

ПСИХОЛОГИЯ ♣ ДЛЯ ЖИЗНИ

ВЕРОНИКА
ХЛЕБОВА

ПОЧЕМУ-ТО БОЛЬНО
РАНИТ ОЦЕНКА

СТРАШНО ВЫДЕРЖИВАТЬ
БЛИЗОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ЛЮБИМЫМИ,
НО ПОЧЕМУ-ТО ТРУДНО

НЕ УДАЕТСЯ УДЕРЖАТЬСЯ
В ПОЗИТИВНОМ
ПРЕДСТАВЛЕНИИ О СЕБЕ

БЫТЬ ЖЕРТВОЙ БОЛЬШЕ НЕ ВЫГОДНО

#ЖЕРТВА

#ВЗРОСЛЕНИЕ

#ТЕРАПИЯ

#ПРОЖИВАНИЕ_ЧУВСТВ

#ВНУТРЕННИЙ_РЕБЕНОК

Дополненное издание



Вероника Хлебова
Быть жертвой больше не
выгодно. Дополненное издание
Серия «Психология для жизни»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68458814
ISBN 978-5-17-152240-7

Аннотация

Нас учили нести ответственность за других людей: поддерживать их, принимать за них решения, заботиться об их чувствах. Нас учили нести ответственность за свои поступки, но почти никого из нас не учили тому, что мы должны думать и заботиться в первую очередь о себе. Мало кому это удастся в совершенстве, поэтому мы переполнены виной и сопротивлением.

Очень важно понять, что быть жертвой – не выгодно, что это состояние не приводит к счастью и гармонии. Эта книга поможет вам найти выход из тех негативных сценариев, которые сформированы травмами, и наконец признать, что главный человек, который всегда рядом, – это вы, и вы справитесь!

Прочитав эту книгу, вы:

- услышите себя и свои потребности;
- разберетесь с созависимостью и перестанете быть жертвой;

- научитесь выстраивать по-настоящему близкие отношения;
- будете принимать себя и других;
- перестанете бояться быть покинутыми.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	6
Часть 1	9
1	10
Я и моя нужда: на краю бездны	10
Меня не за что любить...	16
Папа, я хочу, чтобы ты был!	19
Избавление от страха	24
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Вероника Хлебова

Быть жертвой

больше не выгодно

© Хлебова В., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

Дорогой друг! Если тебе в руки попала эта книга, значит ты хочешь встретиться с собой настоящим. С тем собой, который уже не хочет быть хорошим для всех. С тем собой, кто устал играть роль хорошего и правильного человека и хочет узнать, кто он на самом деле.

Когда мы не замечаем себя, заставляя соответствовать неким правилам и стандартам, мы не можем чувствовать себя хорошо. Человек не может быть дрессированным животным, а именно так зачастую поступает с нами общество — слишком многого требует и слишком мало позволяет.

У нас внутри постоянно живет страх отвержения этим обществом, который мы проецируем на значимых людей. Так мы отдаем им право судить нас, оценивать, признавать достойным для вхождения в такое общество.

В обществе, где никто не может выражать себя свободно, не может быть радости, но появляется слишком много претензий.

В обществе, где нельзя быть собой, скапливается энергия раздражения, сопротивления (мы все-таки сопротивляемся подавлению, но все сопротивление множит напряжение, а не легкость), обвинений, претензий.

В обществе, наполненном напряжением и обвинениями, неизбежно вспыхивают конфликты, в том числе глобальные.

Как только мы переводим фокус внимания с того, чтобы кому-то и чему-то соответствовать, на то, чтобы почувствовать себя и услышать, мы перестаем делать вклад в общее напряжение, и оно уже меньше способно производить конфликты и войны.

А если так поступают множество людей, то конфликты остаются без энергии: энергия уходит в исследование, самопознание, облегчение своих страданий – благодаря работе со своими травмами.

