

Витамины для взрослых



Александра Скробан

Александра Скробан

Витамины для взрослых

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68531719

SelfPub; 2022

Аннотация

Ты держишь в руках «Витамины для взрослых» – книгу, способную поддержать и утешить, объяснить природу чувств, возникающих в ответ на раздражители. Их не нужно стесняться, им не стоит противостоять: поняв, почему ты испытываешь раздражение, гнев или стыд, тебе станет легче отпустить и прожить это. Клиенты сервиса отмечают терапевтическое воздействие Витаминов: при регулярном чтении сама собой укрепляется самооценка, негативные установки меняются на позитивные, а это помогает увидеть сложную ситуацию иначе и легче с ней справиться. Александра Скробан – приёмная мама, блогер, популяризатор психологии, основатель центра психологической помощи *Добрая терапия*, автор художественной терапии – совместно с профессиональными психологами создала творческий метод работы с душевным состоянием. Принимай «Витамины для взрослых» для необходимой поддержки каждый день.

Содержание

Осторожно будь котом	4
Витамин от «Люблю тех, кто не любит меня»	8
Витамин от «Меня никто не любит»	13
Витамин от «Хочу получить от мамы любовь, которую она не может дать»	18
Витамин от «У меня неправильные чувства»	24
Витамин от «Хочу причинить добро»	30
Витамин от «Хочу спасти родителей»	34
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Александра Скробан

Витамины для взрослых

Осторожно будь котом

У котов многому можно научиться, но кое-чем стоит пренебречь. Мои привычки, связанные с проживанием чувств и эмоций, сложились в детстве. И в самые скверные моменты своего пути я, бывает, ухожу. Ухожу, как деревенский кот уходит умирать, не желая создавать кому-то проблем, становиться причиной суеты и, главное, не выдерживая больше внимания.

Училась этому я вряд ли у Кузи, но как-то у родителей получилось похоже нас воспитать. Только в последние три года я при любой внутренней погоде раз в неделю созваниваюсь с психологом. Это для меня давно не событие – скорее что-то эмоционально-гигиеническое. Поговорив час с живой и специально обученной душой о том, каково мне живётся, я могу вернуться в свою берлогу, но уже не закивая в собственных непереработанных чувствах. Это когда они не становятся монстрами больше меня в сто раз и не сносят за собой мою жизнь, мои решения, а заодно и мои отношения. Или не вдавливаются внутрь, чтобы даже самой их не было видно. А внутри, на минуточку, благодатная почва, и эти запи-

ханские поглубже чувства обычно начинают там прорастать – только не в ту сторону, а вверх ногами. Тебе наверняка приходилось видеть из людей торчащие ноги их закопанных старых чувств – выглядит так себе. Они странно реагируют на обычные ситуации.

Я основала центр психологической помощи «Добрая терапия», чтобы людям было не страшно впускать в свою жизнь обученных разделять чувства и наводить гигиену в душе надёжных и безопасных специалистов. Но этого мне показалось мало. Поговоришь ты во вторник с психологом, а в четверг у тебя что-то случилось или не случилось, а вспомнилось (торчащие ноги старых чувств обо что-то запнулись), и вот оно с тобой сейчас, а ты, как кот. У друзей свои проблемы – сколько можно в них сливать? Да и реагировать они могут так, что только хуже становится. Не со зла – просто они обычные люди: куча дел, работа, может быть, дети, близким нужна поддержка тоже.

Тогда я придумала такую поддержку, которую можно включить, нажав на кнопку. Хоть ночью, когда после фильма, допустим, «Ла-Ла Ленд» слёзы текут в уши и из носа, хоть на работе в десятиминутный перерыв, когда надо сделать что-то страшное, но страшно же! Или когда очень сильно бесят дети, но ты же хороший человек, тебе не хочется кидаться в них предметами и болочими словами. Или когда ждёшь звонка, а его нет. И ты думаешь: «Почему я влюбляюсь в тех, кто не любит меня?» или «Меня никто не любит!»

Или когда смотришь в зеркало и слышишь в голове: «Ненавижу своё тело».

Так появились «Витамины для взрослых». Терапевтические поддерживающие аудио на десять минут, которые всегда рядом с тобой. Они очень человечные. Их создают те самые специально обученные разделять и поддерживать люди. Чтобы мы не были одни, даже когда остаёмся сами по себе, как коты. Чтобы из наших сердец не торчали ноги таких старых чувств, что никто уже и не вспомнит, откуда это взялось.

Витамины я создавала для дружеского тёплого голоса, они работают терапевтично, если их периодически слушать. И тысячи клиентов Витаминов для взрослых носят эту поддержку с собой по делам. Но есть и те, кто просил меня выпустить её текстом. Чтобы, например, читать вслух своим любимым или держать ещё и перед глазами самые важные для себя слова, которых так просит душа.

