность Отвращение Степенительность Апатия (злость + страх + печаль) 	 <ul style="list-style-type: none"> Гордость Лидерство Идеализм Перфекционизм (радость + злость) 	 <ul style="list-style-type: none"> Волнение Ожидание Уважение (страх + радость)
--	---	---	--

Психология
 © Кляйн Валентина

Встреча № 9

Валентина: Расскажи, как она умерла? При каких обстоятельствах? Каким было вообще ваше общение в последние годы? Где она жила? Как проходили похороны?

Тамара: Я тогда была беременна вторым сыном. Бабушка Зоя болела уже несколько месяцев. Мы жили в разных городах. Моя мать ухаживала за ней. Но, мне кажется, бабуле было плохо там. Я помню, как мать была зла, как срывалась на неё. Мама орала и на внуков, чтобы они не забегали и бабулю не беспокоили.

У нас с мужем и старшим сыном за полгода до этого были куплены билеты в Турцию на Новый год. Мне было неудобно ехать отдыхать, веселиться, когда бабуля так болела.

Тогда мы жили ещё бедненько. Билеты покупали за полгода, чтобы было подешевле. Для нас эта поездка была огромным событием, которого мы долго ждали. Это сейчас я могу нанять тренера по плаванию в наш бассейн перед домом, чтобы он детей учил плавать.

А тогда мы жили в однокомнатной съёмной квартире. Мы часто вспоминаем с мужем, как лежали в темноте на железной кровати, смотрели на звёзды в окошке и мечтали, как будем когда-нибудь жить в своём жильё, путешествовать, что у детей будут свои собственные шифоньеры и свои комнаты. Боже, я так благодарна судьбе за то, что мы с моим мужем встретились. Он у меня такой хороший...

Так, я отвлеклась. Возвращаюсь к теме бабули. Я позволила ей перед Турцией. Бабушка ещё тогда могла разговаривать. Она всегда за меня переживала, спрашивала, как мой муж, как у него работа, как мой Мишенька растёт. Мать

никогда не задавала мне таких вопросов. Мне кажется, что я только бабушке вообще была нужна в детстве. Бабуля настаивала, чтобы, конечно же, я поехала отдыхать с семьей, чем ехать к ней, к ее памперсам и таблеткам.

Ещё до самолета в Турцию я сразу же купила билеты на поезд, чтобы после возвращения с отдыха поехать к бабуле. Но я не успела. На 8-м месяце беременности в поезде я узнала, что она умерла.

Мы обе сидели в моем кабинете в фиолетовых креслах и плакали.

Тамара выбрала игрушку, нашла для неё подходящее место.

Валентина: Тамар, ты веришь, что Души людей, когда тело умирает, где-то остаются? Что они нас слышат и видят?

Тамара: Да, верю. Я долго горевала по ней. Но однажды мне приснился сон. Я увидела во сне бабу Зою. Она сначала погладила меня по голове. Потом начала на меня строгиться. И говорить, чтобы я прекратила страдать. Что у меня родился второй сынок и я должна смотреть на своих детей, а не ее оплакивать. Она прям ругать меня начала.

Когда я проснулась, я так отчетливо чувствовала ее запах. Меня аж мурашки пробили. Это казалось таким невероятным. Я не могла поверить сама себе. Но запах был настолько отчетливым! Да, я верю, что Души умерших остаются в каких-то мирах.

Валентина: *Хорошо. Тогда представь, что Душа твоей бабушки сейчас села в это кресло на место игрушки. И просто сидит и смотрит на тебя. Ничего пока не говорит. Почувствуй, какие у тебя эмоции, когда она просто молча рядом? И сколько тебе было лет, когда она умерла?*

Тамара: *Мне был 31 год. Это было 3 года назад. Много эмоций, не знаю, какими словами их описать.*

Валентина: *Тогда посмотри на эту таблицу на стене. Выбери что-нибудь подходящее.*

Тамара: *Теплота, нежность, близость, благодарность. Ещё вина.*

Я записываю все озвученные чувства и ключевые фразы.

Валентина: *Хорошо. Сейчас нужно ей, бабушке, это все напрямую сказать. Я могу тебе помогать, формулировать фразы. А ты повторяй за мной вслух. Или можешь сама говорить. Как тебе хочется?*

Тамара: *Я что-то пока теряюсь, не пойму, что от меня нужно... Давайте лучшие вы пока.*

Валентина: *Повтори за мной: «Бабушка, когда я представляю, что ты сидишь передо мной в кресле, мне хочется плакать от теплоты и нежности к тебе. Ты была очень близким и дорогим для меня человеком».*

Тамара повторяла медленно, плакала, проживала эти слова.

Иногда выдыхала.

Валентина: *Тамар, если мои фразы будут какими-то неподходящими, МЕНЯЙ ИХ, ПЕРЕДЕЛЫВАЙ, чтобы они тебе точно были как надо. Продолжим, скажите ей сейчас: «Бабушка, я чувствую себя перед тобой виноватой за то, что...» И дальше добавь, за что именно.*

Тамара: *Бабуль, я уже несколько лет ощущаю свою вину за то, что поехала тогда на Новый год, когда ты болела. Я виновата, может, тебя нужно было забрать ко мне, чтобы я за тобой ухаживала? Я виновата, что, когда ты умирала, меня не было рядом. Мне кажется, что последний год перед смертью тебе не хватало моих звонков. Прости меня, пожалуйста, за это. Я виновата, что так мало говорила тебе, что люблю тебя и как ты мне дорога.*

Валентина: *Хорошо. Продолжаем. Скажи ей: «Бабушка, у меня к тебе много невысказанной благодарности за то, что...» И дальше добавь, за что именно.*

Тамара: *Я очень благодарна за то, что все летние каникулы я проводила у тебя. Я так любила у тебя просыпаться, у тебя было всегда так спокойно и тихо. Я помню это солнце в окно утром. И такое спокойствие!!! Дома так никогда не было. Там всегда было такое сильное напряжение. Каждое утро, подсыпаясь у тебя, я знала, что ты уже приготовила для меня и дедушки горячий свежий завтрак. Я таких оладушков, как у тебя, больше нигде никогда не ела. Столько любви всегда было от тебя.*

Я благодарна, что ты всегда интересовалась моей жиз-

нюю, ты знала всех моих подружек и спрашивала про них. Ты всегда говорила, что я добрая и хорошая. Ты фактически была мне вместо матери. Я благодарна тебе за эту любовь и заботу. Теперь я так же стараюсь относиться к своим детям, как ты ко мне относилась. Если бы не ты, не знаю, какой бы я сейчас была мамой для своих детей. Мне тебя очень не хватает. Я часто плачу, вспоминая тебя.

Валентина: Тамар, ты говорила, что сожалела, что не была с ней в день смерти. Представь, что сейчас ты успела приехать к ней в ее последний день. И можешь ей все сказать. Есть ли что-то ещё невысказанное?

Тамара: Прости, что редко тебе звонила. Наверное, я просто боялась увидеть тебя в твой последний день, беспомощную, не говорящую, с болями, в памперсе. Ты всегда была такой активной и вдруг оказалась совсем беспомощной, немой. Мне кажется, ты чувствовала себя обузой для своей дочери, но была бессильна что-то изменить. Мне очень горько. Я отказываюсь верить в то, что больше никогда не смогу получить твоей любви.

Пожалуй, все, мне больше нечего сказать. Все сказано.

Валентина: Хорошо. Тогда теперь пересаживайся на этот стул бабушки. Игрушку убери в сторонку пока. Сколько ей было лет, когда она умерла?

Тамара: 84 года.

Валентина: Хорошо. Скажи сейчас: «Я – Зоя, мне 84 года». И сделай глубокий вдох. Словно с воздухом ты ВПУС-

КАЕШЬ ЕЕ В СЕБЯ. Теперь почувствуй ее тело, какое оно: большое, маленькое, худое, пышное? Прямо ощути, как бы она сидела или лежала в этом кресле. Доверься себе, пофантазируй. Получается?

Тамара: Ну, вроде да. Тело такое тяжёлое. Так неприятно внутри, как будто кишечник крутит, немного подташнивает.

Валентина: Зоя, напротив тебя сейчас, вот в этом кресле, сидит твоя внучка Тамара. И просто пока молча на тебя смотрит. Что ты чувствуешь, когда она молча рядом? Говори самое первое, что приходит, не анализируй, отключи голову, доверяй своим первым реакциям.

Тамара на стуле Зои: Нежность, теплота (начинает плакать). Ты такая красивая, такая молодая. На тебя так приятно смотреть. Томочка, ты как солнышко светишься. Словно прямо лучи света вижу, как из тебя идут. Внученька моя родная. Я соскучилась по тебе. Хочется сразу спрашивать: как там твой муж Коленька, как у него работа, как детки растут, как сама, устаёшь, наверное?

Валентина: Хорошо. Зоя, тебе сейчас твоя внучка Тамара кое-что сказала. Я напомню. А ты свои реакции, ответы говори прямо сразу. Тамара сказала, что, как только представила тебя рядом, она начала плакать от теплоты и любви к тебе. Она сказала, что ты была самым близким и дорогим человеком для неё.

Я зачитываю с листочка то, что Тамара ранее произноси-

ла, а я записывала.

Тамара на стуле Зои: *Да, я это знаю. У меня точно такие же эмоции к тебе в ответ.*

Валентина: *Зоя, ещё тебе Тамара сейчас сказала, что чувствует себя виноватой за то, что она поехала на Новый год отдыхать в Турцию, что не успела приехать к тебе в твой последний день. Что не была рядом. Тамаре кажется, что тебе не хватало ее звонков. И она сомневается, может, ей нужно было забрать тебя к себе ухаживать?*

Тамара на стуле Зои: *Доченька, ты что?! Я бы очень не хотела, чтобы ты видела меня в том состоянии, в котором я была последние дни. Это было очень жалкое и тяжёлое зрелище. Мне хочется, чтобы ты меня запомнила той, которой я была, бодрой и активной.*

У тебя своя семья, как бы ты меня забрала? Вы жили в однокомнатной квартире, втроём, ты беременная. И куда меня, лежащую и парализованную? Ты с ума сошла? Как ты можешь себя винить в этом?!

Да, я скучала по твоим звонкам. Мысленно разговаривала с тобой. Но сама не звонила. Я знала, что ты очень занята. Я не хотела тебя отвлекать. И я бы ни за что не позволила, чтоб ты отменила поездку на Новый год из-за меня. Вы – семья. Твой муж Коленька очень много работает. Вам надо отдыхать. Моя дочь за мной присмотрит. У неё сложный характер.

Что чувствуют и хотят парализованные люди

Тамара на стуле Зои: *Я действительно чувствую себя сильной обузой для неё. Мне неловко перед своей дочерью, что ей так тяжело, со мной приходится возиться. Мне так стыдно, когда она меняет мне памперсы. Это, наверное, самое унижительное, что было во время этой болезни.*

И я уже очень хочу побыстрее уйти наверх к моему деду. Я по нему сильно соскучилась. Мне поскорее хочется отлучиться и освободить свою дочь от этой тяжёлой ноши. Но я не могу это сделать усилием воли. Мое парализованное тело по-прежнему лежит на кровати и не умирает.

Когда Маша (дочь Зои, мама Тамары) кричит на детей, чтобы они не забегали в мою комнату и не тревожили меня, мне очень грустно. Я так радуюсь, когда вижу ребятнишек. Когда они бегают, веселятся, кричат, мне так светло на душе, что жизнь продолжается. Пусть не в моем теле, но в моих внучках. И так печально, что Маша заставляет их быть тихими и серьезными. Словно раз я лежу парализованная, то и все вокруг меня должны жить в грусти, тишине и трауре.

Мне очень радостно, когда кто-то просто сидит рядом со мной. Когда старший внук, Андрюшкин сын, иногда заходил и рассказывал мне, как у него прошёл день в школе, я бы-

ла счастлива. Я не могла ничего отвечать, но он все равно разговаривал со мной. Это были замечательные минуты.

Обычно все смотрели на меня с испугом, пытаюсь скрыть слёзы, выбегали из комнаты. Они терялись и не знали, как себя вести рядом со мной. В их глазах был вопрос: а я вообще что-то понимаю? А внучек разговаривал со мной совершенно спокойно. Словно мы два одинаковых здоровых человека. Только один из нас не разговаривает, но полностью участвует в беседе. Я не ожидала, что его Душа такая мудрая.

Я уже очень устала. Я не хочу ни врачей, ни операций. Я хочу уже уйти.

Валентина: Хорошо, Зоя. Ещё твоя внучка Тамара тебе сейчас сказала, что у неё много невысказанной благодарности тебе. Она помнит, как светло и спокойно было просыпаться в твоём доме. Как ты готовила завтраки. Особенно Тамара помнит твои варенички и оладушки. Тамара сказала тебе, что после твоих похорон она забрала твой фартучек.

Тамара на стуле Зои: Приятно это слышать.

Валентина: Ещё Тамара тебе сейчас сказала, что она сильно горюет по тебе. Что не хочет признавать тот факт, что она больше никогда не сможет принимать твою любовь.

Тамара: Зачем это?! Каждый раз, когда ты вспоминаешь про меня с горечью, мне тоже сразу становится больно. Моя душа словно вздрагивает от твоих печалей. Отпусти уже меня наконец. Мне тут хорошо. Я тут с дедом. У

тебя своя семья. Живи спокойно дальше. Мне больно, что ты плачешь по мне. Успокойся.

Я уже приходила к тебе в сон, объясняла тебе это. Отпусти меня. Мне здесь легко и хорошо. А любить я тебя всегда буду. В любой момент, когда тебе захочется почувствовать мою любовь, ты можешь это сделать. Вспомни меня – и тут же я поглажу тебя по голове. И все. И не надо плакать. Все просто. Не усложняй.

Валентина: Хорошо, Зоя. Ты хочешь ещё что-то на прощанье сказать Тамаре? Или уже все?

Тамара на стуле Зои: Я тебя люблю. И я устала, хочу уже уйти.

Валентина: Хорошо. Тамара, теперь пересаживайся обратно на своё кресло. Игрушку с пола ставь обратно в кресло бабушки. Теперь скажи вслух: «Я – Тамара, мне 31 год». Теперь сделай глубокий выдох в сторону бабушки, словно ты ее из себя выпускаешь. И представь, как она вылетела из тебя и села в кресло, где игрушка.

Тамара выдохнула и махнула рукой в сторону игрушки.

Валентина: Тамара, я тебе сейчас напомним, что тебе только что сказала твоя бабушка Зоя. Ты, конечно, помнишь, но ВАЖНО УСЛЫШАТЬ ЭТО СО СТОРОНЫ. Понимаешь меня сейчас? Готова? Пришла немного в себя? Хорошо. Поехали.

Твоя бабушка Зоя, как только села рядом с тобой, сказала, что чувствует к тебе то же, что и ты: теплоту,

любовь, нежность. Она сказала: ты такая красивая и молодая, из тебя словно лучики, как от солнышка, светятся. Она сказала, что ни за что бы не хотела, чтобы ты приезжала к ней в ее последние дни перед смертью. Так как это было тяжелое зрелище. А ей хотелось, чтобы ты запомнила ее бодрой и активной.

Она спросила, как дела у твоего мужа Коленьки, как его работа, как растут сыночки, как сама, устаёшь, наверное? Когда ты ей сказала, что чувствуешь вину за Турцию, она начала тебя ругать, что у тебя своя семья, что вам нужно отдыхать.