«Быть жертвой больше не выгодно» – самая первая моя книга. После нее я написала еще три книги и множество других текстов и эссе. Но тем не менее эта книга по-прежнему остается знаковой.

Она открывает дверь во внутренний мир человека: вы не просто читаете о том, что чувствуют другие люди, но и обнаруживаете, что тоже чувствуете что-то подобное. Вы перестаете считать чувства функцией нервной системы, а нужды – чем-то формальным, что нужно удовлетворять, чтобы выжить.

Вы раскрываете бесконечное внутреннее пространство человека, обогащаясь осознанием своего величия и величия других людей. То, что казалось раньше мелким и незначительным, становится вашим подлинным богатством.

Долгие годы, десятилетия и века человечество страдало от самого разного рода насилия, которое само же воспроизводило и оправдывало, не доверяя себе и другому человеку

в том, что он хочет жить в любви, в добре, в свободе. Мы упорно считали себя плохими, и потому становились злыми и нуждающимися, хотя считали, что, наоборот, мы якобы изначально плохие, поэтому нам нужно насилие – со стороны государства, родителей и других авторитетов. Поэтому основная роль, которую мы унаследовали, – это роль Жертвы, одновременно зависимой от других фигур и оправдываемой в своем бессилии, страхе, пассивной агрессии.

Теперь мы знаем, что роль Жертвы совсем не обязательна, и можно ее не играть, тем самым не поддерживая свое бессилие, зависимость и не переживая злость за то, что приходится быть в зависимости.

Дорогой друг! Если ты выбрал отказаться от роли Жертвы, если ты хочешь освободиться от страха, прожить свои чувства, почувствовать себя «нормальным», то есть хорошим, эта книга поможет тебе сделать важные шаги, чтобы это произошло.

Я желаю тебе больше доверия к себе и вообще веры в изменения, потому что именно ты меняешься, а я лишь помогаю, показываю один из возможных путей.

Вероника Хлебова, осень 2022 г.

Часть 1

Я и мои отношения с собой

1

Мои чувства важны?

Я и моя нужда: на краю бездны

У каждого есть своя ненужность. Свой дефицит. Своя нужда.

...Я стою на краю своей пропасти и смотрю вниз. В этом месте, в этой точке жить не хочется. Кажется, что жить с таким дефицитом любви слишком тяжело. С таким дефицитом, который останется навсегда.

Эта нужда, эта тоска по недостающему и недоставшемуся никуда не уйдет. Даже когда ответственные за образовавшуюся нужду найдены и обозначены, ущерб уже не исчезнет.

Я остаюсь со своей нуждой один на один, теперь я одна отвечаю за нее. Я одна отвечаю за свой голод, я одна должна кормить себя.

Я так хотела, чтобы любили – меня; признали достоинства – мои; имели дело – со мной, видели – меня, а не желательную девочку. Не такую девочку, которую хотелось и мечталось видеть, не такую, которую хотелось бы всем показывать, гордясь своими родительскими достоинствами, но – меня.

Я хотела, чтобы меня заметили, чтобы обратили внимание на то, что я люблю и что мне не нравится. О чем мечтаю,

что меня трогает, заботит... Я хотела, чтобы мне сказали: «Как хорошо, что ты у нас есть! Вот такая – мечтательная, неторопливая; бесстрашная и рисковая; чувствительная, ранимая!» И чтоб спросили: «А чем мы можем быть полезными тебе?» И еще: «Как же мы тебя уважаем, ты умная, и как здорово все у тебя получается!»

Я этого хотела всегда: в 3 года, в 7 лет и в 14. Теперь я тоже этого хочу, но уже от других людей.



Не столь важно, признаю я свою нужду или же прячу, убеждая себя в том, что у меня все хорошо; она у меня есть, а жду все того же: чтобы любили – меня; признали достоинства – мои; имели дело – со мной, видели – меня, а не желательную женщину.