Витаминов уже больше сотни на все случаи жизни и чувств: они помогают уснуть, легче прожить горе, выяснить, чего же на самом деле хочется, и защититься от выгорания. Я собрала свои авторские Витамины, разработанные совместно с психологами, добавила один секретный, не записанный голосом для приложения, и отдаю их тебе. Читай ребёнку внутри себя, читай коту, читай другу. Не уходи туда, где совсем никто не поймёт и не разделит – мы нужны друг другу. Помни, что кому-то поддержать тебя вообще-то приятно. Нашей Команде Доброй терапии и Витаминов для взрослых

– точно. Мы с тобой. Будут вопросы по приложению – переходи <https://t.me/Vitaminydlyavzroslykh> и задавай, мы позаботимся о тебе.

Витамин от «Люблю тех, кто не любит меня»



Давай сейчас поговорим о невзаимной любви. Да, мало приятного. Однако я могу обсудить с тобой и такие вещи.

Даже если они не выглядят как подарок или суперакция с бантиком – не милые, не смешные и не удобные. Тем не менее мы с тобой можем себе позволить это.

Невзаимная любовь, если она длится какое-то время, а не выяснилась однажды и ушла в прошлое, – это такой способ страдания человека, при котором он надёжно защищён. Защищён лучше, чем если бы его держали семеро, охраняли гвардейцы кардинала или окружал ров с крокодилами и крепостной стеной с лучниками.

У страдающего от невзаимности есть гарантии. В истинной любви – это когда у людей отношения и они на равных в них вовлечены – гарантий никаких нет. Это риск: войти в эту воду, открыться человеку и довериться, привязаться, а значит, попасть в какой-то степени в зависимое положение. А если окажется, что человек не был этого достоин? Или что-то случится: он умрёт? Или не получится? Это не все могут себе позволить.

У страдания от односторонней любви есть очевидные выгоды. И я сейчас вовсе над этим не иронизирую, а говорю как есть.

Во-первых, тебя не бросят. Как можно бросить того, с кем ты не начинал отношения? Или начинал, но закончил? Бросить второй раз уже не выйдет – всё. Если ты не обретёшь большую взаимную любовь, то и терять её не придётся. Отказ от взаимности – это иллюзия контроля.

Во-вторых, тебе совершенно ничего не надо делать. Го-

ворят, настоящие отношения – это какие-то вложения, даже труд. С партнёром нужно разговаривать, что-то выяснять, узнавать – сталкиваться с другим характером и взглядами. А тут можно застрять в одной точке хоть на сколько. Отношения, которые не делятся во времени, не получают развития – всё по шаблону. Больно, но так знакомо больно.

В-третьих, это очень много эмоций. Постоянно. Вложений мало, рисков мало, эмоций – много. Наш мозг так устроен, что ему нужны эмоции. Кому-то, в силу разных причин, необходима дополнительная мощная стимуляция нервной системы, чтобы чувствовать себя живым.

В-четвёртых, это романтично. Сколько ты знаешь книг или фильмов о счастливой взаимной любви? В ней мало зрелищной драматургии, это сложно написать и сыграть захватывающе, интригуяюще. Какая неожиданность – герои опять вместе, как и вчера. Он стал смотреть на неё ещё ласковее, она кладёт ему записочку в карман, в следующих сериях – не пропустите: они сорок минут будут собирать ромашки. Мы выросли на женщинах, прыгающих под поезда, на подростках-отравленниках. Ни Онегин, ни Печорин делу не помогли, Бутусов надрывно тянул, как «правил себя острой бритвой», и, если дома примера снова и снова выбирающих любить друг друга взрослых не было, – дело труба.

Мозг – это мощнейший и умнейший навигатор, который выгрузился в этот мир почти чистеньким и давай собирать свою карту местности: фотографировал всё, что видел, дабы

лучше ориентироваться. Молодец – и мне теперь с этой картой жить.

Страдание – когда идёшь по этой старенькой карте, а мир не подходит под неё, он какой-то другой. И тебе не нравится со всей скорости вписываться в повороты, спотыкаться и ловить дезориентацию, но другого навигатора у тебя нет.

Если твоя точка А – отказ от привязанности в пользу поддельных отношений, а точку Б ты видишь во взаимности и любви, то начать распутывать свой клубок ты можешь с этого:

1. Найди, что получаешь от такого положения, даже если кажется, что нет никакой выгоды в страдании и от тебя это совершенно не зависит. Никто, кроме листа бумаги, этого не увидит. Напиши всё, что приходит в голову, не выбирай более красивые выражения. В твоих чувствах нет ничего постыдного – это лишь твоё состояние, которым в твоих силах управлять.