Когда ты ей сказала, что чувствуешь вину и сомнения, что, может, нужно было ее забрать к себе, она ответила: «Ты что, с ума сошла?! Вы жили в однокомнатной съёмной квартире втроём, ты была беременна». Она тебя в этом точно не винит. И сердится, что ты себе придумала эту вину.

Когда ты ей сказала, что, наверное, ей не хватало твоих звонков, она ответила, что и вправду скучала по разговорам с тобой. Но не звонила, так как была уверена, что ты очень занята своей семьей. Но мысленно с тобой разговаривала.

Когда ты ей сказала, что, наверное, ей было плохо там лежать парализованной, она ответила, что уже давно хотела наверх к деду. Что ей не хотелось ни врачей, ни операций, а только побыстрее освободить Машу от обязанностей ухаживать за ней. Что она очень радовалась, когда

старший внук заходил к ней и рассказывал, как у него прошёл день в школе.

Когда ты ей сказала, что очень горюешь и не хочешь принять, что больше никогда не почувствуешь ее любовь, она тебе ответила, что ее Душе больно каждый раз, когда ты печалишься. Что ей там с дедом хорошо и спокойно. Но при каждой твоей слезе ты ее дергаешь. Она просила отпустить ее. И чтобы ты жила своей семьей, своими детьми.

Душе умершего больно каждый раз, когда по ней печалются на Земле живые близкие.

Ещё баба Зоя сказала, что если ты захочешь получить ее теплоту, тебе достаточно вспомнить о ней с улыбкой. И в этот момент она сразу же погладит тебя по голове. И даст тебе почувствовать всю ее поддержку и любовь. Вот вроде бы и все, что твоя бабушка тебе только что сказала. КАК ТЕБЕ ВСЕ ЭТО СЛЫШАТЬ?

Я же обязана скорбеть по умершему, разве нет?

Тамара: *Валентина, вы не поверите, но я сейчас снова так четко ощутила ее запах. Такой родной и добрый...*

Я очень удивлена, что мои печали по ней ее так ранят. Я думала, напротив, что, когда мы скорбим по человеку, мы словно храним ему верность. А она говорит, что все наоборот. Я просто ошарашена этим. Оказывается, я ее там дергаю своими слезами?!?! Я немного шокирована этим. Конечно, я хочу, чтобы ей там было хорошо. В моей голове сейчас какой-то переворот происходит. Ещё я рада, что она меня не винит, что я не была с ней в ее последние дни. И что она бы не хотела, чтобы я ее к себе забирала.

У меня прям камень с Души упал. Действительно, чего это я себе придумала? Куда бы я ее забрала? К нам с мужем третьей на кровать? Бред какой-то. Как я могла три года с этим жить? Ещё я удивлена тем, что она хотела поскорее умереть. Мне казалось, что она ждёт, что мы найдём и приведём ей каких-то чудо-врачей, которые ее вылечат. Оказывается, ей это было не нужно и она хотела к деду поскорее. Господи, как много всякого придуманного бреда было в моей голове. Оказывается, я сама себе придумала страдания и жила с ними.

Валентина: *Да, так обычно и бывает. Тамара, давай*

проверим сейчас. Представь: тебе по-прежнему 31 год. Ты по-прежнему смотришь на бабушку. Проверь, есть ли у тебя сейчас рядом с ней теплота, нежность, любовь? (Зачитываю с листочка первоначальные чувства Тамары.)

Тамара: Есть все это, но какое-то более легкое. Свободное, невесомое, что ли. Сейчас при этих словах мне не хочется рыдать, как раньше.

Валентина: Хорошо. Двигаемся дальше. Прислушайся к себе, есть ли сейчас рядом с ней вина?

Тамара: Нет, мне легко. Вина ушла. А за что мне быть виноватой? Я действительно просто боялась быть рядом с ней в последний ее день. И она этого и не хотела. Значит, все я правильно сделала.

Валентина: Хорошо. Чувствуешь ли ты сейчас рядом с ней горечь и невозможность принять, что ее поддержки ты больше не получишь?

Тамара: Нет, у меня нет горечи. Наоборот, я сожалею, что так долго ее там наверху дёргала своими печальями. Я буду с удовольствием представлять, как она меня гладит по голове, когда мне захочется поддержки.

Мне кажется, я стала весить в два раза меньше.

И я очень устала.

Валентина: Да, мы уже заканчиваем. Усталость после таких сессий – действительно, словно ты вагон с мешками разгрузил. Понимаю тебя. Огромную работу ты сейчас сделала. Залечивать раны по умершим дорогим людям – это

титанический труд. И ты его осилила. Молодец. Выдыхаю вместе с тобой.

Я обняла Тамару, и мы попрощались до следующей встречи через неделю.

Часть третья. Стулья № 3. Как восстанавливать самооценку

На следующей встрече через неделю Тамара сказала, что хочет передохнуть от стульев.

Мы вернулись к консультированию. Более поверхностно изучали ее жизнь.

Затем несколько встреч отрабатывали ряд страхов другой методикой «Дойти до дна»: страх, что она заболит онкологией, страх, что умрет младший ребёнок, что погибнет муж.

Да, эти страхи абсолютно реально убрать.

Каждый из этих страхов отрабатывается отдельно. В 95 % случаев достаточно одной встречи, если в прошлом такого события не было. В 5 % случаях нужно 2–3 встречи на один страх. Но данная книга не о методе «Дойти до дна», а о методе пустого стула.

Вернёмся к Тамаре.

Встреча № 11

Тамара: *У меня всегда был комплекс внешности. Я была слишком высокая. Сейчас у меня рост 165 см. Но я уже во втором классе выросла до него. И потом рост остановился. Я очень сильно выделялась на фоне одноклассников. Я даже*

не задумывалась, что с моим ростом что-то не так, пока моя мать не начала мне это внушать. Я мечтала в первом классе о туфельках с малюсеньким каблучком. Такие были у нескольких девочек в нашем классе. Как же я им завидовала. И просила маму купить такие же. Мы увидели их на рынке.

Но мать с таким ярким выражением лица сказала мне: «Ты что?!?! Какой каблук?!?! С твоим-то ростом?! Все в классе будут смеяться над тобой, что ты как телеграфный столб! “Тётя, достань воробушка” – будут тебя все звать!»

И вот тут я впервые словно начала сворачиваться в улитку. Со мной, оказывается, что-то не так? И я ничего не могу с этим поделать... Я старалась чуть сутулиться, вжимать шею в плечи, чтобы было не так заметно. В школе я стала чувствовать себя чёрной вороной среди прекрасных белых лебедей.

Мне было невыносимо стыдно каждый день, каждый час, каждую минуту, проведённую в школе. Мой стыд был такой токсичный, что, когда все ходили по парам в столовую, я вставала максимально сзади или сбоку одна. Чтобы со стороны не было так заметно, насколько я выше всех. Чтобы хотя бы проходящие мимо старшеклассники не подумали, что учусь вместе с ними, и не начали надо мной смеяться.

Классная учительница всегда тоже публично тыкала меня в мой рост: «Ты же на голову выше всех, значит, и читать должна быстрее всех». Я эту фразу – «ты выше, зна-

чит, чего-то должна» – слышала все 4 года начальной школы. А я не могла читать и решать примеры быстрее всех. Я старалась изо всех сил, но не могла. Я уже привыкла к мысли, что мой рост, да и вся моя внешность, – это мое проклятие.

Ещё помню, как сильно я хотела и просила, чтобы мне купили цветной яркий ранец. Как у других девочек. Но мать послушала, ухмыльнулась и купила мне однотонный чёрный портфель. Это было полное фиаско – ходить с чёрным, почти пацанячьим ранцем.

Сейчас до сих пор, когда я вижу, как женщины стильно одеваются, у меня комплекс. Словно я всегда одета как-то несуразно, неказисто. У меня комплекс, что я одеваюсь безвкусно, нестильно.

Вам, наверное, смешно сейчас будет это слышать, но я и сейчас очень стесняюсь своей внешности. Повзрослев, увидев, что я интересна мужчинам, умом я поняла, что с моей внешностью все в порядке. Но Душа не слушается ума, и где-то внутри себя я продолжаю скукоживаться в улитку каждый раз, когда смотрю в зеркало.

С этим можно что-то сделать? Или это навсегда?

Сколько стульев нужно сделать, чтобы залечить одну рану?

Валентина: Конечно, можно. Причём убрать можно бесследно. Только здесь будет несколько этапов. Представь, что стыд за рост – это торт. Нам нужно сначала определить количество кусочков этого торта. Сколько человек тебе так или иначе давали понять, что с твоим ростом что-то не так? Про маму и учительницу я услышала. Был ли ещё кто-то? Одноклассники? Другие учителя? Может, мальчик какой-нибудь нравился, но стал дружить с другой девочкой именно в начальной школе?

Тамара: Нет. Ничего такого. Только две женщины: мать и классная.

Валентина: Хорошо. Значит, наш торт состоит из двух кусочков. И съесть их можно только в 2 этапа. Чтобы этот комплекс исчез навсегда, нужно сделать отдельные стулья с мамой и отдельные с учителем. И, скорее всего, это будет за две разные встречи. За один раз ты можешь просто не выдержать. С кого начнём?

Тамара: Ну конечно, от мамы это было болезненней всего. Боже, как же не хочется опять этих стульев.

Валентина: Ну да. ТЫ БЫЛА БЫ СТРАННЫМ ИЗВРАЩЕНЦЕМ, ЕСЛИ БЫ ЛЮБИЛА СТУЛЬЯ. Я таких ещё не встречала. Все любят именно эффект после стульев. Но

сами стулья – это обратительнейшее занятие. Понимаю тебя. Смотри, Тамар, если чувствуешь, что сегодня пока не готова в терапию идти, можем оставить это на следующий раз.

Тамара: Нет уж, давайте. Я ведь уже здесь сижу. И понимаю, зачем мне это нужно. После первых двух стульев мне так полегчало, что это показалось волшебством каким-то. Поэтому я знаю, ради чего я на все это иду. Давайте, что там надо? Игрушку опять выбирать? Вот пусть на этот раз будет не паук, а пудель. Так можно?

Валентина: Конечно, можно. Образ твоей матери внутри тебя может часто трансформироваться, поэтому это нормально – иногда выбирать разные игрушки.

Тамара: А про портфель и про рост – это тоже нужно на разных консультациях делать? Или как?

Валентина: Чтобы это понять, расскажи: про портфель – это только к маме чувства? Или кто-нибудь дразнил за этот портфель? Или, может, у папы тоже просила цветной красивый ранец, но он тоже отказал?



Тамара: Нет, никто не дразнил. К папе у меня вообще не было мысли обратиться. Покупками всегда только мама заведовала.

Валентина: Хорошо. Значит, проще. Не надо делать стулья с разными людьми. Теперь ещё важный вопрос возраста. У тебя про ранец и про рост переживания были примерно в одном возрасте – 1, 2, 3 класс?

Тамара: Ну да, это все была начальная школа.

Валентина: Отлично. Тогда можно про рост и про портфель с мамой сделать метод пустого стула за один раз.

Если бы про рост, например, было лет в 9, а про портфель, допустим, в 15 лет, то пришлось бы делать отдельные стулья. Это были бы два отдельных торта. Либо за одну консультацию, но по очереди. Если бы у тебя на это хватило сил и времени.

А так торт про портфель и рост один (9 лет, плюс-минус год). И он состоит из двух кусочков (мать и классная).

Сидя на пустом стуле своей матери, Тамара обнаружила полную холодность своей матери к себе школьнице. Она услышала, что, оказывается, про рост мать зло пошутила. Что на самом деле мама вообще не видела проблемы в ее росте. А когда узнала, как сильно, оказывается, дочка переживала про «тетя, достань воробушка», мать от души позлорадствовала. Женщине просто очень не хотелось, чтобы де-

вочка выглядела привлекательно, поэтому ни каблучков, ни цветного портфеля она ей покупать не собиралась.

Холодная, высокомерная, без грамма тепла в сторону дочери.

Снежная королева.

Сказать, что Тамара была шокирована материнским хладнокровием, злорадством, сарказмом, это ничего не сказать.

Тамара: *Валентина, а разве такое вообще бывает? Я не почувствовала на стуле матери ни грамма любви в свою сторону. Ну вот ни капельки!!! Вот даже намёка на теплоту нет!!! Словно мы две посторонние конкурирующие взрослые женщины. Только вся власть надо мной у неё.*

Я 34 года пыталась выпросить у неё любви. Я вглядывалась в ее глаза с надеждой, а там, оказывается, лёд. Я ожидала, что она пожалеет меня и придет нянчиться с внуками, а ей просто вообще наплевать на меня. Хоть с внуками, хоть без внуков. Как это вообще? Я не понимаю. Я же по-другому смотрю на своих детей. Меня они хоть и раздражают иногда, конечно, но все же большие я смотрю на них с умилением. С нежностью. Почему у неё не так? Может, я была настолько непослушной девочкой?

Валентина: *Вот стоп! Пусть ты бы хоть какой там была непослушной, но позлорадствовать, когда она сломала тебе самооценку про рост, – это уже ты ни при чем. Это уже свойство ЕЁ личности. Очень похоже, что она с тобой начала конкурировать уже в том возрасте.*

Тамара: *В смысле конкурировать?! Разве мать может конкурировать с дочерью?!?!*

Валентина: *Конечно.*

Через неделю Тамара сказала, что тему стыда за свой рост и нестильную манеру одеваться она выдохнула. Весь фокус ее внимания переместился изнутри маленькой 9-летней девочки в злобную мать.

Тамара: *Я поняла, что про рост – это был лишь предлог, чтобы меня укусить. Если бы она сказала не про рост, то придумала бы ещё что-нибудь про волосы, или про ноги, или типа того. Дело вообще не в моей внешности – дело в матери. Но мой стыд за свою внешность сменился растерянностью от поведения матери: как так, почему она так со мной поступала? Этот вопрос я задаю себе снова и снова. И у меня нет ответа. Меня это изматывает.*

Валентина: *Давай вернёмся к конкуренции между вами.*

Конкуренция между матерью и дочерью за трон главной женщины в роду

Конкуренция между матерью и дочерью, между сыном и отцом есть всегда. Разница только в том, насколько она проходит открыто или завуалированно, болезненно или через юмор. Но конкуренция есть всегда.

Сначала важно выиграть конкуренцию у родителей, а лишь потом – у равных по возрасту (то есть сиблингов: братьев и сестёр, одноклассников и коллег по работе). Так как от равных победа не усвоится, пока родитель не признал превосходство своего ребёнка над собой.

Так мужчина может пытаться всю жизнь конкурировать со всеми мужчинами вокруг через деньги, медали, марки авто, количество женщин, размер дома, через что угодно. И все лишь потому, что его отец не признал успехи сына ВЫШЕ своих достижений. Но все будет мимо, пока ОТЕЦ не скажет: «Сын, вот В ЭТОМ деле ты меня обогнал, молодец».

Представьте родовую систему, например, из 4 поколений. Допустим, клиентка – 35 лет. У неё есть мама – 60 лет. Бабушка – 85 лет. Есть дочка – 10 лет.

Итого 4 женщины.

Негласно, представьте, что есть трон главной женщины в роду. И на нем восседает одна из ныне живущих. У неё вся власть. Ее слово последнее. Ее нельзя расстраивать. Именно у неё все собираются на праздники. Она владеет большей частью имущества. Может делиться финансами с остальными по своему усмотрению. Она считает возможным всем давать советы, выносить оценки.

Именно эта женщина легко скажет:

– твой муж себя сейчас неправильно ведёт, куда ты смотришь?