Когда я много и долго голодна, я жду со всей страстью и масштабом... Я жду, чтобы меня «накормили» конкретные люди... Те, кого я выбрала. И отвечали бы за меня, за мое «кормление» всегда.

Они давно противостоят друг другу; их отношения – это война... Затяжная, без скидок на человечность. Они лупят друг друга по самым больным местам, они расходятся лишь для того, чтобы зализать раны, чтобы потом снова в бой.

При этом они нужны друг другу так же сильно, как сильно они друг друга ненавидят. Потому что каждый «назначил»

другого ответственным за признание собственной ценности. Ее унижал отец, его – мать; они оба в большой обиде на родителей и в такой же большой нужде – быть. Быть достойными, уважаемыми.

Теперь он ждет от нее слов признания – какой он достойный (хороший отец, муж, человек) – во всем, и особенно – в мелочах; и она того же ждет от него (какая она хорошая жена, мать, красивая женщина), и они оба все так же жестоко отказывают друг другу в этом признании, как это было когда-то, как это было всегда.

По каким-то невидимым глазу признакам проекция «вытаскивает» из большого числа людей того самого, который энергетическим рисунком напоминает родителя; и теперь уже в его руках вся власть. Власть наделить любовью и ценностью, принять и вернуть право быть собой.

Ко мне пришла Она. Он убегает от признания проблемы, назначая лишь Ее ответственной за то, что происходит между ними. Я спрашиваю ее: «Если кто-нибудь другой тебе скажет, что ты красивая, женственная, умная, замечательная, станут ли эти слова тем самым признанием, которому ты поверишь? Которое сможешь присвоить как свою ценность, как право на достоинство?» – *«Нет. Только его признание имеет вес. Только от него мне нужно это услышать».*

Теперь «место» родителя занял партнер, и кажется, что только он способен вернуть недополученное, «накормить»,

одарить ценностью. И какие бы признания она ни получила от всего остального мира, ничто не будет иметь такого веса и ценности.

Я спрашиваю другую женщину, почему она так долго оставалась в неравных отношениях, в которых мужчина систематически причинял ей боль, настаивая на ее неполноценности. Через год терапии она ответила: *«Почему-то именно от него я ждала принятия себя, признания того, что я достойна, со мной все в порядке».*



Мы не получили жизненно важной пищи, и потому мы остаемся привязанными к родителям своими дефицитами, ожидая их восполнения. И на месте родителей оказываются другие – «похожие» на них люди, но опять в их руки мы отдаем всю власть – власть принять, признать, полюбить, отпустить...

Однако любой мало-мальски честный взгляд на подобную ситуацию приведет к разочарованию и новой порции боли. Никто не возместит неполученное в полном объеме; и тем более на такое никогда не будет способен один человек.

Посему критически важно осознать свой дефицит и свою привязанность к человеку, от которого мечтается получить возмещение; в этом случае мы почти наверняка обнаружим

себя в теснейших созависимых или контрзависимых отношениях.

Потому что неосознанный дефицит проявляется именно так: проекция «выбирает» человека (компанию, идеологию и тому подобное), на которого возлагается миссия возвращения прав, этот человек жестко контролируется разными способами; потерять его очень больно (это же «родитель»!), все остальные ресурсы полностью игнорируются. «Родителю» отдается власть, он ею всю пользуется или же убегает, не выдерживая непомерных ожиданий.



Когда я признаю свою нужду, я начинаю отдавать себе отчет в том, что она никогда не будет восполнена в той степени, в том объеме, как это было мне нужно в 3 года, 7 лет и 14.

У меня уже никогда не будет такого количества любви и заботы, уважения ко мне, к моим правам и границам, сколько мне это было нужно тогда. Я остаюсь со своей нуждой, как с бездной... Я переживаю отчаяние несбывшихся надежд. Я переживаю ярость и бессилие.