2. Найди, как ты можешь получить эти выгоды другим способом, не уходя в мир фантазий, отказываясь от реально возможного счастья. Если так ты получаешь определённые эмоции, тебе может быть достаточно играть в любительском театре, смотреть нервотрёпское кино или писать пьесы про влюблённых, которым не суждено быть вместе.

3. Помнишь про стимуляцию? Найди, как это делать экологично. Может, тебе достаточно будет кататься на сноуборде, ходить на тяжёлые спектакли и стрелять в тире, пред-

ставляя что-нибудь эдакое про любовников и шпионов. Мозгу действительно всё равно, в реальности это происходит или твоём воображении. Если ты осознаешь, что настоящая привязанность пока очень страшна и непонятна для тебя, – это тоже большой и важный шаг, ведь чтобы идти и строить новую карту навигатора, надо хотя бы определить, где ты. Где ты? Как у тебя сейчас с отношениями, с привязанностью? Назови. Может, какие-то вещи и горько признавать, но через это можно начать освобождение. Нельзя выйти из плена, не признав его.

У меня для тебя, как всегда, послание. Советую сесть поудобнее: обопрись спиной о стену или спинку дивана, ноги пусть упрутся в пол. Ты здесь. Прочти внимательно и повтори про себя столько раз, сколько будет комфортным. Пусть даже сейчас ты почувствуешь какое-то сопротивление, через время эти слова усвоятся и возымеют действие.

Ты имеешь право на взаимную любовь.

Ты имеешь право встретиться со своими чувствами.

Ты имеешь право доверять и раскрываться перед другими.

Ты имеешь право на жизнь.

Ты имеешь право на ошибки.

Ты имеешь право на счастье.

Витамин от «Меня никто не любит»



Впервые эта фраза появилась в твоей голове в детстве. «Меня никто не любит», – кричит ребёнок внутри тебя сей-

час, когда ты снова не получаешь принятия, защиты и нежности.

Я слышу тебя, мне не всё равно. Возможно, я в чём-то не понимаю тебя, но точно сочувствую. Хочу рассказать тебе свою историю. Побудь со мной, представь мой голос, будто я рассказываю её тебе лично. Ты имеешь право не доверять мне и можешь ничего не предпринимать – просто прочти.

Когда я была ребёнком, слова «меня никто не любит» возникали в мыслях не просто так, а как бы адресно: я думала их против мамы. Вслух произнести не решалась, но невербально отправляла маме эту стрелу прямо в лицо!

«Меня никто не любит!» – было не про каких-то гипотетических всех людей в мире. Все люди в мире мне и сейчас-то в голову не «влезают» – это слишком много. «Никто» на моём языке значило «ты»: ты, ты, и ещё вот ты – конкретно вы все меня не любите.

Чувство это возникало не просто так. Сначала те, от кого я ожидала любви (а на мамину любовь я имела право – это ведь не капризы какие-то), совершали поступки, которые причиняли мне боль или разочарование, заставляли сомневаться в том, что меня принимают, мне рады, со мной хотят быть вместе. Тогда возникала эта горькая обида. Честно говоря, с обидой становилось чуточку легче. И это не то же самое, что совсем ничего не делать и просто признать, что тебя мама не любит – мама или кто-то другой очень важный, от кого этой любви ждёшь по праву. Вы же моя семья, кому я тогда

нужна, если не вам? С обидой ты будто всё же борешься за себя и влияешь на них, жестоко ошибающихся людей.

Даже если я маме не скажу, лучше буду так думать и так чувствовать. Тогда, во-первых, «зло» не безнаказанно – возмездие какое-никакое, логичное последствие. А во-вторых, обида будто прячет пустоту, разрыв, который я испытала.

В тот момент, когда случилось это подтверждение нелюбви, я почувствовала, что связь нарушена, а может, даже разорвана. Разве я тебе не дочь, что ты меня не бережешь, что-то нехорошее ко мне чувствуешь, не защищаешь меня, невнимательна ко мне? Обиделась – и будто всё же сохранила связь, ведь пока я на тебя обижена, ты мой должник, а это – уже отношения.

Я так быстро «накидывала» на эту дыру обиду, что даже не задумывалась, почему и зачем так делаю. Я была ребёнком и умела немного – я и не должна была уметь больше. Не было у меня столько опыта, мой мозг был меньше, моя психика – слабее. Сейчас я могу намного больше. Даже если не осознаю этого, каждую минуту своей жизни сейчас я гораздо сильнее и мощнее себя тогда.

Обида – это оружие детей, «меня никто не любит» – формулировка, доставшаяся взрослому из детства. Но мы уже точно знаем, что никакие все на свете люди нам не нужны и 99,99% человек не могут не любить нас, потому что не знают и никогда не узнают.