– что это он лежит на диване? Пошёл бы лучше сделал...

– и детей своих ты разбаловала, они тебе на шею скоро сядут;

– ты неправильно распоряжаешься своими деньгами;

– ой, что ты там опять придумала себе какое-то хобби, учебу, психолога, деньги с тебя только там выкачивают;

– зачем тебе все эти диеты и косметологи, вечно ты фигурой страдаешь;

– вот вспомнишь мои слова.

Это типичные фразы женщины, которая завуалированно даёт понять: «я тут главная, слушай меня, я лучшая жена, чем ты, я лучше умею воспитывать детей, чем ты, я здесь самая-самая. И это место уступать не собираюсь».



Трон мой. Я его без боя не отдам. А чтобы мой трон был незаметный и неприкосновенный, я накину на него пушистый плед с надписью: “Я же о вас забочусь, исключительно из любви, я только добра вам желаю”. А если вы меня обидите, то у меня сразу будет insult, инфаркт, давление и камни в желчном пузыре зашевеливаются. Причём все это одновременно. И вы должны чувствовать себя в этом виноватыми. И пусть вам будет стыдно пытаться свергнуть меня с трона».



В идеале, в здоровом варианте – это когда на «троне главной женщины в роду» сидит женщина детородного возраста. То есть в нашем случае это та, которой 35 лет, а не 60 и не 85 лет. Это крайне важно, так как именно эта женщина максимально соответствует времени. А значит, она уже лучше разбирается в современных законах, в медицине, в лекарствах, в образовании, в психологии, в современной бытовой технике, в гаджетах.

Именно поэтому она уже примет лучшее решение за всех: в какой город всем переезжать, какое имущество надо ме-

нять, в каких больницах лечить старших, в каких учебных заведениях учить младших. Как правило, именно она способна максимально зарабатывать среди других женщин в своём роду. Поэтому она обязана быть у руля.

Как волчью стаю должен вести самый сильный вожак, а иначе вся стая вымрет, так и локомотив родового поезда должен быть самым мощным среди остальных вагонов.

Полное отрицание конкуренции говорит только о том, что у человека недопрожита конкуренция со своим родителем того же пола.

Но старшие женщины, как правило, трон уступать не хотят своим дочерям. А уж тем более невесткам. Дары к ногам – это да, могут принимать. Подарки, поездки, деньги, ежемесячное содержание, лечение, санатории – ладно, так и быть, давай. А вот перестать лезть с советами, которых не просят, – это очень тяжело: «ты пропадёшь без моей мудрости, вспомнишь мои слова потом».

Старших женщин, которые принимают, что теперь их задача – это сидеть с мужем на лавочке, любоваться закатом, восхищаться птичками и природой, при этом не пытаюсь рулить событиями и жизнями других людей, – одна из ста.

Причём все оставшиеся 99 человек абсолютно уверены, что совершенно не вмешиваются в жизнь своих детей. Кто угодно, только не я.

Я – молодец. Я точно среди этого 1 %.

Невероятное количество разводов происходит по причине конкуренции между матерью и невесткой, матерью и дочерью.

Примерно та же модель конкуренции работает не только между женщинами, но и между мужчинами.

И этих женщин на троне тоже можно понять. Непонятные слова про «личные границы» им неведомы. «В смысле не лезть в твою жизнь? А где граница между твоей и моей жизнью? Я же о тебе переживаю, значит, обязана тебе это сказать».

Но личные границы – это уже другая тема.

Почему нам сложно провести границы между нашей жизнью и жизнью близких?

Почему люди считают своей святой обязанностью вмешиваться в жизни близких?

Почему так сложно разобраться в этих модных идеях про личные границы?

На самом деле все просто.

Как мы все выросли? Вспомните себя. Была ли у вас своя собственная комната? Не одна комната на двоих-троих детей, а вот прям ваша. Могли ли вы закрыться в своей спальне на защелку? Стучались ли к вам в комнату родственники? Был ли свой собственный шифоньер? А если и общий с кем-то, то были ли полки только ваши, на которых никто не может ничего трогать без вашего разрешения?

Был ли ваш письменный стол, где только вы могли делать уроки или играть? А если нет, то были ли хотя бы ящики в столе, которые были исключительно ваши? Была ли ваша одежда только ваша или ее мог надеть ещё кто-то? Обувь? Ваши игрушки?

Отсутствие материальных физических границ порождает их отсутствие и внутри нас. Если у сестёр, например, были общая комната, шифоньер, стол, одежда, то во взрослом воз-

расте человек феноменальным способом как-то так организует свою жизнь, что в его быт будет постоянно кто-то вторгаться. То родственники, то бесконечные гости будут жить в его квартире. То кто-то возьмёт в долг и не вернёт. То такая сестра будет вечно кого-то содержать или сама быть уверенной, что ее кто-то должен содержать. Она то вечно кого-то будет спасать, то раздавать советы, то мучиться от чужих советов и оценок.

Вот такие последствия у общих полок в шифоньере.

Если же у ребёнка в комнате было своё пространство, то почти всех гостей он отправит жить в отель. И почти никогда не будет давать и брать в долг. «Твоя жизнь – моя жизнь» – они видят иначе, чем дети коммуналок.

Какой выход? Даже при любых стесненных условиях искать неприкосновенные участки пространства и имущества, которые у ребёнка никто не имеет права трогать без его разрешения.

Эта кружка только твоя. Эта полочка для игрушек только твоя. А эта косметичка только моя. Хотя мы и спим все в одной комнате, но на твою кровать никто имеет права садиться без твоего разрешения. Все должны уважать тебя и твоё имущество (границы). А ты должен уважать мои вещи.

И раз эта игрушка твоя, то твой брат или ребёнок в садике не имеет права брать ее, если ты будешь против. А если кто-то взял, ты имеешь право ее забрать сам или с помощью взрослых. Но и чужую игрушку ты не можешь взять без раз-

решения хозяина.



И ты имеешь право на свои секреты. У тебя могут быть тайны, общие с папой, но в секрете от меня. И наоборот.

Конечно, 95 % всех советских людей выросли по-другому. Время было иное. Не до границ тогда было. Поэтому наши мамы и папы, тещи и свекрови, бабушки и дедушки проезжаются танком по нашим границам. Вмешиваются, разводят семьи, выносят приговор, когда внука рожать, а когда сделать аборт, выносят вердикты, нужен ли такой муж или нет.

Ко мне иногда мамы приводят на терапию своих взрослых дочерей и ставят задачу: «чтобы я ее вразумила, что такой муж ей не нужен». Это было бы забавно, если бы не было так

печально.

Лет 50–100 назад действительно было другое время. Границы дорог были не особо важны. На танке можно и не по дороге ехать, а хоть где. И на лошади скакать хоть по полю, хоть по лесу. А сейчас уже изобрели машины, понадобились границы для этих дорог. **Чем выше скорости, тем важнее, чтобы крепче были обочины дорог. Чем быстрее развивается человек, тем более прочными должны быть его границы невмешательства в его жизнь.**



Раньше большая семья из многих поколений, живущих в соседних домах и одном огороде, действительно способствовала выживанию. **Властные немногословные строгие бабушки и дедушки должны были быть такими для выживания рода в те времена.**

Некогда разглядывать было, почему опечалился один ре-

бёнок или разозлился второй. Нужно было быстро отдавать команды: чтобы один принёс ведра воды из реки, а другой наколот дров. Иначе было просто не выжить.

Сейчас же совместное проживание, наоборот, очень тор-мозит развитие новых поколений.

Очень много людей на терапии, оборачиваясь назад, рас-ценивают момент уезда от родителей, особенно в другой го-род, как один из самых ценных и судьбоносных моментов в жизни.

А многие так на это за всю жизнь и не могут решиться.

И это тоже вопрос к родителям. Кто-то должен первым взять в руки ножницы и перерезать пуповину. **Вы видели когда-нибудь, чтобы родившийся ребёнок сам пере-грыз пуповину? Конечно, нет. Это задача старших. Ро-дители должны отодвигать своего ребёнка от себя, а не ждать, что он сам это сделает.**

Если гнездышко тёплое, крылышко мамы мягкое, червяч-ков в клювик носят, то нормальное желание птенца – сидеть тут и дальше. Вопрос не к птенцу.

Рядом с сытым птенцом маме придётся ненадолго побыть ведьмой. И выкинуть-таки наконец любимое чадо из гнезда. Желательно не резко, а с подготовкой: вот листья осенние полетят – и червячков тебе, сынок, больше носить в клюв не буду. Карманные деньги в 18 лет давать перестану. А когда вербы распустятся, тогда уже под крылом согреть перестану. Готовься. А как опята вырастут, тут уже

выпихну тебя из гнезда совсем. Сразу после института тебе придётся съехать с этой квартиры.

Мать не может быть всегда феей, она иногда обязана быть и ведьмой для ребёнка.

Отец не должен быть только Дедом Морозом для своего ребёнка, он иногда обязан быть и Карабасом-Барабасом.

Главное – не перестараться со строгостью к детям. Лишь щепотка соли улучшает блюдо.

Люди советских поколений совершенно не виноваты в том, что не разбираются в личных границах, в сепарациях и в тонких материях. Строить скоростные трассы – это уже наша задача. Наверняка наши дети будут строить какие-нибудь воздушные коридоры для летающих машин и так же упрекать нас в консервативных взглядах на взаимоотношения людей.

Как расставлять границы, если семья живет на территории родителей?

Ещё один вариант, когда непросто разобраться с треном главной женщины или главного мужчины в роду, – когда взрослая женщина репродуктивного возраста живет на территории своей мамы или свекрови. И как тут?

Мама – хозяйка территории, а значит, имеет полное право устанавливать правила на этой территории: как убираться на кухне, как поднимать крышку унитаза, как хранить продукты в холодильнике и во сколько все должны ложиться спать в этом доме.

Как хозяйка территории она имеет на это полное право.

Однако она не имеет права вмешиваться в отношения между мужем и дочерью, в воспитание внуков. «Ты не так купаешь ребёнка», «почему твой муж так долго задерживается на работе?», «вы тратите деньги на всякую ерунду» – это явное вторжение в отношения.

Бывает, конечно, совсем непросто разделить «я главная на этой территории» и «я не вмешиваюсь в ваши отношения».

Вот, например, бросает зять одежду по дому. И что?

И тут важен один принципиальный момент по делению отношений.

1 вариант: «ДОЧЬ, скажи своему мужу, чтобы он убирал за собой одежду» – это хоть и полноправная защита своей

территории, но **ВТОРЖЕНИЕ** в их отношения.

2 вариант: «**ЗЯТЬ**, я хочу, чтобы в **МОЕМ** доме было чисто, убирай за собой одежду сразу» – здесь уже нет вторжения в отношения и есть защита своего комфорта на своей территории.

То есть важно пытаться максимально не допускать **ТРЕУГОЛЬНЫЕ** отношения, а лишь выстраивать **ПАРНОЕ** общение.

Если вы все же оказываетесь втянутыми в треугольные разборки, например, «мама, мой муж мне про тебя сказал, что ты... зачем ты так сделала...», то **ВСЕГДА** наступает токсичное отравление для всех троих.

Очень желательно обрубить эти треугольники: «Мои взаимоотношения с твоим мужем я готова обсуждать только с ним, но не с тобой».

Если же треугольные отравляющие диалоги повторяются снова и снова, то единственный вариант выхода – это собираться всем троим вместе и говорить обо всем. То есть не два человека говорят за спиной у третьего, а три человека вместе говорят друг другу свои пожелания. Это, конечно, никто не захочет делать, однако кому-то придётся начать этот процесс, если есть желание прекратить отравления в отношениях.

Вообще, задача первого года совместной жизни любой новой пары – это войти в полное слияние, а значит, полностью отделиться от своих первых семей. Ес-

**ли же молодая пара осталась жить на территории од-
них из родителей, то шансы на здоровые отношения
в паре сразу сокращаются раз в 10.**

Мама, а ты выйдешь за меня замуж, когда я вырасту? Комплексы Эдипа и Электры. Сексуальные реакции между родителями и детьми

Конкуренция между матерью и дочерью, между сыном и отцом есть всегда.

Разница только в форме ее проживания.

У многих людей, близких к религиям, к духовным практикам, идея о конкуренции противоречит мировоззрению.

Концепции, что мы все частички Бога, все братья и сестры, что всего в мире достаточно и всем хватит и тому подобное, конечно, неоспоримы.

Важно разделить понятия: тело, разум и душа.

Для души конкуренции, возможно, и нет. Но для тела она точно есть.

Если тело обжигается о сковородку, то это больно. Даже если Душа в этот момент верит, что все к лучшему происходит. Даже если разум говорит, что через пару недель ожог заживет и даже не вспомнишь про него. От всех этих аргументов ране легче не становится.

Тело живет по своим законам. И у тела конкуренция есть.

Обычно конкуренция обостряется, когда ребёнок достигает половозрелого возраста. То есть в подростковом воз-

расте. Но бывает, что у родителей она включается значительно раньше. Такое явление реже, но все-таки происходит.

Помните своих малышей года в 3–4? Сын так забавно пытается отгонять папу от мамы, когда папа ее обнимает. Ребенок так искренне рыдает в этот момент от горя. Родители обычно умиляются, удивляются, подмигивают друг другу и улыбаются. Это выглядит забавно для взрослых.

Зигмунд Фрейд этот феномен назвал «Комплексом Эдипа» у мальчиков и «Комплексом Электры» у девочек.

Его ТЕОРИЯ ИНФАНТИЛЬНОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ заключается в следующем.

Каждая девочка растёт, изначально уверенная, что когда она вырастет, то папа станет ее мужем. Аналогично мальчик уверен, что женится на своей маме. Примерно в 3–4 года ребёнок понимает, что этого не случится никогда. Причём потому что есть конкурент! Это одна из глубочайших трагедий, которую проживает маленькая Душа. В этот момент им кажется, что мир рухнул.

Это первый период обострения конкуренции. Но трагично здесь его переносит только малыш. Он ещё не хочет сдаваться. Он пытается обнимать маму как можно чаще, выгонять папу из кровати, требует, чтобы мама спала в кроватке только с ним.

А вот подростковое обострение конкуренции чаще проходит более болезненно для родителей, чем для детей. Допустим, маме уже лет 45. И тут начинает в лифчике по дому за-

жигать подросшая доча. Ее тело несравнимо с телом 45-летней женщины. Кожа упругая, грудь высокая, стройная, волосы ещё ничем не испорчены.

И если, не дай Бог, дочь ещё и блинчики приготовит вкуснее матери, то тут могут начаться эмоциональные взрывы у старшей женщины.

И хотят отец и братья или нет, но биологически у всех мужчин в доме начнёт включаться возбуждение на молодую девушку. Мужчины будут изо всех сил стараться этого в себе не замечать, подавлять, стыдиться или чаще даже искренне типа верить, что возбуждения нет. Но с биологией ничего не поделаешь.



Мужу все меньше хочется смотреть на раздетую жену, либидо резко падает.

Либидо – жизненная энергия, она же сексуальная энергия.

Жена даже если умом это все и не раскладывает по полочкам, но интуитивно ее Душа понимает, что происходит в доме. И она начинает потихонечку звереть на дочь: не так убралась, не с теми гуляешь, не так накрасилась, обойдёшься без покупки этих туфель.

В подростковом возрасте наступает 2-я фаза комплекса Эдипа или Электры. Бессознательно дочь пытается соблазнить отца, а сын – свою мать.

Как бы грубо и странно это не звучало.