В этот момент я обнаруживаю... мир. Есть мир, где много самых разных людей. Есть такие, которые находят меня нужной, интересной и привлекательной. И я тоже... Выбираю тех людей, кто мне нравится и с кем я могу реализовыв-

вать тот или иной потенциал.

Я могу управлять своей
нуждой, распределяя ее
частями в этом мире...
Сверхзначимые персоны
становятся просто
людьми; они не боги,
дарующие права...

И я могу управлять своей нуждой, распределяя ее частями
в этом мире... Сверхзначимые персоны становятся просто
людьми; они не боги, дарующие права...

Я управляю своим дефицитом.

Бездна оказывается не такой уж страшной.

Меня не за что любить...

Сейчас я – маленький. Очень маленький. Я очень люблю свою маму. И папу – тоже.

Я ловлю каждое их слово, каждый жест. Почему-то мне также важно, чтобы они любили меня.

Например, если б посмотрели радостно и сказали что-то в духе: «Как же нам повезло, что ты у нас есть! Мы так ждали такую девочку (такого мальчика), как ты! И наконец дождалась! Как мы теперь счастливы!»

Но почему-то они этого не говорят. Они очень заняты своими заботами. Они делают свои очень важные дела – работают, зарабатывают, ходят в магазин, убираются, разговаривают с родственниками и знакомыми.

Они очень заняты своими отношениями – ругаются, дуются, доказывают что-то друг другу. Меня почему-то не замечают. Замечают только для того, чтобы покормить или показать врачу.

А если я современный ребенок, то меня много развивают и готовят к школе. И дают мне то, что им, родителям, не хватило. Игрушки, поездки, занятия. И много чего еще, что важно для них. Не для меня.

Я почему-то не чувствую, что меня любят. Хотя мне даже об этом могут говорить... Мне тоскливо и одиноко. Я пробую обратить на себя внимание, но у меня плохо получается.

Если я капризничаю, то на меня сердятся. А если я что-то хочу рассказать о себе – не слушают.

Я убежден, что любовь нужно заслужить. Я пробую – подстраиваюсь, «не отвечаю». Помогаю, болею. Стараюсь. Но ощутить себя любимым «до конца» мне все равно не удается.

А еще мне рассказывают о других детях. Какие они замечательные – воспитанные, способные, чуткие. Наверное, мама с папой их любят, а меня – нет. Я же не такой. Таких, как я, не любят.

Мне очень обидно. Но я учусь скрывать свою обиду и то, что я плохой, и любить меня не за что. А тех, кого они любят, я ненавижу. И ревную.

Я – подросток. Я учусь протестовать. Не любите меня настоящим? Не любите меня, когда я хочу быть собой? Не надо! Я обойдусь без вашей любви! Можете меня ненавидеть! Мне по барабану! Я найду тех, кто полюбит меня!

Я даже знаю, что для этого нужно. Я стану крутым, богатым, умным, известным. Я стану красивой, умной. Мы оба станем профессионалами.

Меня будут ценить. Бояться. Уважать. И любить.

Хотя у меня в глубине души все еще живет маленький ребенок, который убежден, что любить его не за что, я могу сам себе придумать, что мне этого не нужно.

Я уже взрослый. Я работал над тем, чтобы получить признание. И мне это удалось! Я крутой специалист, и вооб-

ще, все у меня круто. Меня уважают друзья и сослуживцы. Страх все меньше. Я подготовил для себя безопасное жизненное пространство. Там я не встречаюсь со своей болью.

Я умею себя баловать. Хорошей едой, одеждой, удобствами, красивыми вещами. Я могу найти себе интересное хобби и окружить себя приятными людьми.

Я встречаю свою любовь. Какое блаженство! Я любим. Я достоин любви.

Больше всего меня трогают слова: «Как мне повезло, что я встретил(а) тебя! Как я счастлив(а), что ты у меня есть!»

Я перевариваю внутри слово «любимый» много часов и минут. И заражаюсь и заряжаюсь чувством. Душа возрождается. Душа поет.