У нас есть определённые потребности – у каждого свои,

особенные. Например, я чувствую себя любимой, когда обо мне заботятся, и начинаю испытывать тревогу, если кто-то значимый меня как будто игнорирует. Люди не могут всегда вести себя таким образом, чтобы я точно была удовлетворена и спокойна – они ведь живые и шевелятся. И зависеть в своём состоянии стопроцентно от поведения этих временами ошибающихся, устающих, переживающих личные кризисы, ещё не узнавших (кошмар!) обо мне, пока не полюбивших меня людей... Зависеть от всех, даже если действительно от всех семи с лишним миллиардов на планете, выходит очень рискованно и энергозатратно.

Никто, никто, меня никто... Так, стоп! Если никто – выходит, и я сама себя не люблю? Если никто, то я всё своё время провожу с тем, кто меня не любит? И я даже не прикладываю усилий, чтобы было иначе? Ведь это не мама, не парень с того неудачного свидания, не начальница злая – это я сама себя веду не лучше. Если они все меня точно не любят, и я это понимаю, когда они со мной грубы, холодны, жестоки, невнимательны... Возможно, через это я смогу понять, как мне показать любовь самой себе? Как делать не надо, я точно знаю: достаточно вспомнить, как люди делали мне больно, и найти, в чём я веду себя похоже.

Обижайся на себя не обижайся, а изменить что-то я могу только в реальности – то есть в действии. Можно начать со списка действий. Нет, это не глупо.

Итак, у меня для тебя есть послание. Найди место, где те-

бя никто не побеспокоит, где ты сможешь отвлечься от рутины и проявить заботу о себе. Не сомневайся:

Ты имеешь право на любовь.

Ты имеешь право заботиться о себе.

Ты имеешь право начинать только сейчас или в тот момент, когда сама решишь.

Ты имеешь право получать заботу, внимание и нежность от других...

... и от себя.

Витамин от «Хочу получить от мамы любовь, которую она не может дать»



Нет ничего более важного, чем мама. Её любовь считается

самым сильным чувством на планете – бескорыстная, жертвенная, самоотверженная, горячая, безусловная, всепрощающая... Каких только эпитетов не удостоивалась материнская любовь. О ней пишут книги, картины, снимают фильмы. Почему-то многие полагают, что это чувство появляется само по себе и не имеет права никуда деться. Есть ребёнок, есть мама – и между ними существует непересыхающий источник любви.

Тогда откуда столько взрослых с огромной дырой внутри, которую подарила им мама? Почему мы до седых волос добиваемся её одобрения, доказываем, что нас можно любить, делаем карьеру, достигаем, достигаем и ещё раз достигаем, чтобы заполнить в душе эту космическую болючую пропасть? Что пошло не так между самыми близкими людьми? И почему, несмотря на мамины ошибки, нанесённые нам раны, мы продолжаем тянуться к ней всеми своими силами?

Мы всегда думаем, что мама сверхчеловек. Она отдаст последнее, чтобы сделать нам хорошо. Но что, если на секунду допустить, что мама – обычная женщина? Со своими слабостями, историей, болью и травмами. До того, как стать матерью, она была сначала ребёнком, маленькой девочкой, на становление которой повлияли её мама, её папа, их любовь или нелюбовь. Голод или достаток, любящий мужчина или тот, кто делал постоянно больно.

Когда мы слышим историю о маме, бросившей своих детей, то делаем большие круглые глаза и с выражением про-

износим: «Да как она могла, она же мать!» А что если любовь не настигла? Если «не хочу», «не нагулялась», «не прокормлю»? Если ребёнок постучался в жизнь не вовремя, по мнению матери? В основе большинства подобных проблемных отношений лежат собственные психологические проблемы, внутренние конфликты самих родителей.

Часто именно «недоданность» материнской любви и может быть преградой к нашей способности безусловно любить своих собственных детей просто за то, что они есть, считаться с их чувствами, позицией, характером. Однако любовь, объединяющая двух людей, не рождается внезапно, «из ничего», а является результатом их предыдущей жизни. Весь эмоциональный опыт человека, начиная чуть ли не с эмбрионального периода развития, влияет на формирование у него чувства любви, возникающего в зрелом возрасте.

Есть обратная сторона материнской любви: мама любит как умеет. Она растит из нас чемпиона, потому что «бездарем ты умрёшь с голоду и не будешь никому нужен». Не отпускает от себя, обесценивает все наши попытки быть самостоятельными, встречает в штыки желание быть тем, кем нам хочется...

От страха, что ребёнок повторит её судьбу, и от желания лучшей доли своему чаду, мама запрещает всё: играть музыку, писать стихи, дружить, любить, выбирать. Это тоже от чувства любви – просто искажённой, преломлённой через призму её историй. Нам нужна огромная мудрость и внут-

ренние силы, чтобы осознать это. Легко, конечно, сказать: «Осознай, отпусти и живи счастливо». На практике всё, что связано с мамой, – это самое сложное для понимания и прощения. Но есть один неоспоримый факт: мы никогда не разберёмся в том, почему так вышло. Почему мама так жила и поступала, почему она относилась к нам именно так.