Я уже рассказывала о данном феномене [в прошлой книге «12+13»](https://clck.ru/35s2AE) (<https://clck.ru/35s2AE>), рассматривая сексуальные реакции между братьями и сёстрами.

В данной же книге рассмотрим чуть подробнее это же явление между родителями и детьми.

У нас есть Душа, разум и тело.

1. Разум говорит: нельзя, табу, инцест приводит к больному потомству, к тюрьме и социальному презрению.

2. Душа изо всех сил не хочет признаваться, что глаза хотят разглядывать обтягивающее нижнее белье родственника. Душа отчаянно пытается не помнить эротические сны между близкими родственниками.

3. А тело просто реагирует возбуждением. В каждую клетку нашего тела встроены механизмы конкуренции между двумя самками за самца. И наоборот. Если вы видите лимон, вы не можете контролировать своё слюноотделение. Так же тело отца будет выбрасывать гормоны, когда видит молодое тело дочери. ЭТО НОРМАЛЬНО!

Очень большое количество клиенток, которых в принципе никогда отец не бил, вспоминают эпизоды, что была одна пощёчина или одно избиение отцом, и именно в подростковом возрасте. И когда клиентки убирали это болезненное воспоминание через метод пустого стула, в 99 % случаях на стуле своего отца они чувствовали очень конкретное сексуальное возбуждение.

То есть отцы уже воспринимали дочерей как женщин. Которые где-то там ходят и с кем-то там по вечерам гуляют. С какими-то, видите ли, парнями. Отцы никогда себе, конечно, не признаются в этом, но их реакция ударить дочь была больше из ревности, чем из переживаний за неё.

Если у человека стоит запрет на возбуждение, то он будет ненавидеть того, кто его возбуждает.

Лучше я тебя ударю, чем признаюсь, что хочу тебя.

Возникает цепочка чувств: возбуждение – страх – стыд – злость.

С матерями ситуация схожа. Они чрезвычайно часто повторяют сыновьям, что и эта девушка тебе не подходит, а вот та ещё хуже. И вообще, жена твоя готовит плохо и пол мыть

не умеет, и ребёнка вашего не так воспитывает.

Чистая женская конкуренция за титул «кто здесь самая главная женщина в твоей жизни, мой сыночка?!».

Какой же выход?

А выход есть.

ЧУВСТВОВАТЬ и ДЕЛАТЬ – это два РАЗНЫХ глагола.

Мы имеем право на ЛЮБЫЕ ЧУВСТВА, но НЕ НА ЛЮБЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

Можно замечать своё возбуждение, но реализовывать его с законным партнером. Можно возбуждаться на каждый второй движущийся объект противоположного пола, но возвращаться к жене или мужу и радоваться жизни с ним.

Самая тяжелая и важная часть – это не пытаться спрятать своё возбуждение. Да, оно есть. Значит, мое тело здорово.

Биология, ничего личного.

Как договориться между телом, душой и разумом женщине?

По статистике, 80 % женщин никогда не испытывают оргазм. И причина в первую очередь в нашем воспитании. Да и во взрослом возрасте нам непонятно, как относиться к своему и чужому возбуждению. С детства мы запомнили все только одно: тема сексуального возбуждения – запретная и очень стыдная.

И все!

Нет, не все.

Давайте разбираться.

Самое первое сексуальное возбуждение каждый ребёнок испытывает с рождения. Фрейд назвал его словом либидо (это сексуальная энергия, она же жизненная энергия). Только у малыша, в отличие от взрослого, возбуждение не локализовано в гениталиях, а распределено по всему телу. Ребёнок испытает точно такое же приятное ощущение, когда вы гладите его по спинке, почёсываете затылок.

Лишь к подростковому возрасту участки тела становятся более четко распределены по зонам реагирования. А малышу везде примерно одинаково приятно.

Важно понять и принять сам факт: что **сексуальное возбуждение дети испытывают впервые в самом раннем возрасте. И, соответственно, рядом со своими бли-**

жайшими родственниками.

Здоровое тело, которое ещё не нахлобучили стыдными запретами, будет сексуально реагировать, даже если об косяк двери спиной почешетесь. Телу вообще безразлично, обо что или об кого возбуждаться. Это просто реакция на прикосновение.

Итак, как же научиться обращаться со своим возбуждением?

Давайте разбираться по пунктам.

	Задача	Решение
	Принять своё возбуждение	<p>Да, я женщина, и мое тело может возбуждаться, в том числе на моего отца, моего сына и моего брата, свекра.</p> <p>И это НОРМАЛЬНО! Я не буду умирать от стыда, если мне приснится эротический сон с кем-то из родственников</p>
	Обозначить границы для своего возбуждения	<p>Но я не собираюсь им об этом говорить. Хотя, может быть, я себе это и позволю, как-то пошутить на эту тему, ставя при этом вслух четкие границы «нельзя», и это будет высший пилотаж</p>
	Признать чужое возбуждение	<p>Да, я понимаю, что мой сын, мой отец и брат, свекор также могут возбуждаться на меня. И это НОРМАЛЬНО!</p> <p>И если я замечу, что они разглядывают мое тело, я не буду их за это позорить</p>
	Обозначить границы для чужого возбуждения	<p>При этом мне не стоит их провоцировать на это возбуждение. Поэтому я постараюсь не ходить перед ними в обтягивающей майке без бюстгалтера. Я буду выходить из душа перед ними только в халате, а не обёрнутая в полотенце. Я не буду просить их застегнуть мне молнию на спине на платье. И не буду пылесосить рядом с ними в красивой позе</p>
	Признать свою конкуренцию	<p>Да, я понимаю, что периодически мне захочется обесценить невест своего сына, свою дочь и жену своего брата. Что иногда непроизвольно у меня будут пытаться вылетать фразы в сторону этих женщин, чтобы быть на их фоне самой умной, красивой и бесподобной</p>
	Ограничить свою конкуренцию	<p>Но я постараюсь себя тормозить в этом, вспоминая, что я просто ревную и конкурирую. А если уже ляпнула лишнего, постараюсь извиниться</p>

	Признать чужую конкуренцию	Я понимаю, что мой сын, брат, отец и свекор будут иногда бессознательно меня пытаться соблазнить. А может, и сознательно. И это нормально. Я понимаю, что им нужна не я, а им важно конкурировать между собой. И это тоже нормально
	Ограничить чужую конкуренцию	При этом я буду запрещать им в моем присутствии переодеваться, ходить в нижнем белье. Я пресеку, когда они будут пытаться шлепнуть меня по попе. И я понимаю, что мой запрет они будут пытаться игнорировать. Также я понимаю, что если кто-то из них будет особенно активен в мою сторону, значит, я где-то не замечаю, но сама это провоцирую
	Определять иерархию в конкуренции	<p>При этом мне придётся постоянно расставлять приоритеты между ними и открыто давать им об этом говорить:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на первом месте муж; 2) на втором месте сын (чуть повзрослевший); 3) на третьем месте отец; 4) и далее все остальные (брат, свекор и другие). <p>В форс-мажорных обстоятельствах, конечно, эта иерархия не будет иметь значения. Но в обычной жизни я постараюсь ее придерживаться.</p> <p>Я понимаю, что первые раз 10—20 они будут недовольны этим, упрекать меня и обижаться. Но я снова буду настаивать. И они привыкнут</p>
0	Признать возбуждение своего мужа	Да, я понимаю, что и мой партнёр (муж, друг) будет возбуждаться на нашу (мою) дочь, его собственную сестру, его мать и даже на мою мать, да и на любых женщин вокруг. И это нормально — что моему партнеру нравится разглядывать любые красивые женские тела. Биология, ничего личного.

1	Договариваться о границах действий	<p>При этом я прямым текстом обозначу ему, что рассчитываю, что все накопленное за день возбуждение мой партнёр принесёт вечером ко мне в спальню.</p> <p>Так же как и я</p>
2	Легализовать возбуждение маленького ребёнка	<p>Если я случайно застану малыша, изучающего себя раздетым, то не буду закатывать глаза, ругать, устраивать мелодраму. Я извинюсь, что не постучалась, когда зашла. Я расскажу, что у каждого человека на теле есть много мест, к которым приятно прикасаться. Что важно сначала мыть руки. И ещё напомним, как ему приятно, когда я чешу ему спинку и за ушком. И что я готова ему это делать почаще, если он попросит. Но в любом случае я буду стучаться в следующий раз к нему в комнату</p>
3	Обозначить границы для ребенка	<p>Я объясню малышу, что тема изучения своего тела считается возможной только за закрытой дверью. Также как в туалет ходят, чтобы никто не видел, также и трогать себя ручками в трусиках на детской площадке или в садике не принято. И разговоры среди людей на эту тему желательно проводить, только когда мы вдвоём. Тему знакомства со своим телом не стоит обсуждать на весь автобус.</p> <p>Среди людей так не принято</p>
4	Легализовать возбуждение взрослого сына	<p>Возможно, я буду пытаться пошутить на эту тему: «Сынок, ты уже совсем мужчина взрослый, я вижу, как ты вырос, ты уже НАСТОЯЩИЙ! ВЗРОСЛЫЙ! МУЖЧИНА! Поэтому тебе в белье теперь только перед своей девушкой ходить можно. А передо мной не надо. А то твой папа рано или поздно может дать тебе по шее за это».</p> <p>И я не буду стыдить его по утрам, когда он с интересным профилем идёт в туалет. И если он будет мыться в душе как-то ну очень медленно, я не буду высмеивать его: «Чем ты там так долго занят?»</p>

5	Отпраздновать первые месячные у дочери	<p>Задолго до начала первых месячных у моей дочери я расскажу ей об этом. И моя задача — чтобы эта тема вызывала у дочери не стыд, отвращение и страх, а наоборот.</p> <p>«Когда у тебя впервые пойдут месячные, мы с тобой будем это праздновать. Мы купим с тобой торт и поедим в торговый центр, и что-нибудь выберем тебе в подарок. Мужчинам (папе, братьям) мы ничего не будем об этом говорить. Это наш женский праздник. Это большое счастье, что теперь ты стала девушкой, а значит, когда-нибудь ты сможешь стать мамой».</p> <p>Я расскажу дочери все смешные и, возможно, неловкие истории, которые у меня самой случались с месячными. Я куплю все привычные мне варианты гигиенических средств и расскажу все, что я об этом знаю</p>
6	Легализовать возбуждение взрослеющей дочери	<p>Я понимаю, что хочу я того или нет, но моя дочь будет изучать своё тело, проводить с ним эксперименты. И это нормально. И я понимаю, что если я буду стыдить ее в этом словами или даже просто выражением лица, это будет приводить впоследствии к ее фригидности. Каждый раз, когда мне будет страшно за ее девственность или здоровье, я постараюсь вспомнить, что 80 % женщин, которые никогда не испытывают оргазм со своими мужьями, лишились его благодаря именно родительским убеждениям. Что любое мое неосторожное слово может привести к очень тяжелым последствиям</p>

7	<p>Легализовать первый сексуальный опыт дочери</p>	<p>Я постараюсь как-то подобрать слова, чтобы рассказать дочери, что первый сексуальный опыт с мужчиной формирует шаблон всей дальнейшей сексуальной жизни. То есть, например, если это было с алкоголем, то и впоследствии все время будет потребность его употребить перед близостью. Если первый опыт был по принуждению, то и впоследствии женщина постоянно будет нуждаться, чтобы муж ее практически заставлял идти в спальню. Если это было не с любимым мужчиной, а с малознакомым, то последующие связи не будут наполнены нежными переживаниями. «Выбирая партнера, обстановку для первой близости, в каком состоянии, в каких отношениях между вами, представь, что схожая схема будет повторяться потом почти всю жизнь. Могут меняться лица, но твои ощущения при этом будут схожими. Перед выбором задай вопрос себе: хочешь ли ты, чтобы именно такой шаблон повторялся всю жизнь?»</p>
---	--	--

Как договориться между телом, душой и разумом мужчине?

Аналогично у мужчин.

	Задача	Решение
	Принять своё возбуждение	Да, я мужчина. И мое тело может возбуждаться, в том числе на мою дочь, мою сестру, мою мать и даже тещу. И это нормально. Биология, ничего личного. Значит, мое тело здорово
	Обозначить границы для своего возбуждения	<p>При этом я не собираюсь совершать действий в их сторону для реализации своего возбуждения. Хотеть и делать — это разное. Я имею право хотеть хоть каждую вторую женщину на земле, мелькающую рядом. Но останавливаю себя в действиях. Я могу получить сколь угодно много возбуждения за день, глядя на разных женщин и общаясь с ними.</p> <p>При этом реализую своё возбуждение вечером дома со своей постоянной партнершей (женой, подругой)</p>
	Признать чужое возбуждение	<p>Да, я понимаю, что моя дочь, моя мать и сестра, теща также могут возбуждаться на меня. И это НОРМАЛЬНО!</p> <p>И если я замечу, что они подают мне сигналы об этом, я не буду в шоке от этого</p>
	Обозначить границы для чужого возбуждения	При этом мне не стоит их провоцировать на это возбуждение. Поэтому я постараюсь не ходить перед ними с голым торсом. И тем более в трусах. Я буду выходить из душа перед ними только в халате, а не обернутый в полотенце. Я не буду переодеваться перед ними
	Признать свою конкуренцию	Я мужчина, и я понимаю, что иногда буду ревновать свою дочь, сестру, мать к другим мужчинам. И иногда у меня сами будут вырываться обесценивающие фразы в сторону их мужчин, на фоне которых мне хочется выглядеть самым-самым
	Ограничить свою конкуренцию	<p>Но я буду стараться себя останавливать, понимая: я просто ревную.</p> <p>А если замечу, что уже обесценил этих мужчин, я извинюсь</p>

	<p>Признать чужую конкуренцию</p>	<p>Я понимаю, что моя дочь, сестра, мать, теща могут бессознательно пытаться меня соблазнять. Что они рядом со мной будут конкурировать за титул самой хорошей хозяйки, кухарки, няньки, самой красивой и самой мудрой или самой важной для меня. И это нормально.</p> <p>Я понимаю, что моя дочь, сестра, мать, жена будут между собой конкурировать.</p> <p>Возможно, они будут пытаться обесценить друг друга в моих глазах. Но я понимаю, что это лишь конкуренция двух самок и я в их бессознательной игре второстепенен. Поэтому я не собираюсь вмешиваться в эти треугольные игры</p>
	<p>Ограничить чужую конкуренцию</p>	<p>Я не собираюсь провоцировать эти конкурентные игры между женщинами. И если кто-то из них (кроме жены) будет активно меня соблазнять, я буду пресекать это через легализацию: «Теща, ты хочешь меня сейчас возбудить, когда красиво пылесосишь в обтягивающей майке без бюстгалтера?»</p> <p>«Мама, когда ты критикуешь суп моей жены, ты соревнуешься за титул лучшей хозяйки?»</p>
	<p>Определять иерархию в конкуренции</p>	<p>При этом мне придётся постоянно расставлять приоритеты между ними и открыто говорить им об этом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на первом месте жена; 2) на втором месте дочь; 3) на третьем месте мать; 4) и далее все остальные (сестра, теща и другие). <p>В форс-мажорных обстоятельствах, конечно, эта иерархия не будет иметь значения. Но в обычной жизни я постараюсь ее придерживаться</p>

0	<p>Признать возбуждение своей жены</p>	<p>Да, я понимаю, что и моя партнёрша (жена, подруга) будет возбуждаться на нашего (моего) сына, ее собственного брата, ее отца и даже на моего отца, да и на любых мужчин вокруг. И это нормально, что моей партнерше нравится разглядывать любые красивые мужские тела. Биология, ничего личного.</p> <p>И я понимаю, что моя партнерша может возбуждаться на кого угодно, но хочу рассчитывать на то, что вечером в спальню она придёт только ко мне</p>
1	<p>Договариваться о границах действий</p>	<p>При этом я прямым текстом обозначу ей, что рассчитываю, что все накопленное за день возбуждение моя партнёрша принесёт вечером ко мне в спальню.</p> <p>Также как и я</p>
2	<p>Легализовать свою конкуренцию с сыном</p>	<p>Я мужчина и понимаю, что я буду, возможно, сам не замечая, конкурировать со своим сыном, а сын будет конкурировать со мной. Наша конкуренция в разные периоды жизни может быть разной: кто быстрее собирает кубик Рубика, кто больше подтянется, кто лучше разбирается в гаджетах, у кого лучше фигура, у кого больше женщин, кто больше зарабатывает, кто большего достиг в жизни</p>

Я понимаю, что моя задача — медленно, потихоньку эту конкуренцию проигрывать: да, сын, похоже, в компьютерной технике ты уже разбираешься лучше меня. И историю лучше меня знаешь. И каждые пол ода буду таким образом стараться искренне вешать сыну новую медаль на шею. Я постараюсь делать это без сарказма и бережно. Я не отдам сыну место жоака стаи быстро и легко.