Теперь я люблю себя. Это блаженство.

Но все заканчивается. Я падаю с пьедестала. Теперь у моего партнера много претензий. Он(а) обвиняет, обижается. Кажется, больше не любит. Я вновь встречаюсь со своей нуждой. Что это? Почему так больно?

Почему он(а) так жесток(а) со мной? Я старался, делал все, чему научился. Я ЗНАЮ, как заработать любовь. И делал все, что ЗНАЛ, надеясь на признание своих стараний. Почему же ты перестал(а) откликаться? Хвалить? Восхищаться?

...Я вновь не люблю себя. Иногда я хочу сменить партнера на более «правильного». Иногда я пытаюсь себя переделать, чтобы снова понравиться, вернуть ту любовь, которая

была. Иногда (когда есть семья и дети) я «замираю» ради них. Терплю.

Я могу сделать еще несколько попыток найти потерянное блаженство любви. Она нужна мне, как воздух. Но все повторяется с пугающим постоянством. Надежда. Эйфория. Разочарование. Боль.

Я наконец начинаю понимать. Я сам не люблю себя. Я сам убежден в том, что меня не за что любить.

Когда-то я любил своих родителей. Но я не смог почувствовать их любовь. У меня накопилось много, много обиды, и злости, и отчаяния. И боли, которую я тщательно скрывал.

Но я так и не научился любить себя. Все мои попытки обрести другую любовь потерпели полный крах. Не помогли ни власть, ни крутость, ни богатство, ни красота.

Все, что я умею, – это зарабатывать любовь. Но я не знаю – как это: любить себя.

Кажется, мне нужно самому полюбить себя. Самому себе сказать: «Какое счастье, что я у себя есть! Наконец-то я дождался! Какой я чудесный!» Просто потому, что я родился...

Но кто мне скажет, как это – полюбить себя?

Папа, я хочу, чтобы ты был!

Работа с отцовскими темами на терапевтической группе – испытание не для слабонервных.

Всякий раз, собирая «отцовскую» группу, я готовлюсь к

худшему: на какие мины придется наступить? Какие фонтаны боли выльются наружу? Какие старые раны вскроются?

Все отцовские темы известны: защита, признание ценности, достижений, прав, достоинства, женственности/мужественности.

И, увы, редкий человек избежал травмы, редкий человек обошелся без душевных повреждений разной степени тяжести...

Папа, признай меня!



Есть такой вид непризнания, который не оставляет тебе места для жизни.

Нет, физически ты живешь, но тебя все равно нет. Нет тебя как человека. И прав у тебя тоже нет.

Нет права заявлять о себе. Нет права предъявлять себя, нет права хотеть. Нет права, когда ты не признан сыном или дочерью.

Это очень глубокая рана. Очень тяжелая рана. Ее наносит отец, когда говорит: «Ты не мой сын. Ты не моя дочь».

С такой раной ты становишься вечным скитальцем в поиске признания, ты пытаешься его заработать, заслужить...

Тебе важно заслужить, ибо только когда тебя признают, ты будешь. Только тогда ты получишь право дышать, ходить по земле. Будешь иметь право. Ты выворачиваешься наизнанку или же становишься незаметным... Все тщетно.

Ты между молотом и наковальней; получаешь только то, чего больше всего боишься... Кто-то другой, кто признан, будет обласкан вниманием и поддержкой, но не ты сам. Как ни старайся.

Папа, защити меня!

Не так важно, присутствует ли отец физически или же его нет; важнее всего наличие его намерения встать на твою защиту. Важнее всего то, допускает ли он, что ты можешь нуждаться в нем. Допуская это, твой отец поддерживает тебя.

Готов ли он лично пригрозить обидчикам, научит ли давать отпор; вмешается ли в случае семейных разборок, где тебя запутывают в паутине вины или долга, или же просто, приняв твой страх, поможет найти выход, подбодрит...