Продолжая искать ответ на этот вопрос, мы тратим огромную часть наших сил и ресурсов на поддержание болючей дыры в груди в прежнем состоянии. Вряд ли это имеет много смысла. Самое важное, что тебе сейчас нужно услышать: у мамы были причины так поступать. Тебе не нужно разбираться в них. Просто пойми – они были.

Предлагаю выполнить терапевтическое упражнение. Найди хорошее место для себя, возьми лист бумаги и раздели его на две части. На одной стороне напиши: «Сущностная часть мамы». Постарайся припомнить всё то, что мама, как любая другая мама, как мама, задуманная природой, сделала для тебя. Начни с того, что она была с твоим отцом, чтобы создать тебя. Она сохранила тебя и родила, не сделала аборт. Она вскармливала и заботилась, работала для этого.

На второй половине листа напиши те особенности поведения, образа жизни мамы, которые ты не принимаешь. Это – «Личностная часть мамы». Всё то, на что оказали влияние различные аспекты её прошлого – причины, которые сделали её такой. Сюда можешь записать, как она с тобой обращалась или разговаривала, её поступки и способы жить.

Теперь перечитай первый столбец, положи руку себе на сердце и почувствуй, как мама согревает тебя своим теплом. Ей ничего не нужно – лишь передать свою любовь тебе. Она не виновата, что ей было тяжело в жизни и она не сумела дать тебе всё, что хотела. Всё, что было написано тобой на второй части листа, не имеет к тебе отношения, твоей вины в этом нет. Это только её проблемы, её история жизни.

Сейчас ей важно, чтобы тобой были услышаны главные слова: «Мой ребёнок, я здесь. Где бы я ни находилась – я с тобой. И я всегда буду с тобой. В тебе есть часть меня – и это главное. Мой образ жизни, мои отношения – это моё дело, тебе не нужно об этом думать. Я всегда буду любить тебя. Я люблю тебя просто так, потому что ты есть. И это не изменится никогда. Для меня ты лучший ребёнок на свете. Живи беззаботно и счастливо той жизнью, которую выберешь ты. Если ты начнёшь делать то, что хочется, я не стану любить тебя меньше. Самое важное для меня, что ты есть».

У меня для тебя послание. Оно обязательно будет работать, если ты станешь повторять эти слова про себя – столько, сколько нужно. Ты поймёшь, что они – правда, даже если пока не веришь в это.

Ты имеешь право на любовь мамы.

Ты имеешь право на мамину любовь просто так, по праву твоего рождения, даже если ты уже не ребёнок.

Ты имеешь право получать любовь, тепло и поддержку от своей мамы.

Ты имеешь право жить так, как тебе хочется, и мама не перестанет тебя любить.

Ты имеешь право перестать доказывать маме, что чего-то стоишь.

Ты имеешь право злиться на маму и при этом получать от неё любовь.

Ты имеешь право иметь свои границы, и мама всё равно тебя будет любить как своего ребёнка.

Витамин от «У меня неправильные чувства»



Знаешь это смущение от того, что происходит у тебя внутри? Я знаю. Мне с самого детства приходилось удивляться

и даже ужасаться тому, что возникало в моих чувствах. Например, когда я так отчаянно обижалась на маму, что ловила себя на мысли: «Сейчас не помешала бы какая-нибудь трагедия – возможно, даже смерть».

У меня не хватало ещё мощности мозга и опыта, чтобы осознать, что смерть – это навсегда и один раз, поэтому я «пользовалась» ей как многократным инструментом в фантазиях и ужасалась этому. В школе, когда меня мучил одноклассник, я вдруг понимала, что мечтаю о серьёзных неприятностях для него сию же секунду. Ну, не знаю – чтобы гром разразился прямо над ним и поверг его.

Но самый сильный диссонанс я испытала, когда стала мамой. Возможно, только родитель сможет понять это чувство, которое испытываешь, поймав в своём всегда любящем сердце дичайшую злость по отношению к маленькому родному детёнышу. Это кошмар. Будто зверь просыпается внутри – дикий страшный зверь, у которого есть только инстинкты и нет морали. И логика, и человеческая умная голова не успевают с этим «зверством» работать. Это действительно в нас так устроено: мозг имеет три части в составе. «Зверюга» посередине включает базовую часть, которая инстинктивно управляет телом так быстро, что глазом не моргнёшь. Чтобы выжить, конечно – у мозга это всегда первое дело. Думать потом. Сопереживать, горевать, рефлексировать будем в пещере, когда унесём ноги от тигра или дадим бой врагу. А сейчас – бац! – выплеск гормонов и – бац! – реакция тела.