Мне надо сыну давать возможность тренироваться кусаться со мной, чтобы он становился сильнее. Я не буду говорить ему, что он водит машину лучше меня, если это не так. Но если он реально отождется от пола больше меня, я постараюсь об этом сказать вслух несколько раз. Особенно рядом с другими женщинами (его мама, сестра, невеста). Чтобы у него появлялось ещё больше желаниа становиться круче меня.

Я постараюсь делать ему замечания и давать советы, только когда мы наедине. И особенно буду стараться избегать критиковать его при женщинах.

Когда я буду замечать, что мой сын конкурирует со мной, я не буду его унижать и показывать его несостоятельность. Но буду показывать, что РЕАЛЬНОГО по его силам сделать, чтобы меня обогнать в чем-то.

Если я сорвусь и замечу, что свысока саркастически уже посмеялся над сыном, то извинюсь перед ним.

Я постараюсь признаться себе, что если мой сын очень долго несостоятелен и не может практически ни в чем выиграть у меня конкуренцию, то, возможно, где-то в глубине души мне это выгодно. И, возможно, когда-то мой собственный отец не признал меня жоаком стаи и поэтому я просто не понимаю, как это делать — уступать место сыну.

3
Проиграть в конкуренции с сыном

4	<p>Легализовать первый сексуальный опыт сына</p>	<p>Я постараюсь как-то подобрать слова, чтобы рассказать сыну, что первый сексуальный опыт с женщиной формирует шаблон всей дальнейшей сексуальной жизни. То есть, например, если это было с алкоголем, то и впоследствии все время будет потребность его употребить перед близостью. Если первый опыт был куплен за деньги, то и впоследствии любая близость, даже с женой, будет вызывать ощущение купли-продажи и неуважения к партнерше. Если первая близость была с принуждением с твоей стороны, то и далее почти всю жизнь тебе придётся словно принуждать жену каждый раз к сексу. «Выбирая партнершу, обстановку для первой близости, в каком состоянии, какие отношения между вами, представь, что схожая схема будет повторяться потом почти всю жизнь. Могут меняться лица, но твои ощущения при этом будут схожими. Перед выбором задай вопрос себе: хочешь ли ты, чтобы именно такой шаблон повторялся всю жизнь?»</p>
---	--	--

Часть четвёртая. Стулья № 4.

Как проработать тему опозданий

Вернёмся к Тамаре.

Встреча № 17

Тамара: *Я всегда очень нервничаю, когда мне нужно куда-то ко времени. Если я старшего сына должна привезти на футбол четко по расписанию, то я с самого утра сильно нервничаю. Я себя извожу и всех вокруг, дергаюсь, психую.*

В такие дни я стараюсь, чтобы нас с детьми муж отвозил в город. Я боюсь, что если я сама сяду за руль, то я обязательно проеду нужный поворот, что-нибудь напутая или застряну в пробке.

Но даже если отвозит супруг, я издержую детей и мужа. Причём мы всегда приезжаем вовремя. Муж мне это постоянно повторяет, что времени ещё полно, что мы ещё ждать будем, но я не могу справиться со своим состоянием.

Валентина: *А если не ко времени, ты садишься за руль? Навигатором умеешь пользоваться?*

Тамара: *Да, конечно. Если мы едем с детьми просто в парк погулять, то я без проблем сама сяду за руль, правильно проеду все повороты. И навигатором я прекрасно пользуюсь.*

юсь. Это что-то в моей голове. Я понимаю, что мои реакции неадекватны, но справиться с этим не могу.

Валентина: Хорошо. А с чем в твоей жизни связана тема опозданий? Опаздывала ли ты когда-нибудь в школу? Может, на экзамены или соревнования? На работу?

Тамара: Нет вроде. Я всегда везде прихожу вовремя и даже раньше. Я вообще опозданий не могу вспомнить.

Валентина: Может, на твоих глазах без твоего участия были какие-то яркие опоздания? Например, в классе кто-нибудь опаздывал и его публично стыдили? Опаздывала ли твоя мама и папа куда-нибудь?

Тамара: На моих глазах никого не стыдили в классе. Про опоздания родителей я ничего такого не помню.

Валентина: А что родители тебе говорили об опозданиях? Как ты собиралась в садик, в школу? Торопили ли тебя?

Тамара: Что-то смутное начинаю припоминать... Да, мать сильно нервничала, когда я собиралась в школу. Это был прям ритуал – с бешеными глазами бегать утром по дому. Неприятное воспоминание. Но я толком-то и не помню, что там вообще было.

Валентина: Убирать сегодня будем это воспоминание?

Тамара: Да, давайте.

Тамара выбрала игрушку, нашла подходящее расстояние до пустого стула, представила, что там сидит мама, и погрузилась в возраст, когда она собирается в школу.

Валентина: Сколько тебе сейчас лет, в какой возраст

ты попадаешь?

Тамара: Я в первый класс хожу. Мне 7 лет. Мне страшно туда идти. Мать кричит сейчас, что я точно опоздаю. Что надо срочно бежать, чтобы не опоздать. Она орет всегда: быстрее, быстрее, быстрее. У меня звон в ушах от ее постоянного крика. Такой мерзкий и страшный звук. Мне хочется закрыть уши руками и забиться куда-то в угол, спрятаться. У меня ощущение, что она как огромная чёрная туча нависла надо мной. И орет, орет без перерыва.

У меня ужас. Я очень ее боюсь. Мне так хочется сейчас спрятаться под одеяло. Но я должна бежать в школу. Я не понимаю, почему так надо туда бежать. Я не понимаю, почему же я должна непременно опоздать. И что же такого ужасного случится, если это произойдёт. Судя по тому, как она орет, последствия будут словно на грани жизни и смерти.

Я вижу, как она замахивается на меня рукой и орет. Мне хочется сейчас умереть от ужаса. Хочется превратиться в маленькую точку и исчезнуть. Боже, это невыносимо. (Тамара плачет.)

Чтобы помочь Тамаре допрожить до конца этот застрявший в ее Душе ужас, мне пришлось 6 раз выносить и заносить игрушку то за дверь, то в кабинет.

Ее Душа то чуть отдыхала, то снова боялась. И так несколько раз. Страх похож на мышцу, которую можно натренировать. Расслабление – напряжение, расслабление –

напряжение. И так до тех пор, пока ужас не пройдёт. **Пока недопрожит страх, все остальные чувства прожить невозможно.**

Когда ужас угас и дошёл до легкой степени опасения, нерешительности, мы начали разговаривать дальше.

Валентина: *Тамара, как тебе кажется, если ты сейчас опоздаешь в школу, что будет?*

Тамара: *Это-то и самое страшное, что мне не понятно, что будет. Судя по крику матери, произойдёт нечто ужасное. Словно жизнь закончится. Причём у всех. Словно я стану врагом для всех, буду самой плохой на свете. Словно нас расстреляют, что ли. Валентина, это совершенно странно и нелогично, но чувствую, что реально я сейчас боюсь смерти. Как же так? Для меня страх опоздать слился со страхом смерти. Как вообще такое может быть?*

Валентина: *Да, любая неизвестность всегда пугает намного больше даже самого страшного наказания. Хорошо. Спроси сейчас маму: «Мама, а что произойдёт, если я опоздаю в школу?»*

Тамара повторила за мной эти слова.

Тамара: *Ещё я постоянно чувствую себя виноватой за то, что могу опоздать. Никогда не опаздываю, но всегда заранее чувствую вину. Какой же это абсурд!!! У меня сейчас возмущение поднимается, осознавая все это. Без вины виноватая всегда. Я чувствую себя медленной улиткой рядом с тобой, когда ты кричишь: быстрее, быстрее.*

Мама, от тебя совсем нет поддержки. Я только должна, должна, должна. Должна для людей быть хорошей. Чтобы на собраниях про меня плохо не говорили. Словно какие-то непонятные другие люди важнее нас самих. Почему-то надо кого-то сильно бояться. И не опаздывать. Так много непонятного в поведении мамы. Ты меня совсем не слышишь. Я пытаюсь тебе объяснить, что я всегда прихожу вовремя, но ты мне не веришь, и это обидно.

Тамара пересела на стул матери. Представила себя ею в ее 35 лет. Сделала глубокий вдох. И переместилась в утро, когда дочь собирается в школу.

Валентина: *Маша (имя мамы), что ты сейчас чувствуешь, когда просто молча смотришь на свою дочь-первоклассницу?*

Тамара на стуле мамы: *Ну, сейчас, если я ее просто разглядываю, то я вижу ее бантики, белые волосики, и мне тепло. Она такая милая, красивенькая.*

Валентина: *А ты когда-нибудь говорила ей об этом вслух?*

Тамара на стуле мамы: *Нет. Я не могу такого сказать ей. У меня словно рот зашивается в этот момент. Я даже челюсть разжать не могу. Почему-то я не могу своей дочери говорить о таких вещах. Я даже сама не могу понять, почему именно. Но молча люблюсь ей.*

Валентина: *Хорошо. Теперь переместись во время, когда вы собираетесь в школу. Что ты сейчас чувствуешь, глядя*

на неё?

Тамара на стуле мамы: *Я в бешенстве от того, что ты мне перечишь, что ты пытаешься мне доказать, что времени ещё хватает. Я недостаточно хорошо тебя воспитала, раз ты меня не слушаешься, а что-то там возражаешь. Надо вдолбить тебе это в голову. Что я права и опаздывать нельзя. Меня надо слушаться молча и беспрекословно. У меня бешенство не из-за опоздания, а из-за того, что ты мне перечишь. А ты меня совершенно не слышишь. Поэтому мне приходится уже орать на тебя, чтобы ты услышала.*

Валентина: *Хорошо. Маша, тебе сейчас твоя семилетняя дочь сказала, что напугана до ужаса, когда ты заманиваешься на неё рукой и орешь. Что ей хочется сжаться в точку и исчезнуть. Что ей обидно, что ты ее тоже совершенно не слышишь. Тамара ещё сказала, что ей из-за твоего крика кажется, словно произойдёт что-то ужасающее, если она опоздает. И она спросила тебя сейчас: «Мама, а что будет, если я все же опоздаю в школу?»*



Тамара на стуле мамы: *Я удивлена, что мы друг другу говорим одинаковую фразу «ты меня не слышишь». Я удивилась. И задумалась. Когда я услышала про твой ужас, сначала начинает вроде чуть-чуть накатывать вина, но тут же блокируется. Словно психика топором отрубает даже намеки на свою виноватость. Сразу переключается на что угодно. Типа я не могу быть виновата, потому что я всегда права.*

Но сомнение в этом появились в Душе. И вроде уже хочется пожалеть дочку, но снова отрубается. Опять блокировка. Я словно ледяную стену представляю между собой и дочерью. И стараюсь отморозить любые тёплые чувства к ней. Мне спокойнее быть холодной и властной. Я всегда права.

Тамара вернулась на свой собственный стул. Выдохнула. Я зачитала с листочка все, что ей только что сказала ее мама.

Тамара: *В самом начале мне было очень приятно, что она с теплом на меня смотрела и умилялась. Я этого никогда не слышала от неё и не чувствовала. Но так странно, что она не могла мне этого говорить вслух. Ну и странная же она была... Я своим детям постоянно говорю, как их люблю. А она какая-то замороженная была. Но так сейчас тепло на душе, что она хотя б смотрела молча на меня с нежностью. Это очень ценно для меня сейчас почувствовать.*

Потом я была очень удивлена и озадачена, что она, оказывается, кричала не из-за опозданий. В опозданиях она сама не видела ничего страшного. Она кричала из-за того, что ей казалось, что я не признаю ее авторитет, раз посмела высказывать своё мнение. Это очень неожиданно. Мы действительно абсолютно друг друга не слышали и не понимали.

Это грустно.

В следующую встречу Тамара сказала, что даже ее муж заметил, что на консультацию она уже собиралась ко времени не так напряжённо, как раньше.

Когда я писала данный раздел книги, после этой сессии про опоздания прошло 4 месяца.

Валентина: *Тамара, помнишь, мы с тобой работали с темой опозданий? Как сейчас обстоят дела?*

Тамара: Да, помню эту тему. А вопроса не поняла... Я не опаздываю, у меня все в порядке.

Валентина: Стала ли ты возить детей на футбол сама за рулем, или по-прежнему возит муж? Есть ли сейчас напряжение при использовании навигатора?

Тамара: А-а-а... Я уже забыла про это, даже вопроса не поняла. Конечно, я сама вожу на все кружки мальчишек. Напряжение полностью ушло. Сейчас грустно вспоминать, что у меня были эти постоянные срывы из-за страха проехать нужный поворот и опоздать. Сейчас все позади. Это кажется таким далеким, что словно и не со мной было.

Часть пятая. Стулья № 5. О чем женщины не говорят вслух. Как убирать травмы аборт

Встреча № 21

Тамара: *Гинеколог сказала мне, что нужно делать операцию, чтобы удалить кисту. Вскоре я планирую это сделать. У меня много переживаний по этому поводу.*

Валентина: *У тебя есть мысли, на фоне чего киста могла возникнуть? Какие переживания привели к этому?*

Тамара (удивленно): *Я даже вопрос себе такой никогда не ставила. А как мои переживания могут привести к кисте?*

Валентина: *Не знаю пока. Давай разбираться. Если симптом проявился именно в части гинекологии, то и душевная травма, возможно, связана с сексуальностью или деторождением. Попробуй вспомнить, были ли какие-то потрясения в плане секса или беременностей, или родов? Были ли ситуации угрозы насилия? Или сильный стыд за какой-то сексуальный опыт? Или страх забеременеть? Или страх рожать?*

Тамара (растерянно): *Да вроде нет. Ничего такого...*

Она ещё полминуты молчала, при этом будучи полностью погружённой внутрь себя, словно перематывала киноплёнку своей жизни.

Я молча ждала.

Тамара: *Была у меня одна история, которая подходит под эту тему. Я стараюсь не вспоминать об аборте. Но как бы я ни отмахивалась от этих воспоминаний, они все же иногда всплывают в моей Душе.*

В 22 года я встречалась с женщиной, с Антоном. Отношения длились два года и явно зашли в тупик. Мы расстались. И тут я узнала, что забеременела. Сообщила ему об этом. Антон решил, что я таким образом просто хочу его удержать и придумала историю. Он отреагировал так, словно его это не касается. Я тогда жила с родителями. Мать говорила, что если выйду замуж за нелюбимого, то буду маяться так же, как она с отцом. И что если я останусь одна с ребёнком, так я сломаю себе жизнь. Она поддерживала аборт.