Пока ты мал, беспомощен и слаб, ты нуждаешься в отце, который сильнее тебя. Сильный, справедливый отец подарит тебе пожизненное право на защиту себя.

Если же этого не случилось, ты не был защищен, ты обречен бояться – тех, кто напоминает тебе больших или сильных, взрослых или даже детей. Ты будешь бояться тех же, кого боялся в детстве.



Папа, поговори со мной!

«Мой отец всегда молчал; как будто его не было. Всем в семье рулила и заправляла мать, она обладала настоящей властью в семье; отец был гибридом свадебного генерала и тени отца Гамлета, до него невозможно было достучаться.

Наверное, будучи ребенком, я очень страдала, находя отца в вечной эмоциональной коме, но потом привыкла... Я потеряла его, никогда не имея; только теперь я понимаю, какую боль мне это причиняло. Вероятно, потому именно с эмоционально открытыми людьми я чувствую себя в безопасности, но в тех отношениях, которые создаю сама, я очень закрыта, недоступна.

Я снова страдаю от отсутствия связи».

Отсутствующий отец – это вечно ноющая ссадина в душе.

В будущем, когда ты сам будешь создавать отношения, ты будешь попеременно страдать от «отсутствия», отдаления партнера или же сам будешь становиться таким избегающим, отдаляющимся «отцом».

Ты будешь играть эти роли попеременно и будешь в бессилии наблюдать, как твои собственные отношения тают, истончаются от недостатка близости, доверия, тепла.

Папа, возьми ответственность!

«Папа оставил нас с мамой и ушел»; «Папа пил»; «Папа врал, не сдержал ни одного слова»...



Когда отец – маленький ребенок, то кто-то должен стать взрослым. Этим взрослым становится сын или дочь; они приучаются брать на себя ответственность, заботясь о таком папе, или же маме и папе, или же маме, папе и еще братьях и сестрах.

Жизнь превращается в служение, которого невозможно избежать, одиночество, эмоциональный голод и тоска загоняются поглубже, а навыки серьезного, ответственного... гиперответственного человека растут и крепнут.

«На выходе» мы имеем грустную, усталую, замороченную рабочую лошадь, не имеющую никакой собственной ценности, кроме как пахать и вкалывать. Эта лошадь уважает себя (и других) только за те же способности, она одновременно ждет, что ее освободят, и не верит в то, что освобождение возможно.

Все они ждут. Все ждут, что это произойдет, что кто-то подаст, вернет, ответит, кто-то защитит, признает, сделает жизнь интересной.

Люди заперты в клетках своего прошлого, их память не оставляет им шанса на спасение. Ибо его не было, они так и остаются Жертвами. Жертвы живут в клетках, страдают и не знают, как выйти.

Они тратят все силы на то, чтобы убедить себя, что в клет-

ке хорошо (уходят в фантазии и рационализацию). Или из всех сил уважают себя за свою гиперответственность, тайно или явно отвергая сибаритов; они запрещают себе хотеть от туда выйти, подавляя свои личные «хочу»...

Они жаждут, чтобы их освободили родители, в данном случае – отец, который, повзрослев, примет на себя ответственность за свои чувства, свои действия, свою жизнь. И, повзрослев, скажет: «Прости, я сам не справился со своей жизнью... Ты не виноват. Имеешь право... живи, как сочтешь нужным».

Все пленники ждут этого освобождения. Даже от тех, кого уже нет в живых.

Сценарии сложились давно и работают безотказно. Пленники сами не готовы освободить себя.

Они ждут... Папа, будь сильным, и тогда я смогу стать слабой, твоим ребенком. Папа, возьми ответственность за маму, и тогда я смогу жить своей жизнью, отдельно от нее. Папа, я хочу гордиться тобой, уважать тебя. Папа, помоги мне почувствовать себя ценной. Папа, защити меня...

Избавление от страха

Мы очень часто испытываем этот страх – страх заявить о своих границах, защитить себя, обозначить свою позицию.