А верхняя часть мозга, неокортекс, «догоняет», что это был не тигр никакой...

Хорошая девочка во мне хватается за голову: как? Как я могла такое почувствовать? Это я сейчас захотела толкнуть человека? Это я сейчас кричала? Это был мой взрыв эмоций прямо при свидетелях? Но я же не могу такое чувствовать. А это что сейчас такое было, я что, ревновала? Завидовала? Ненавидела?

Это же очень плохо, нельзя так. Я что, ненавистница-завистница, «посыпанная» злостью и отчаянием? Я не такая! Стыдно и страшно. А вдруг от моей злости у этого человека что-то плохое случится? А вдруг у моего ребёнка теперь будет травма на всю жизнь? Получается, я маму не люблю, если она меня раздражает своими выходками уже постоянно? Но ведь маму надо любить. И детей. И всех – говорят, надо всех любить.

Когда я впервые услышала на лекциях по психологии в университете, что все эмоции – нормальные, что нет плохих и неправильных чувств, меня чуть не подкинуло под потолок. У вас что, госпожа психолог, детства не было? Вам мама и папа не объяснили, что такое хорошо и что такое плохо? Кто завидует – тот жалкий завистник, человек немощный, неразвитый, мелочный, достойный всяческого порицания. Кто злится – тот злой, нехороший, а «главный герой» его героически победит. Маму надо боготворить, даже если в конкретный момент она больше похожа не на маму, а на фа-

шиста из советского фильма. Подставляй голову под агрессию и благодари. Оскорбляют тебя? Что же ты, дурачок, со всем не умеешь конструктивную критику-то воспринимать? Тебе люди добра желают. Дурно стало? Значит, в точку попали – вон как задело тебя.

Почему так сложилось в прошлом, сейчас я не хочу и не буду разбирать – это уже не имеет большого значения. Но расскажу то, что важно сейчас.

Что же мне помогает теперь? Нет, я не боюсь себя и своих эмоций. Я знаю их цену. И, с одной стороны, я уважаю право на любое своё чувство, понимаю, что эмоции – мои друзья. То, что я испытываю морально и физически, эти мои реакции на раздражители – моя карта, навигация. А с другой стороны, я понимаю, что это всего лишь навигация и всего лишь реакция – это ещё не вся я.

Если я злюсь сейчас, – это не значит, что я злая. Это значит только одно: я злюсь. Мне не стоит пытаться давить в себе это чувство и заматывать следы, иначе на сто процентов последствия окажутся вредны для меня. Например, это простой способ заболеть. Но мне стоит осознать и отметить для себя и, может, для других: «Я сейчас злюсь». Я должна рассмотреть своё чувство, изучить его, познакомиться с ним. А почему я злюсь? Что происходило до того, как я испытала это чувство? Как я могу себе помочь?

Детей, например, скорее травмирует, если я буду злиться и скорчу гримасу в попытке удержать «благостное лицо».

Но если я скажу: «Я злюсь из-за того, что ты испортил мою вещь» – это безопасно.

Я давно опираюсь на свои чувства как на помощников и продолжаю учиться понимать себя и свои реакции. Эмоция – это ещё не поступок. Я ничего не решила, не сделала – я просто чувствую и могу в этом побыть, рассмотреть себя и что-то обнаружить. Не все мои реакции адекватны раздражителю. А как я узнаю, почему и как я смогу себе в этом помочь, если буду избегать даже мысли об этом? Непредвзятой мысли без оценки меня как личности? Я не ищу, в чём я не совершенство. Но сигнал сработал – и я у самой себя на связи, готова помочь.

Выяснилось так же, что нормально – злиться, когда в тебя больно тычут вилкой, игнорируют факт твоего существования или пытаются пропихнуть в игольное ушко. Нормально – грустить без глобального повода. Там столько всего: гормоны в картишки играют, и вот ты уже сосиска в одеяле без признаков стремления к покорению Эвереста и написанию научного труда. Нормально – плакать от избытка чувств. А смех без причины не указывает на «дурачинство»: я однажды смеялась на похоронах со всеми родственниками минут десять – мы до слёз хохотали и не могли остановиться, и это тоже нормально. Психика как может, так и защищается. Поэтому бывает «нервный смешок» на печальные новости. Нормально – испытывать раздражение к близким. Они на то и близкие, что от них порой никуда не денешься, и чужих

выдержать в этом смысле гораздо проще. Это не значит, что ты их не любишь.

Любая эмоция – наш дружочек. И сила растёт там, где мы учимся уделять время изучению своей реакции, общению с собой и своими причинами, а не бросаемся моментально эти эмоции воплощать в действия.