Я выпила какие-то таблетки, чтобы принудительно вызвать месячные. Это страшные воспоминания.

Валентина: *Есть ли у тебя сегодня силы, чтобы отработать эту ситуацию на стульях? Напомню: чтобы обнулить эти воспоминания, придётся сделать как минимум 2 стула: с неродившимся ребёнком и с Антоном. Не знаю, есть ли у тебя в этой ситуации какие-то сильные эмоции ещё и*

к матери или нет?

Тамара: *Нет, к матери у меня там нет вопросов. А про стулья с ребёнком... У меня ужас даже от твоих слов... Ну и к Антону злости у меня, конечно, очень много осталось. Да, я хочу закрыть эти воспоминания. Просто разговаривать с тобой – это дорогое удовольствие. Давай делать стулья.*

Валентина: *Согласна с тобой. Отлично. Работаем.*

Тамара выбрала игрушку – розового маленького зайчика. Выбрала расстояние от себя до неродившегося ребёнка. Представила, что ей не 34, а 22 года. И начала плакать.

Тамара: *У меня в памяти запечатлён страшный кадр. Когда я выпила таблетку, через какое-то время у меня действительно пошли как бы месячные. Но я видела, как вышел сам эмбрион. Я помню, как в унитазе увидела его черненькие глазки. Это было ужасно. Он словно с обидой и укором смотрел на меня. И я теперь уже точно должна была его смыть в этом унитазе. Я нажала на кнопку смывного бочка, и, мне кажется, в этот момент во мне что-то сломалось. Что-то рухнуло.*

Я убила своего ребёнка. Я так долго уговаривала себя, что так будет лучше, что все это делают, что срок ещё маленький. Но, вспоминая эти глазки в унитазе, все эти аргументы превращаются в пыль.

Что-то внутри меня оборвалось. Я никогда не буду прежней.

Валентина: *Представь, что напротив тебя, там, где сидит зайчик, на самом деле сидит Душа твоего неродившегося ребёнка и смотрит на тебя. Что ты чувствуешь рядом с ним?*

Тамара (начинает рыдать): *Я виновата, я безмерно виновата перед тобой. Я не могу смотреть тебе в глаза. Мне кажется, что ты обижена и проклинаешь меня за то, что я сделала с тобой. Когда я забеременела, я была растеряна и напугана. Прости меня. Я не знала, как поступить. Твой отец отказался и от тебя, и от меня. И я испугалась и не взяла ответственности. Я знаю, что меня простить невозможно за такое. Мне очень горько и стыдно сейчас. Мне хочется тебя сейчас обнять.*

Тамара ещё минут 10 плакала, обнимая зайчика, качая его на руках как младенца. Она то убаюкивала его, то гладила по головке. Потом она немного успокоилась. Выдохнула.

Валентина: *Хорошо. Теперь пересаживайся на стул ребёнка. Скажи: «Я тот неродившийся у Тамары ребёнок». Сделай глубокий вдох, словно впускаешь в себя его. Ощути себя. Есть ли ощущение, ты мальчик или девочка? Или непонятно?*

Тамара на стуле ребёнка: *Я девочка. У меня ощущение, что мне лет 5. У меня белые кудрявые волосы до плеч.*

Валентина: *Хорошо. Теперь посмотри на свою маму, у которой ты должна была родиться. Какие у тебя к ней эмоции, когда она просто молча рядом?*

Тамара на стуле ребёнка: *Мне весело и любопытно. Я с таким интересом ее разглядываю. Словно знакомлюсь. Я не понимаю, почему она плачет.*

Валентина: *Хорошо. Теперь переместись в тот момент времени, когда ты ещё была в животе у мамы. Как тебе здесь?*

Тамара на стуле ребёнка: *Хорошо, спокойно. Я плаваю, места много.*

Валентина: *Теперь переместись в тот момент, когда твоя мама приняла решение прервать беременность. Что ты сейчас чувствуешь?*

Тамара на стуле ребёнка: *Растерянность и непонимание: почему, как же так? Мне обидно. Мне очень обидно. Мне горько и страшно.*

Валентина: *Теперь переместись в тот момент, когда твоё тельце оказалось в унитазе. Твоя Душа ещё была в эмбрионе или уже отделилась? Какие в этот момент у тебя эмоции и послания к матери? Проклинаешь ли ты ее?*

Тамара на стуле ребёнка: *Мне очень горько и обидно. Я намеренно смотрела на тебя – на маму, чтобы ты запомнила мой взгляд. Мне очень хотелось, чтобы ты меня помнила, что я твой ребёнок.*

Валентина: *Хорошо. Твоя мама тебе сейчас кое-что сказала. Я напомним. А ты смотри свои реакции и сразу их озвучивай. Твоя мама сказала, что она чувствует себя очень виноватой перед тобой...*

Дальше все по знакомому алгоритму, который вы наблюдали в описании прошлых сессий.

Клиентка проговорила все переживания сначала от себя в сторону ребёнка. Затем села на стул ребёнка и озвучила все реакции от ребёнка в сторону матери. И затем снова села на свой стул и выслушала, что ей только что сказал народившийся малыш. Стандартная схема, которая за час-полтора в 90 % случаях обнуляет любые самые эмоциональные воспоминания.

Встреча была полуторачасовой, поэтому нам удалось успеть на этой же консультации сделать аналогичные стулья с Антоном, отцом неродившегося ребёнка.

Если бы был 1 час, то стулья с женщиной желательно было бы сделать в следующий раз, не откладывая в долгий ящик.

Иначе бы психотравма до конца не схлопнулась, а продолжала бы фонить.

Встреча № 22

Тамара: *Валентина, после прошлой нашей с вами встречи я так выспалась. Вы, наверное, не понимаете меня... Я всегда, много лет подряд, беспокойно спала. Всю ночь я ворочаюсь, тяжело засыпаю. Для меня это стало настолько нормой жизни, что я уже и не мечтала от этого избавиться. А тут я просто легла вечером спать на подушку и утром проснулась. И все! Я, похоже, впервые за много лет*

выспалась. И сплю так уже неделю!

Я даже не могла предположить, что то воспоминание об аборте, оказывается, так незаметно 12 лет изматывало мою душу. Если бы я раньше знала, что так можно попроситься с болезненными воспоминаниями, я бы давно это сделала. Но я лишь пыталась изо всех сил закопать внутрь Души глубже и не вспоминать об этом. Я просто не знала, что так можно.

Далее мы работали с ее отношениями с братом, которые я пока оставляю в стороне.

Встреча № 24

Тамара: *Валентина, это какое-то чудо. Перед планируемой операцией я сделала контрольное УЗИ. Киста исчезла непонятным образом. Как это вообще возможно? Понимаете, мне больше не надо делать операцию! Я танцевала от радости. Я рассказала мужу, что мы с вами убрали травму аборта, и вот тебе подтверждение, как это работает. Мой муж давно знал, что такой эпизод был в моей жизни. Ещё в начале отношений, когда у нас не было детей, я ему все рассказала, ну, без подробностей, конечно. Он меня не осудил. И сейчас тоже сильно радуется за меня.*

Вы говорили, что гинекологические заболевания могут возникать из-за тяжелых потрясений, связанных с сексуальностью, беременностями или деторождением. Но я да-

же и не рассчитывала, что после стульев может операция не понадобиться. Это чудо какое-то!

Валентина: *Я тоже не рассчитывала на такой кардинальный результат на уровне физического тела, но надеялась, конечно. Так часто бывает, что симптом уходит. Но не в 100 % случаях. Я сама, если у меня в теле начинает что-то работать не так, как хотелось бы, прежде чем соглашаться на кардинальную медицину, сначала пытаюсь отделиться стульями. Процентах в 70 до врачей не дохожу. Если же не помогло, иду, сдаюсь врачам.*

Часть шестая. Стулья № 6. Как убирать травмы замершей беременности



Встреча № 25

Тамара: *Валентина, похоже, я рано радовалась. Я решила перепроверить и сходила к другому гинекологу и на УЗИ. Киста действительно исчезла. Но врачи нашли скопившуюся*

ся жидкость, то ли в области тазового дна, то ли в области труб... Я плохо их поняла. Но гинеколог говорит, что нужно сделать операцию, чтобы откачать эту жидкость. Похоже, операции мне все же не избежать. Вот такая у меня сегодня печаль.

Валентина: Тамара, если симптом снова по части гинекологии, то причину нужно снова искать все в этих же темах. Вспомни, пожалуйста, были ли в твоей жизни ещё ситуации, связанные с сексуальностью, насилием, деторождением?

Тамара: Да, была ещё ситуация. Когда мы с мужем только поженились, мы очень ждали, когда наступит моя беременность. И она наступила. Мне было 27 лет. Это был долгожданный и любимый ребёнок. Мы жили тогда вместе с семьей моего мужа. Там был его брат с женой. Я чувствовала, как они нас сильно не любили. Отношения были очень накалённые. На сроке 8 недель у меня началось кровотечение. Меня положили сначала в родильное отделение на сохранение.

В больнице сказали, что плод не развивается и его надо удалять.

Это страшные воспоминания. Меня чистили. Помню, как после наркоза я звала свою маму. Помню, как слышала плач чужих родившихся деток. А я на кровати, отвернувшись к

стене, плакала. Я так отчетливо помню эту кафельную плитку на стене.

Врач предложила перевезти меня в другое отделение для абортируемых, чтобы я не слышала других детей и не видела счастливых мамочек. Я отказалась. Помню, я тогда подумала, что замершая беременность могла быть от того яда, который исходил от невестки. После этой потери мы сразу съехали от них. И переехали в другой город.

Это была поворотная точка в отношениях с моим мужем. Пока мы жили с его родней, мы часто с супругом ссорились. Когда же переехали в другой город, мне кажется, только тогда мы реально стали жить душа в душу. Валентина, мне сейчас пришла мысль, что этот неродившийся ребёнок был словно расплатой за нашу дальнейшую счастливую семейную жизнь. Именно эта потеря подтолкнула нас к кардинальным мерам. Я думаю, что если бы мы остались жить там, то рано или поздно наш брак бы утонул в болоте.

Мы снова посадили очередного неродившегося ребёнка на стул.

Все начиналось как обычно.

Но необычны были реакции ребёнка.

Тамара на стуле ребёнка: Когда в животе, я чувствую себя в тесном бункере. Тело прям само начинает заворачиваться в улитку. Меня сейчас скручивает. Эмоций, мыслей, реакций – никаких. Вообще пусто.

Валентина: *Переместись далее по времени, ты уже не в теле матери.*

Тамара на стуле неродившегося ребенка: *У меня странное чувство, что я взрослый мужчина. Я не ребёнок! Я не понял, чего вы от меня хотите и зачем я здесь сижу? Валентина, как это возможно? Я ожидала, что сейчас, как и в прошлый раз, почувствую ребёнка какого-то возраста, а тут какой-то грубый мужик сидит...*

Валентина: *Доверяй себе, бывает по-разному. Ещё раз давай перепроверим: ты душа того ребёнка, который был в теле Тамары, но не родился. Ты сейчас смотришь на Тамару, свою несостоявшуюся маму, и она тебе только что сказала, что долго тебя ждала, что очень плакала, когда лишилась тебя, что очень тебя любит.*

Тамара на стуле неродившегося ребёнка: *Женщина, я тебя не знаю, ты мне совсем не родная. Чего ты плачешь? Какого я тут вообще сижу? Я хочу выйти сейчас в двери и не смотреть на вас обоих. Для меня эта твоя беременность промелькнула на секунду и не оставила никаких ни эмоций, ни воспоминаний. Оставьте меня в покое. Ну, было и было. Живи дальше. Мне не хочется тебя обидеть, но я тебя точно не люблю и знать не хочу. Ты чужая. Я пошёл.*

Тамара пересела назад на свой стул. Она была не просто удивлена – она была ошарашена. У меня тоже такое бывает крайне редко.

Тамара: *Это сейчас вообще что было? Я была уверена,*

что сейчас опять встречу на этом стуле с Душой какого-то мальчика. Что он снова будет обижаться на меня, биться за свою жизнь. А тут такое. Он вообще такой грубый был! Словно постороннего подвыпившего мужика на автобусной остановке зацепили разговором. Я тут плачу по нему, люблю и обнимаю, а он мне «женщина, отвалите от меня».

Валентина: *Похоже, что Душа твоего неродившегося ребёнка уже воплотилась снова. И как тебе это?*

Тамара: *Да мне вообще отлично! У меня прям гора с плеч. Я думала, мне придётся сейчас успокаивать несчастного ребёнка. А ему на меня вообще наплевать! И мне так легче от этого стало!!! Прям свободно. Действительно чудские. Чего я за него так уцепилась?*

Метод пустого стула или операция?

Встреча № 26

Тамара: *Валентина, похоже, про мою историю пора писать ещё одну книгу!*

Валентина: *Почему?*

Тамара: *Я поехала ложиться на операцию по откачиванию жидкости. Собрала вещи, с врачами все уже договорились. Клиника платная. В больнице мне снова сделали все предоперационные обследования. Там был бородатый грубоватый хирург, который посмотрел все мои свежие снимки и отправил меня домой. Сказал, что я здорова. Я решила, что он просто не хочет со мной возиться. И я попыталась настоять, чтобы меня оставили и сделали операцию. Но он так грубо со мной поговорил. Я заплакала, когда вышла из его кабинета.*

Я не поверила врачам нашего Сочи и поехала в краевой центр. В Краснодаре мне врачи снова подтвердили, что жидкость каким-то образом практически вся исчезла. Есть очень незначительное количество, которое практически в норме. Они снова подтвердили, что кисты также нет. Валентина, ваши стулья творят какие-то нереальные чудеса. Я так поражена, что хочется об этом рассказать

просто всему Миру. Сколько женщин ложатся под нож, а можно вот так: несколько часов порыдала на стульях и пошла свободная.



Валентина: *Да, согласна с тобой. Я тоже, когда сама стала практиковать с собой метод пустого стула, боль стала раз в 5 меньше. Но все же бывает. Это не 100 % метод. Но очень эффективный. Психотерапия – это как масло в двигатель авто: важно подливать своевременно, а когда уже двигатель сломался, тогда уже поздно к психологам – надо к врачам. И эту точку невозврата определить непросто.*

Часть седьмая. Стулья № 7.

Как убирать страх темноты

Встреча № 27

Тамара: *Меня всегда напрягало находиться дома одной. Как-то не по себе становится. Я стараюсь включать телевизор. Ещё стыдно признаться, но я до сих пор не могу спать в полной темноте. Стараюсь оставить свет где-нибудь в коридоре или туалете.*

Может быть, поэтому я никак не могу приучить своих детей спать в отдельной комнате. Мы спим втроём в одной спальне, а муж – в другой.