Почему же нам, взрослым людям, так нелогично страшно?

Потому что всякий раз, когда мы в него «попадаем», мы уже не взрослые люди.

Мы боимся той своей частью, которая известна как «внутренний Ребенок».

И мы эмоционально «проваливаемся» в тот опыт, который переживали, будучи маленькими, зависящими от своих родителей...

И боимся мы, как правило, того, что когда-то пережили в отношениях с ними.

Что-то страшное, что так сильно пугает, что легче изнасиловать себя в миллионный раз, чем рискнуть-таки заявить о себе.



«У мамы был юбилей, на празднование которого она пригласила множество родственников. В какой-то момент она возвестила мне: «А от тебя я жду еще одного подарка. Станцуй для меня!»

Я занималась танцами с детства, она много труда вложила, чтоб меня на них водить; тратила деньги на занятия и костюмы. Поэтому она считает, что имеет право получить отдачу от своих вложений. Одного только она не знает: я ненавижу танцевать. Потому что занималась не для себя, а для нее, потому что она так хотела... И тогда все внутри меня противилось ее “просьбе”, но я так и не решилась отказать. Когда встает

выбор между моим и ее желанием, я предпочитаю насилие над собой, потому что я не в состоянии снова пережить свой ужас отвержения, который меня преследует с незапамятных времен».

«У меня есть подруга. Она частенько позволяет себе критику и поучения в мой адрес – довольно уничижительные. А я... ничего не могу ответить. У меня как будто язык отнимается. Потом я мучительно переживаю эти ситуации внутри себя, мне очень больно, что со мной так поступают, но я даже и помыслить не могу, чтобы сказать хоть слово в свою защиту. Сразу возникает такая угроза наказания и уничтожения, что я предпочитаю быть размазанной, но живой, чем рискнувшей, но уничтоженной».

«Я не говорю своему парню и половины того, что чувствую. Не сообщаю ему о том, что мне не нравится. Подчиняюсь его сексуальным желаниям, даже если не хочу секса. И я очень, очень боюсь, когда он раздражен или недоволен... Мне кажется, что, если я буду плохо себя вести, он уйдет и больше никогда не вернется».

Такие похожие истории. Истории детского страха во взрослом возрасте.

Ребенок боится недовольства родителя, потому что зависит от него. И ему легче заставить себя, чтобы справиться со страхом, чем настоять на своем.

Сначала мы
«обнаруживаем»
сценарий. Учимся
видеть, сколько насилия
мы совершаем над
собой в попытке
избежать страха (чаще
всего — отвержения
и наказания).

Именно поэтому многие живут в хроническом самонаси-

лии, не рискуя даже заявить о своем нежелании соответствовать чьим-то требованиям.

Избавление от такого страха требует огромного мужества и усилий...

Сначала мы «обнаруживаем» сценарий. Учимся видеть, сколько насилия мы совершаем над собой в попытке избежать страха (чаще всего – отвержения и наказания).

Причина всегда есть... Эта причина – в какой-то детской истории или ряде повторяющихся обстоятельств, где ты застыл в состоянии беспомощности. Где ты не узнал, что бывает иначе.

...Мне повезло. Один из моих родителей мне сказал – в ситуации насильственного обращения: «Так поступать с тобой нельзя. Это жестокое обращение».

Я и теперь опираюсь на его напутствие в тех обстоятельствах, которые похожи на ту самую историю, будучи уверенной в незыблемости моих прав.

Однако многие другие не получили такой защиты, да и я сама оказалась запутавшейся в иных, не похожих на ту историю жизненных обстоятельствах. А там, где не укоренилось право на защиту, оказывается укорененным страх...



В этом сценарии мы сами ответственные «вырастить» такого внутреннего Родителя, который скажет в

ситуации, грозящей насилием: «Нет, это нам не подходит. Так со мной поступать нельзя».

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.