Теперь у меня для тебя послание. Оно очень полезно для тебя как упражнение – для этого нужно повторять про себя слова, которые вызывают сомнения, или которые просто хочется повторять. Когда-нибудь они станут для тебя нормой.

Ты имеешь право злиться.

Ты имеешь право грустить.

Ты имеешь право чувствовать обиду, горечь утраты, раздражение.

Ты имеешь право на любые свои чувства.

Ты имеешь право уважать свои чувства.

Ты имеешь право заботиться о себе.

Ты имеешь право на радость.

Ты имеешь право учиться справляться со своими эмоциями, даже если пока не получается.

Витамин от «Хочу причинить добро»



Однажды мой муж Вова пытался спасти жизнь человека в самом буквальном смысле. Это было на теплоходе: у муж-

чины остановилось сердце, он упал замертво. Вова бросился делать ему непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Это продолжалось какое-то время – ничего на свете больше не происходило. Он бился над ним и бился в какую-то пустоту, но сердце не запустилось заново.

А в другой раз мой муж со спасателями тушил пожар в лесу. Это было опасно и физически очень трудно: жарко, больно, страшно, тяжело. В этот раз он бился не в пустоту – огонь отступил...

Вове довелось пытаться спасти. Он не спрашивал, не нарушает ли он границы того мужчины, когда рискует сломать рёбра, борясь за его жизнь. Звери и птицы того сибирского леса тоже вряд ли могли ртом попросить о помощи. Однажды супруг выхватил за воротник нашего маленького сына из-под движущейся машины. Сын был ужасно оскорблён тем, что папа не провёл с ним предварительно уважительной беседы в лучших манерах, а вместо этого грубо схватил и доставил моральный и физический дискомфорт. Но отец был прав, и это не обсуждается.

Это примеры ситуаций, когда спасательные работы не обговариваются, специально не готовятся, абсолютно уместны и, мало того, бездействие в них влечёт последствия на уровне закона.

Пытаются ли люди причинять добро другим в разных обстоятельствах? О да, многие весьма упорны в этом. Воспитанные советскими людьми на идеалах «ничего себе – всё

людям», они много «спасают», оказывая медвежью услугу тем, кто не хочет ничего в жизни менять и действовать самому.

А сколько отношений испорчено тем, что «спасатели» считают, им виднее, как человеку нужно действовать сейчас? Нас об этом не просят, но мы зачем-то даём оценки и вмешиваемся в чужие жизни. Когда такое отношение направлено на нас самих, мы ужасно злимся и раздражаемся: когда кто-то позволяет себе вслух комментировать наш выбор профессии, когда упрекает за выбор в личных отношениях, не зная о причинах и не волнуясь о наших чувствах, когда говорят, где нам стоит жить, что следует носить, как выглядеть, дышать, шевелиться... И ведь у всех благие намерения!

Попробуй отслеживать свои действия, мысли – окажется, что это миленькое и якобы добренькое желание причинять людям добро проникло во все контексты жизни. Бессмысленно опекать других людей: решать, что они не выдержат твоего отказа, беречь от опыта последствий их выбора – а значит, не позволять расти и становиться более сильными, здоровыми и счастливыми. Людям важно научиться просить о помощи – это всем нужно уметь. Но как научиться, если тебе даже шанса не дают?

Мы смотрим на знакомых, о которых думали, что они угробят свою жизнь, – а они не угробили. И без наших советов как-то разобрались, прошли свой путь, нашли лучшие решения, которых мы не видели. Да, они живут не так, как

мы. А мы не как они – и это прекрасно. Если бы мы жили так, как «виднее» кому-то, то даже сотую часть сегодняшнего своего счастья не имели бы.

Ты можешь возразить: но кто-то себя не сберёт. Да, это грустно, но это – свобода человека. Против воли никому невозможно помочь. Но усугубить положение – да. Помощь там, где тебя об этом не просили, – вредительство, грубейшее вмешательство в личное, нарушение границ. Спроси себя: «Чего я лишая человека, когда не даю ему прожить этот опыт?»

Не вмешиваясь в чужие жизни, можно сэкономить огромное количество энергии для своей собственной. Занимаясь другими, мы почти нарочно отвлекаемся от самих себя.

У меня, как всегда, есть послание. Тебя оно ни к чему не обязывает: ты можешь мне не верить, не соглашаться со мной и в любой момент закрыть книгу. Или, напротив, – возвращаться к ней, когда захочется. Хоть десять раз. Хоть миллион. Любые твои чувства имеют право быть.

Ты имеешь право на счастье, когда другие несчастны.

Ты имеешь право жить, когда другие отказываются от здоровья и жизни.

Ты имеешь право просить о помощи.

Ты имеешь право отказываться от помощи.