Валентина: *А ты всегда боялась темноты или это началось в каком-то возрасте? До рождения детей темноты так же боялась? В школе? В садике?*

Почему мы накладываем гипс близким на то место, где у них не болит

Тамара: *Да, всегда. У меня был не просто страх темноты, а был ужас даже при свете ночью пойти в туалет. Есть одно очень неприятное воспоминание, как мы с бабушкой ночевали в гостях. Мне было 7 лет. Меня положили спать на диван в зале. Я очень хотела в туалет ночью, но ужас встать был для меня непреодолим. В итоге я лежала и писала на диван. Это было невыносимо стыдно. Но встать я не могла. Наутро все это обнаружили. Воспоминание очень ядовитое.*

Валентина: *Ну да, при таких событиях теперь понятно, почему ты спишь в одной комнате со своими детьми. Чтобы твои дети не столкнулись с подобным ужасом и стыдом. При этом у них может совсем даже и не быть этого страха, но ты их уже стремишься спасти. Так работают все наши душевные травмы.*

Представь, что душевная психотравма – это словно рана на теле физическая. Допустим, перелом ключицы.

Рана душевная все время о себе напоминает. Но только косвенным способом. Ты смотришь на своих детей и пугаешься, что надо ночью их точно класть спать рядом с со-

бой. Таким образом, мы все постоянно пытаемся положить гипс близкому человеку на место, где у него не болит. Но мы-то точно знаем, что на плечи детям надо намотать гипс.

Мы пытаемся свои душевные болячки долечить через других. Плечо болит у мамы, а гипс на плечо она мотает своему ребёнку. Ещё и с душещипательным возгласом: ах ты неблагодарный, я ж о тебе забочусь!

Но, к сожалению, так не работает. Гипс на плече ребёнка не убирает боль в собственном плече. Иногда близкий начинает яростно сопротивляться этому гипсу и им же пытается нам дать сдачу. Иногда покорно терпит и ходит потом полжизни в этом гипсовом панцире, как замотанная мумия.

Так нереализованную мечту играть на музыкальном инструменте родители часто компенсируют, заставляя заканчивать музыкальную школу ребёнка. Это тоже попытка наложить гипс ребёнку на свою собственную рану. И так же с репетиторами в школе, кружками, институтами, какой муж тебе нужен, какую работу выбирать и тому подобное.

Тамар, а ты помнишь, с какого возраста это началось? В садике уже боялась темноты?

Тамара: Нет, Валентина, не помню. Хочется сказать – всегда.

Валентина: Хорошо. Это и не обязательно помнить. Душа сама выведет в нужную временную точку, даже если в сознании нет этого события. Ты уже тренированная ме-

тодом пустого стула, поэтому доверься себе. Все будет в порядке.

Сейчас закрой глаза. Расслабься, почувствуй все тело. И начинай погружаться в своё детство. Сейчас ты переместишься в тот момент, когда впервые возник страх темноты. Доверяй себе.

Тамара: Сначала я попала в 7 лет, потом раньше – лет в 5. Потом года три, наверное, тут я уже точно боюсь быть одна в темноте. А сейчас странное ощущение, что мне очень тесно, словно руки связаны, что ли... Похоже, я в пелёнках. Да, точно, я словно немая, я не умею говорить. Я, похоже, одна тут лежу. Сумрак. Я проснулась. Мне месяцев шесть. Разглядываю обои около кровати. Они бежевые в полоску. Вижу ковёр на стене. Я начинаю выпутываться из пелёнок.

Вижу, что на мне ползунки, очень старенькие, застиранные, словно уже много поколений передавали друг другу, так они сейчас плачевно выглядят. Это сейчас мое взрослое описание того, что я вижу. В шесть месяцев нет этих мыслей.

Мне страшно. Мамы нет. Тишина настолько полная, что аж звенит в ушах от этой тишины. У меня ужас от этого одиночества и пустоты. Я встаю в кровати, держусь за неё. И разглядываю комнату. Пусто.

Из окна падает луч солнца. Я очень пугаюсь этого луча. Это я сейчас понимаю, что это был луч солнца. А тогда я на него смотрела и не понимала, что это. То ли что-то

живое, непонятно. Но очень страшно. Я сильно испугалась этого солнечного луча. И нет мамы. Я не понимаю, сколько я так стою. Кажется, что вечность. Даже не представляю, через сколько времени, я вижу, что мама заходит в комнату и бежит ко мне, берет меня на руки. Только через ее руки я понимаю, что я не умерла, что я ещё жива. Это кошмарное состояние одиночества длиною, кажется, что в вечность.

Тамара пересела на стул мамы.

Искажения времени у детей, взрослых и пожилых людей

Валентина: *Да, дети время ощущают иначе, чем взрослые. Им одна минута может казаться как для нас неделя. Помнишь, когда мы были маленькими, то так долго ждали, пока нам исполнится, например, 12, 15, 17 лет. Казалось это невозможно долгим. И этот феномен искажения времени проходит через всю жизнь.*



Примерно в середине жизни ощущения и реальный кален-

дарь сходятся. Чем старше, тем, кажется, быстрее летит время. Чем моложе, чем ближе к моменту рождения, тем, наоборот, время кажется растянутым. Поэтому ребёнку, когда мама отошла в туалет на 5 минут, кажется, что прошёл месяц. А поскольку человеческий детёныш, в отличие от кошечек, собачек и прочих животных, месяц в кроватке без взрослых выжить не сможет, поэтому малыши испытывают лютейший ужас смерти, если рядом нет мамы даже несколько минут.

Поэтому мамочкам первые месяцы рекомендуют, отходя от ребёнка, вести его голосом: «доча, я пошла на кухню, вот я уже туда иду, вот сейчас я делаю себе бутерброд, а ещё я ставлю чайник...» То есть неважно особо, что говорить, важно, чтобы ребёнок слышал голос. Тогда его внутреннее ощущение времени синхронизируется с реальностью. Можно включать музыку, телевизор.

Синхронизация времени у ребёнка может происходить любым из каналов: аудио, визуально, тактильно. Если малыш видит, как рядом что-то движется, или слышит звук, или к нему прикасаются.

Тамара представила себя мамой, когда ей было 28 лет.

Тамара на стуле мамы: *Я – Маша, я дома одна осталась. Муж уехал в рейс, его несколько недель не будет. Старший сын у бабушки. Мы с малышкой вдвоём. Пока она спит, я должна успеть сбежать в магазин. Мне беспокойно уходит из дома, но чувствую себя плохой хозяйкой, раз я не*

могу все успеть. Поэтому мне надо бежать за продуктами. Я возвращаюсь в квартиру, вижу, что дочка стоит в кровати и орет, аж в ушах звенит от этого крика, она вся в слезах. Мне очень жалко ее и горько, я хватаю ее на руки и начинаю успокаивать. Не понимаю, почему она так плачет, ведь меня не было совсем недолго. Я чувствую себя виноватой перед ней сейчас, но ведь мне же как-то нужно было сбежать в магазин. Мне никто больше не может принести продукты. И я чувствую стыд, что я плохая хозяйка и плохая мама. Качаю ее на руках и разговариваю. Очень много тепла к малышке.

Валентина: Маша, сейчас твоя дочь, когда проснулась без тебя, испытала ужас смерти. Ей казалось, что она стоит в кровати не 5 минут, а месяц. И что раз никого так долго нет, значит, она умрет от голода и одиночества. **Маленький ребёнок воспринимает даже временную потерю мамы из виду как свою смерть.** Ещё она очень испугалась этого солнечного луча из окна. Ей казалось, что это что-то живое, непонятное и, возможно, опасное. Ей тишина в комнате казалась невыносимой, что аж звенело в ушах. И тогда, чтобы не утонуть в этой тишине, она стала кричать, чтобы, хотя бы слыша свой крик, синхронизироваться по времени с реальностью. Крик помогал ей понять, что сейчас идут не дни, а минуты.

Тамара на стуле мамы (плачет): Мне так жаль тебя. Я не знала, что ты так мучительно это перенесла. Я да-

же близко не догадывалась. Чувство вины и горечи сейчас разрывает меня. Если бы я хоть немного предполагала, что у тебя внутри вот так, я бы лучше дождалась, пока ты проснёшься. И мы бы с тобой вместе сходили в магазин. Конечно, мне не хотелось одевать тебя в зимнюю одежду и тащить с собой в магазин. Но это вполне реально. Мне казалось, что быть хорошей мамой – это значит успевать делать все дела, пока ты спишь. А оказывается, все по-другому. Я не знала этого. Прости меня.

Тамара вернулась на свой стул. Снова представила себя шестимесячной.

Валентина: *Сейчас нам нужно сделать перепись сценария. Снова ощути себя перетянутой пеленками. Вспомни ещё раз бежевые обои в полосочку и ковёр на стене. Представь, что, как только ты высвободилась из пелёнок и встала в кроватке, к тебе сразу же подошла мама. Она сначала хотела пойти в магазин, пока ты спишь. Но потом она передумала и решила пойти вместе с тобой после пробуждения. Почувствуй, как она сейчас взяла тебя на руки. И сидя на ее руках, ты видишь луч солнца из окна. Тебе очень спокойно сейчас, тело мамы тёплое. Она спокойным голосом разговаривает с тобой и объясняет, что это солнышко, оно приятное и тёплое. Запомни это спокойное приятное состояние.*

Тамара вернулась в свой нынешний возраст.

Тамара: *Мне очень тепло на Душе, что хоть в том воз-*

расте у мамы было столько нежности ко мне. В большей части историй, которых мы с вами отработывали, она была со мной ледяной Снежной королевой. То высокомерная, то орущая. И так приятно было прочувствовать ее любовь ко мне. А то я уже совсем чувствовала себя лишним ребёнком или, может, случайным. Но вот, оказывается, нет! Она меня все же любила. Это сейчас так греет Душу...

И ещё, я не помню таких обоев. Хотя мы жили тогда ещё в другой квартире. И переехали из неё, когда мне был год. Я удивлена, что так отчетливо вспомнила и свои ползунки, и рисунок обоев, ковра. Я вспомнила, как располагалась вся мебель в комнате. Хотя, может, я это все себе придумала? Или нет? Я сомневаюсь. Надо будет позвонить матери и расспросить об этом. Неужели можно вспомнить вот такой свой возраст? И при этом же я не была в гипнозе. Валентина, это вообще нормально?

Валентина: Да, конечно, нормально. Мы с тобой поубирали методом пустого стула уже много слоев неприятных воспоминаний. Так у всех бывает, когда слой за слоем сняты какие-то переживания, человек вспоминает все что угодно. У меня тоже был опыт, как когда-то на своей собственной терапии я вспомнила, как меня принесли из роддома. Вспомнила, кто что говорил, когда меня впервые увидели в семье. Это тогда действительно казалось чудом. Но потом чудеса подобные повторяются десятки раз и становятся нормой. Также можно вспомнить, и когда ты была в животе у ма-

мы. И даже раньше, но сейчас не об этом.

Я понимаю сейчас твоё удивление и твои сомнения.

Встреча № 28

Тамара: *Я не удержалась и в этот же день позвонила матери. Она подтвердила мне, что обои действительно были бежевыми в полосочку. И что ковёр действительно висел на стене слева от кровати. И что окно было справа. Какие были ползунки, она не помнит. Но то, что одежду детскую новую практически не покупали, а все я донашивала после брата, и брат – после кого-то ещё, – это она тоже подтвердила.*

Через 4 месяца, когда писала эту книгу, я снова спросила: есть ли страх темноты?

Валентина: *Как сейчас обстоят дела с темнотой? Включаешь ли по-прежнему на ночь свет в коридоре или туалете? Дети спят по-прежнему с тобой в спальне?*

Тамара (удивлённо): *Нет. Я на ночь свет теперь отключаю полностью во всем доме. И не просто отключаю, а ещё и шторы задергиваю плотно, чтобы вот прям совсем было темно. Чтобы утром можно было поспать подольше. Сыновья спят отдельно в своей комнате. И ещё на днях вспоминаю, что зашла вечером в комнату сыновей и там горела лампа, которая обеззараживает воздух. И меня этот свет прям раздражал. Она, получается, как ночник им служит.*

Но мне хотелось погасить этот свет. Валентина, страх темноты у меня ушёл полностью. Я и забыла уже, честно говоря, что мы с вами работали над этой темой.

Как реагируют люди, которых проработают на пустом стуле

Тамара: *И ещё, я давно хотела вам рассказать. Отношение моей матери ко мне сильно изменилось. Мне вообще кажется, что это не я, а она ходит к психологу. Понятно, что в реальности она бы никогда к нему не пошла. Хотя она живет в другом городе, мы общаемся лишь иногда по телефону. Я ничего ей особо не рассказываю о наших с вами встречах. Но она очень по-другому стала со мной общаться.*

Раньше это были пренебрежительные, холодные и колкие разговоры. Словно при каждом звонке ей хотелось меня как-то укутить, унижить, возвыситься надо мной. А я потом обижалась, молчала, переживала это.

Помните, как я вам рассказывала, что она назвала моих детей убудками? Любящая бабушка, да? И такое отношение было не только к внукам. Она и ко мне так всегда относилась. Ну, кроме грудничкового возраста, как мы с вами недавно выяснили.

Но вот что странно. Мы с вами в общей сложности в терапии около 9 месяцев. Из них именно с матерью стульями работали не больше раз 10–15, наверное. Но она стала теплее со мной разговаривать, доброжелательнее и уважительнее. Раньше, если я звоню и ей некогда, она всегда раздраженно и дёргано заканчивала разговор, объясняя, что

она очень занята.

А сейчас, уже несколько раз, я звоню – и все наоборот. Она говорит, что занята, и всем остальным объясняет, что ей звонит сейчас дочь, и продолжает разговор со мной. Словно она стала ставить меня на первое место. Такого никогда не было. Это может со стороны казаться мелочью. Но изменился и ее тон голоса, и внимательность ко мне. Она стала прислушиваться к моему мнению. Словно стала в каких-то темах признавать мой авторитет. Это тоже нонсенс для неё.

Ещё раньше, когда я посылала ей какой-нибудь подарок, она всегда фыркала, что не надо деньги тратить на всякую ерунду. Это было из года в год. Мне это было очень обидно. Словно она вообще не позволяла мне ее любить. А в последний раз случилось какое-то чудо. Она с благодарностью приняла наш подарок. У неё был день рождения, и мы, как обычно, вместе с детьми собрали ей посылку. Мои мальчики тоже сделали ей поделки.

Впервые я услышала от неё столько счастья по телефону, она говорила, что открывала посылку и у неё тряслись руки. Когда она мне это сказала, я слышала, что она почти плакала. И это та самая бабушка, которая называла внуков раньше ублюдками. Это похоже на чудо. Похоже, я стала вам очень часто произносить это слово.

И ещё, когда раньше я упоминала про частный детский сад, она комментировала что-то типа: «с жиру беситесь,

деньгами сорите, деньги девать некуда». А сейчас, представляете, впервые она сказала: «дочь, правильно делаешь, что и младшего тоже отдаёшь в этот же частный детский сад».

Я настолько не поверила своим ушам, что мне хотелось посмотреть на свой телефон: я сейчас точно с мамой разговариваю? Может, я номер спутала? И я у неё прям переспросила, повторив: «Мам, ты мне сейчас сказала, что я правильно младшего отдаю в частный детский сад?!?! Я тебя сейчас правильно услышала?!?!» И она подтвердила: «Ну да, в один садик тебе возить удобнее, к дому ближе, детей там меньше, чем в государственном». Валентина, может, моя мама все же втихушку к вам ходит? Я шучу сейчас, конечно. Но это все крайне удивительно.

Валентина: Твоя мама ко мне не ходит. Я с ней не знакома. Да, метод пустого стула – он такой. С одной стороны, он очень болезненный. Но, с другой стороны, он даёт феноменальные результаты. Причём не только человеку, который ходит на терапию. Но и второму, которого отработывает на стульях.