Ты имеешь право помогать в первую очередь себе.

Витамин от «Хочу спасти родителей»



Я хочу поговорить с тобой о родителях. Надеюсь, с ними всё в порядке сейчас или было в порядке, если они уже ушли.

Но бывает очень по-разному, потому что 100% наших родителей – люди, а люди – это такой народ, с которым что только ни происходит. Люди обременены прекрасным и страшным грузом – свободой. А где есть свобода, сразу возникает ответственность.

Представь, если бы не было свободы. Бог, природа, судьба, случайность – как хочешь – создал бы человека по неизменному стандарту, и свободы выбора не осталось. Родился, прожил жизнь и умер без «я», потому что какое там я – ты биологический робот, функция. Тогда нечего с тебя и спросить – отвечает тот, кто принимает решение. А ты, окамененный, в любой ситуации поступаешь только одним предрешённым способом – другие перед твоим умом не стояли.

Может, кому-то этот вариант и покажется симпатичным, но в таком мире мы не живём, здесь свобода. Здесь мы – личности, у которых есть это «я». И мы, даже тяготясь ответственностью, всё равно хотим решать, выбирать, знать, что наша жизнь – наша и от нас что-то зависит. Что есть смысл и интерес продолжать свои сражения и развитие, вставать по утрам и встречаться с жизнью, с миром, принимать то, что он сегодня принесёт, получать новый шанс...

Без этого нового открытия себя в мире какой была бы наша духовная жизнь? А она есть у всех, даже если этого совсем не видно, даже если она слабо пульсирует каким-то редким или неосознаваемым вопросом в голове о себе, о своём будущем, о результатах происходящего.

В христианской ортодоксальной культуре ребёнок приступает к первой исповеди в семь лет: до той поры человек считается совершенно безгрешным, а значит – безответственным. И это соотносится с действительностью: до способности отвечать (принимать сколько-нибудь осознанное решение) ребёнок растёт потихонечку, ему для этого нужно дорастить мозг до способности думать про себя, иметь внутренний монолог. А часть мозга, отвечающая за нашу возможность хорошо рассчитать последствия выбора, развивается до двадцати пяти лет.

На протяжении всего детства родитель отвечает за ребёнка, и никак иначе. Иначе – противоестественно: не должен маленький мозг, не представляющий, что будет за каждым его решением, не представляющий даже вариантов решений, отвечать за большой и опытный мозг.

Родительско-детские отношения складываются и развиваются так: ребёнок от полной слитности с телом мамы постепенно идёт к сепарации от родителей, отделению уже не на физическом, но психологическом и бытовом уровнях. Тогда он, получив годы безопасности и любви, становится способным отвечать на 100% за себя и жить свою отдельную жизнь. Ответственность за себя растёт постепенно, когда развивается мозг и увеличивается соответствующий опыт. Ребёнок к наступлению совершеннолетия шаг за шагом должен получить полную свободу решений за себя. Вырастая в нормальных условиях, человек имеет подготовленную психику для

принятия ответственности за других. За кого? За маленьких и безответственных – своих детей.

Что происходит в отношениях с родителями? Субординация «родитель – ребёнок» не меняется никогда. Никогда нельзя стать старше своего родителя, даже если он этого хочет. Но меняется многое: опекать взрослого ребёнка так же становится нездоровым. Любые перекосы здесь – нарушение личных границ человека, то есть попытка посягнуть на ту самую великую и ужасную свободу.

Какими бы ни были решения других взрослых людей, пусть даже очень любимых и родных, – это их святое право на жизнь. Мы не имеем прав на чужую жизнь.

Отнимая у человека решение, мы отнимаем ответственность, не даём ему столкнуться с последствиями и получить шанс к преодолению. Да, кто-то доходит до самого дна. Да, кто-то отталкивается от дна, а кто-то – нет. Но если пытаться насильно тянуть его в ту сторону, что выбрал кто-то другой, человек не присвоит этот опыт, ведь он – чужой. Следовательно, он не получит свой шанс, примет положение зависимого, и чувствовать ему себя остаётся тем биологическим роботом, куклой с чувствами, которые не пристёгиваются к реальности.

Иногда кажется, что, если я очень постараюсь, я смогу спасти родителей от их страшных выборов. У детей, выросших с мамой и папой, имеющими зависимости, это чувство очень сильное. Они с детства несут на себе ощущение ответ-

ственности за всех и вся – и не важно, что это физически невозможно. Часто это так тяжело (ещё бы!), что приводит к необходимости получать специальную терапию. Детей мучает чувство вины, даже если они ведут себя здоровым образом и не пытаются «усыновить» своих родителей. Они осознают, что не могут перевыбирать за других, но и свободы жить свою жизнь гармонично и счастливо, когда родители не в порядке, не чувствуют.

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.