Стоит добавить, что хоть мама Тамары стала намного теплее к дочери, но это не значит, что мама на 100 % изменилась. Пожилая женщина начала проявлять нежность, которой раньше или не было, или дочь просто не могла ее воспринять. Но если Тамара приедет и проживет недельку снова у родителей, то через пару дней теплоты все паттерны поведения снова вернуться. Поэтому крайне замечательно, что у

Тамары есть возможность любить родителей на расстоянии.

Часть восьмая. Стулья № 8. Как убирать стеснение из-за формы своей груди и бёдер

Олеся, 42 года, в гражданском браке, сыну 6 лет, владелица архитектурной мастерской.

Встреча № 19

Олеся: *Мы с Олегом вместе совсем недавно. Меня напрягает, что ему нравится при свете днём. А я очень стесняюсь моих больших бёдер. Мне все-таки уже 42. И сколько бы я ни ходила в спортзал и на спа-процедуры, но от целлюлита я избавиться не могу. Он говорит, что у меня все в порядке, что ему очень нравятся мои размеры, но я-то знаю, что он врет. У меня каждая близость при свете проходит через напряжение. С этим можно что-то сделать?*

Валентина: *Ну, раз твоему мужчине все нравится, но ты ему не веришь, то можно. Хотя надо бы ещё прояснить ситуацию по длительной временной линейке. Упрекал ли тебя кто-то когда-то за твои бёдра? В школе, папа или мама, братья или сестры, мужчины?*

Олеся: *Нет. Никто и никогда мне ничего такого не гово-*

рил. Но я же сама вижу на пляже красивые молодые попы спортивных девушек и вижу в зеркале свою.

Валентина: *Хорошо. Значит, работаем с Олегом.*

Олеся уже знала, как делать метод пустого стула. Она положила на стул подушку (сессия проходила по видеосвязи). Выбрала расстояние от себя до стула. Представила напротив Олега и все ему озвучила. Затем пересела на его стул. Представила себя им, сделала глубокий вдох, ощутила его тело. И переместилась в момент их близости при свете.



Валентина: *Олег, что ты сейчас чувствуешь?*

Олеся на стуле Олега: *Валь, мне как-то неловко тебе все сейчас рассказывать, мне кажется, я даже покраснела.*

Все-таки такой момент...

Валентина: *И я тоже немного смущаюсь сейчас. Словно оказалась нечаянно третьей в чьей-то спальне. Но я только пару слов спрошу и исчезну отсюда. Ты можешь мне не рассказывать обо всех своих ощущениях. Я буду задавать вопросы, а ты можешь внутри себя отвечать на них и не озвучивать вслух. Лишь бы тебе самой было ясно. Договорились?*

Олеся на стуле Олега: *Хорошо, давай попробуем. Ну, у меня точно сейчас возбуждение.*

Валентина: *Переместись в тот момент, когда ты видишь бёдра или прикасаешься к ним. Проверь здесь, когда ты говоришь, что тебе нравятся размеры Олеси, ты хочешь ее успокоить или говоришь искренне?*

Олеся на стуле Олега: *Надо же, мне реально так в кайф... Помнишь, когда дрожжевое тесто надо помять и дети этим играют и наслаждаются, для них очень увлекателен этот процесс – сжимать и разжимать... Вот тут нечто подобное. Я и вправду наслаждаюсь именно пышными формами Олеси, именно этой мягкостью. Я совершенно искренне говорю, что у тебя тело богини, и не понимаю, почему ты мне не веришь. Ты очень странная.*

Худые женские тела у меня ассоциируются с болезнями, и меня от них воротит. Женщина должна быть вся мягкая. У тебя идеальное тело, я тебе постоянно это повторяю. Не знаю, может, ты хочешь кому-то другому понравиться,

а не мне? Другого объяснения твоим постоянным разговорам о недовольстве своей внешностью я найти не могу. Эта мысль мне неприятна.

Олеся пересела назад на свой стул. Выдохнула. Я ей зачитала все, что ей только что сказал Олег.

Олеся: *Я очень удивлена и обрадована. Ему и вправду нравится мое тело. Надо же. Какие же у него были женичины до меня, если ему мой целлюлит кажется восхитительным? Или дело, может, и не в этом? Но даже неважно почему, главное, что он искренен. Его все устраивает.*

Что, все так просто?

Я, конечно, не собираюсь теперь ходить в мини-юбках или делать фотосесии в купальнике для журналов, но я хотя бы во время близости при свете смогу расслабиться с ним.

Другая схожая ситуация – у девушки, которая стеснялась своей маленькой груди.

Ирина, 34 года, живет вдвоем с мамой. Отца нет с 3 лет. Отношений с мужчинами не было ни разу. Финансовой необходимости работать нет – мама обеспечивает. Любимое хобби – вязать и рисовать картины простыми карандашами. Но окружающим людям почти никому не показывает ни первое, ни второе. Очень стеснительная, робкая, старается быть незаметной.

Мечтает о муже и семье, но как двигаться в эту сторону, вообще не понимает. Над всеми вариантами, которые ей советуют продвинутые подруги, она смеётся и отмечает

их. Есть Миша в другом городе, друг семьи, с которым она несколько раз в год по-дружески встречается. Им она заполняет свои мечты.

Встреча № 15

Ирина: *Я всегда стеснялась своей маленькой груди. Вот у моей мамы 5-й размер, а у меня первый. В кого я такая – не понимаю. Мне кажется, что если мужчина увидит меня раздетой, то начнёт смеяться. Все же мужчины любят большую грудь.*



Валентина: *А такое с тобой уже было когда-то? В школе или на пляже? Или в бассейне, может, кто-то плоскую шутку какую-нибудь отпустил? Есть ли в твоём опыте уже подобная ситуация?*

Ирина: *Нет. Но я представляю, как Миша может на-*

чать хохотать, если увидит мою грудь.

Валентина: *Хорошо. Миша – значит, Миша. Михаил, садись на стул.*

Дальше все как обычно. Мы сделали предварительные этапы и дошли до стула Миши.

Валентина: *Миша, пофантазируй, представь гипотетическую ситуацию, что ты сейчас смотришь на раздетую Иру. И видишь, что у неё 1-й размер груди. Что сейчас с тобой?*

Ирина на стуле Миши: *Я очень серьёзен. У меня даже и в мыслях нет сейчас намерения смеяться. Я вижу, как ты напугана и напряжена. Ты как маленький испуганный зверёк смотришь сейчас на меня. Я понимаю всю важность ситуации. Ну да, вижу, что твоя грудь вот такая. Маленькая и аккуратная. Красивая грудь. И в чем проблема, не понимаю?*

Валентина: *Миша, Ира тебе сейчас сказала, что уверена, что всем мужчинам нравится большая грудь. И что ты сейчас можешь начать смеяться и отвергаешь ее.*

Ирина на стуле Миши: *Чтобы в такой ситуации начать смеяться – это надо быть полным дебилом. То, что обычно нравится большая грудь, – ну, наверное, да. Но это не так важно, чтобы женщину себе выбирать по размеру груди. Это нужно быть отмороженным на всю голову, чтобы женщину себе подбирать по этому параметру.*

Возможно, на одну ночь женщину и выбирают по бюсту. Но для жизни – это точно не критерий. Мне странно, что

ты так загоняешься по этому поводу.

Дальше мы завершили все остальные этапы метода пустого стула.

Вряд ли, конечно, Ирина после этого сделает резкие шаги в сторону близости с Михаилом или кем-то другим. Но хотя б на сантиметр в эту сторону она сдвинулась.

У всех клиентов свои скорости.

Часть девятая. Стулья № 9. Как убрать вину перед родителем, который повторяет: «Все ради тебя». Запрет радоваться



Таня, 37 лет, дочери 8 лет, разведена, проводит женские практики.

В групповой терапии у данной клиентки на поверхность вышла очень сильная неискренность по отношению к участникам группы.

Затем мы стали в личной терапии изучать ее данную модель взаимоотношений.

Встреча № 48

Таня: *Я помню, когда я перестала быть настоящей. Когда я надела маску и стала притворяться. Мне было 15 лет. Однажды моя младшая сестра случайно встретила на улице мою приятельницу и пригласила ее ко мне в гости. Это была даже не моя приятельница, а дочь друзей родителей.*

В нашем доме часто были застолья. Другие взрослые приходили семьями с детьми. А мы с сестрой должны были их терпеть. Ну, вроде как мы должны были с ними как-то дружить и проводить время, пока родители пили. Иногда это затягивалось до двух-трёх ночи, в доме не было дверей, и спать было невозможно. Это сильно выматывало.

Когда сестра пришла и сказала, что сейчас ко мне в гости придёт Надя, я впала в истерику. Мне кажется, что это единственный раз, когда я была сама собой. Я орала так, что родители с молчаливым испугом смотрели на меня. Я рыдала, кричала, что не хочу ее видеть. У меня был словно аффект. Сейчас я даже понять до конца не могу, что именно в Наде меня так возмущало.

Родители стыдили меня за такое поведение, настаивая, что я должна из вежливости сейчас любезно встретить якобы приятельницу. Что они не хотят, чтобы потом на

всю деревню они ославились как хамская семья, в которой выгнали Надежду после того, как сами ее же и позвали.

Через полчаса я все проглотила и стала улыбаться Наде. Я предала себя. Надела маску и стала притворяться. Если попробовать провести параллель, то это действительно похоже на то, что я сейчас постоянно делаю. Мне неинтересно сейчас сидеть в кафе с этим мужчиной, но я терплю, притворяюсь, а сама думаю: да когда же все это закончится?! И на групповом вебинаре в Школе Пифагора, оказывается, все развернулось аналогично: мне с вами не в кайф, но я улыбаюсь вам часок. Это очень горько сейчас осознавать, как много в своей жизни я себя предаю.

Закрытие данной психотравмы состояло из трёх встреч. В первую встречу мы сделали стулья собственно с самой Надей. Мы искали причины такой реакции на девушку. Выяснилось, что Надежда оказалась вообще ни при чем. Что у Тани просто вскрылось на Наде накопленное возмущение родителями из-за пьяных ночных застолий. Надя была лишь триггером.

Триггером в психологии называют красную кнопку в Душе, на которую можно нечаянно или специально нажать – и взрывается ядерная бомба. Кнопка – это не бомба, это лишь способ запустить бомбу. Эмоции к Наде полностью ушли после 1 часа терапии.

На следующей встрече было необходимо отработать эту же ситуацию в отношении папы. Таня вспомнила, что после

этого события она очень сильно разочаровалась в отце, стала считать его слабаком и предателем, который не может ее защитить. После ступлев с папой все эмоции к нему у неё также обнулились.

На третью встречу дошла очередь до мамы.

Встреча № 50

Таня выбрала игрушку, посадила ее на стул, определила расстояние до стула. Представила себя пятнадцатилетней. Вспомнила то событие. И посмотрела на маму.

Таня: *Я чувствую себя виноватой перед мамой. Всегда. Я всегда тотально виновата рядом с тобой, изо дня в день, из года в год. Я вижу, что каждый день ты встаёшь в 5 утра и ложишься спать только в 12 ночи. Ты работаешь всегда, не останавливаясь. 30 соток огорода, 4 коровы, поросята и куры. Ты ходишь за водой на речку и стираешь на руках. Смотрю на тебя и мне, с одной стороны, безумно жаль тебя, с другой стороны, я не хочу жить так, как ты.*

Ты вообще не садишься отдыхать, бесконечно бегаешь, работаешь и очень тяжело вздыхаешь. Каждый твой вздох мне как укол в сердце, я чувствую твой упрёк в мою сторону. Ты повторяешь, что вот у других дети как дети, а я уродилась – непонятно что. Ты постоянно называешь меня эго-

исткой, что я живу только ради себя. Я тоже постоянно вынуждена убираться по дому, поить коров, но тебе всегда мало. Сидеть спокойно можно, только когда едим. Если я не ем, то я не имею права сидеть, я тоже должна беспрерывно бегать, находить себе дела и непременно работать. Я очень злюсь на это. Это уже похоже на бестолковую суету ради суеты. Я вообще не имею права на своё время. Чтобы почитать, мне нужно было прятаться за сундук с книжкой, чтобы меня никто не заметил.

Ты постоянно повторяешь, что живёшь только ради нас с сестрой, что работаешь ради нас. Но меня это взрывает от возмущения. Мне это не нужно, чтобы ты так работала. Я вижу, какая ты уставшая и всегда несчастная, и я не хочу быть в этом виноватой. Это нечестно. Это неправда. Ты навязываешь мне свою правду. У меня так много возмущения.

Сейчас, когда сестра позвала Надю в гости, я в ярости, что я снова обязана выполнять то, что кому-то надо, а не то, что я хочу. У меня уже накопилось столько подавленного возмущения вашими пьяными ночными застольями с гостями, что Надя – это просто последняя капля.

Я вижу, что, когда я сейчас кричу в истерике, ты ходишь по дому как тень и словно не обращаешь на меня внимания. Даже сейчас ты что-то трёшь тряпкой, подметаешь. Я не важна для тебя. Словно, кроме уборки и работы, для тебя все остальное вообще не важно.

Ты стыдишься меня сейчас за то, что я не хочу видеть Надю. Для тебя важнее, что подумают в деревне про вас, чем то, что со мной происходит. Ты заставляешь меня притворяться. У меня ярость из-за этого, ненависть. Я вижу, что ты не хочешь принимать меня вот такую, злую и настоящую. Словно ты любишь только какую-то часть меня, послушную и работающую. И злая и бунтующая я тебе не нужна. Это очень обидно, горько. Я чувствую бессилие. Ты победила. Я вытираю слёзы, натягиваю улыбку и буду терпеть Надю.

Таня пересела на стул своей мамы Марины. Представила себя в ее 35 лет. Почувствовала ее тело, ее позу в кресле. Сделала глубокий вдох. И посмотрела на пятнадцатилетнюю дочь Таню, у которой сейчас истерика из-за прихода Нади.

Таня на стуле мамы: *Я не замечаю тебя. Слышу, что ты орешь, но не понимаю почему. Ты всегда чего-то орешь и чем-то недовольна. Мне некогда вникать в твои капризы. У меня много дел. Мне не хватает постоянно воздуха (вздыхает, словно задыхаясь).*

Валентина: *Марина, остановись в этом месте. Отчего ты вздыхаешь? Почему тебе все время не хватает воздуха? Твоя дочь уверена, что при каждом вздохе ты обвиняешь ее в эгоизме. Так ли это?*

Таня на стуле мамы: *Мне просто не хватает воздуха. Словно я все время пытаюсь сделать вдох полной грудью, но не могу. Не получается. На меня словно что-то давит.*

Валентина: *Что именно на тебя давит? Злость? Страх? Обида? Печаль? Вина?*

Таня на стуле мамы: *Ответственность. Меня давит словно плитой страх чего-то не успеть сделать. Я жила в нищете в детстве и голодала, и у меня ужас от того, что это может повториться у моих детей. Я уверена, что должна бегать и работать всегда непрерывно, не присаживаясь ни на минуту.*

Я не понимаю, о каком свободном времени ты говоришь? Какие книжки? Я действительно считаю тебя эгоисткой. Я живу и работаю только ради вас, только чтобы вам с сестрой было хорошо. Чтобы вы не голодали. А ты меня сейчас ещё и упрекаешь и ненавидишь. Я действительно не понимаю, что это у меня такое уродилось. Я же всю жизнь все терплю, почему ты не должна терпеть? Я же себя не спрашиваю, хочу ли я отдыхать или почитать, или с кем общаться, а с кем нет. Почему ты должна выбирать?

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.