

The background of the cover is a soft, ethereal blue with a gradient from light at the top to a deeper blue at the bottom. It is filled with numerous small, bright white stars and larger, more prominent starburst effects. Two hands are shown, one on the left and one on the right, reaching towards each other. The hand on the left is older, with visible wrinkles and a silver ring on the ring finger. The hand on the right is younger and smoother. A glowing, golden-yellow thread or ribbon weaves between the two hands, starting from the fingers of the older hand, looping down, and then rising to the fingers of the younger hand. The overall mood is one of hope, connection, and a new beginning.

Алёна Зубова

# СЕПАРАЦИЯ

НАЧНИ ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Алёна Зубова

**Сепарация. Начни  
ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**

«Издательские решения»

**Зубова А.**

Сепарация. Начни жить свою жизнь / А. Зубова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-602964-4

Автор книги — Алёна Зубова, психолог и писательница, знакомит читателей с темой сепарации, затрагивая её с абсолютно разных сторон. Что больше всего мешает сепарации? Как перестать бояться жизни? Почему на самом деле вы боитесь ответственности? Что значит быть по-настоящему зрелым человеком? Как не повторить судьбу родителей? Что делать, если цель вашей жизни — не быть как мама (или папа)? Эти и многие другие вопросы подробно разбираются на страницах книги «Сепарация. Начни жить свою жизнь».

ISBN 978-5-00-602964-4

© Зубова А.  
© Издательские решения

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
СЕПАРАЦИЯ. С ЧЕГО НАЧАТЬ?	7
СЕПАРАЦИЯ В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ	10
ИСТОРИИ ОТСУТСТВИЯ СЕПАРАЦИИ	11
ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА	13
ОБИДА НА РОДИТЕЛЕЙ	14
НЕПРИНЯТИЕ РОДИТЕЛЕЙ	20
ЧУВСТВО ВИНЫ ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ	24
ЗЛОСТЬ НА РОДИТЕЛЕЙ	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Сепарация. Начни жить свою жизнь

**Алёна Зубова**

*Дизайнер обложки* Ольга Селезнева

*Редактор* Екатерина Калушина

© Алёна Зубова, 2023

© Ольга Селезнева, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-2964-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте. Как вы? Что у вас сейчас внутри?

Меня зовут Алёна, и я написала для вас книгу.

Будем знакомы!

Когда появилась идея написать про сепарацию, я решила сделать небольшой гайд. Техники подбирались сами собой, а информация, которую я хотела изложить, всё никак не заканчивалась. Когда было написано почти двадцать страниц текста, я поняла, что сделать из этого просто гайд не получится, и решила изменить формат.

Поэтому сейчас вы читаете эту книгу. И я искренне надеюсь, что она поможет вам понять, почему ваша сепарация пока не произошла, что этому мешает и как можно изменить это к лучшему.

Цель этой книги – не в том, чтобы вы провалились в тяжёлые чувства, узнали себя во всём, множество раз восклицая во время прочтения: «Да, да, так было у меня в детстве, и это было ужасно». Вы и так знаете, каково вам было тогда, к чему это привело и как вам сейчас. Это не та книга, которая будет вас триггерить, чтобы потом вы потратили десятки часов на то, чтобы разбирать детско-родительские отношения. Эта книга – для тех, кто ищет решение своей проблемы, хочет понять, что значит взрослеть и сепарироваться, и как помочь себе в этом.

Мы разберём тему сепарации абсолютно с разных сторон. Поговорим о причинах её отсутствия и о том, как в таком случае можно себе помочь, какие подводные камни встречаются на этом пути и что с ними делать. Если при прочтении книги покажется, что все описанные в ней проблемы вам знакомы – не спешите хвататься за всё сразу: выберите что-то одно и планомерно работайте в этом направлении. Помните, что ребёнку нужно время на развитие и сепарацию, и вам тоже. Отнеситесь к этому, как к процессу, с интересом.

Пожалуйста, читайте книгу не торопясь, вдумчиво, давая себе время на то, чтобы отвечать на вопросы, осознавать и осмыслять ответы на них. Постепенно у вас будет складываться всё более полная картина: вы узнаете много информации о сепарации, научитесь самостоятельно выполнять психологические упражнения, будете расти и крепнуть психологически. Даже если техники покажутся слишком простыми или слишком сложными, – просто продолжайте.

В процессе прочтения у вас могут подниматься самые разные чувства, и в книге вы найдёте рекомендации, которые помогут понять, что в этом случае делать.

А ещё книга содержит очень много терапевтических фраз, которые сами по себе благотворно влияют на психику и оказывают терапевтический эффект. Другими словами – будут помогать.

И ещё кое-что: я работаю в основном с женщинами, поэтому большинство примеров будут про женщин, и я прошу уважаемых мужчин, в руки которых попадет эта книга, просто перевести примеры на себя и свои жизненные ситуации.

Перед тем, как вы продолжите читать дальше, я хочу пожелать вам: пусть у вас всё получится!

Ну что, поехали.

## СЕПАРАЦИЯ. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Ответьте на вопрос: кто самый главный человек в вашей жизни?

Не торопитесь. Подумайте.

Если вы знаете правильный ответ – это хорошо. Если вы действительно живёте в соответствии с этим ответом, то я за вас искренне рада. Если же вы назвали главным кого угодно, кроме себя, вы точно правильно сделали, что купили книгу о сепарации. Впереди вас ждёт множество осознаний и изменений.

СЕПАРАЦИЯ – волшебное слово, которым пугают психологи. Все вроде бы понимают, что она из себя представляет, какие шаги нужны для её достижения, но сепарироваться почему-то никак не получается. Почему-то есть застревание.

Попробуйте ответить, в каком возрасте застряли вы? На какой возраст вы себя ощущаете? К этой цифре мы ещё вернемся, а пока давайте разберёмся со смыслом, который будем вкладывать в слово СЕПАРАЦИЯ в этой книге.

Итак, СЕПАРАЦИЯ в педагогике и психологии – это процесс отделения ребёнка от родителей, становление его взрослым, самостоятельным и независимым человеком.

Но вот вопрос.

Бывает так, что человек вроде и взрослый, и самостоятельный, а сепарации нет. Своя семья есть, свои деньги – есть, своё мнение есть, а сепарации НЕТ! Поэтому я дополню от себя, что, помимо отделения и самостоятельности, СЕПАРАЦИЯ – это ещё и процесс, когда напряжение из отношений с родителями уходит. Читая дальше, вы поймёте, о чём это.

Теперь давайте обозначим вашу точку А: это та точка, в которую многие годами не хотят смотреть. Которую не хотят признавать. Но без признания того, как на самом деле обстоят дела сейчас, невозможно изменить ситуацию.

Отметьте, с какими утверждениями вы согласны, чтобы определить степень сепарации от родителей.

1. Вы хотите изменить своих родителей, чтобы они были другими, внутренне или внешне боретесь с тем, какие они. Считаете, что ваши родители неправильно распоряжаются своей жизнью.

2. Вы не можете находиться наедине с собой.

3. Вы не можете полностью обеспечивать себя финансово.

4. Вы всё ещё надеетесь, что ваши родители дадут вам то, чего вы давно от них ждёте, но этого не происходит.

5. Вы не можете принять решение, не посоветовавшись с ними или с другими людьми.

6. Вы не выдерживаете чувств, которые испытываете, находясь рядом с родителями.

7. Ваши родители упрекают вас в том, что вы их не обеспечиваете.

8. Вы всё время печётесь о своих родителях. Поддерживаете их, успокаиваете, решаете их проблемы, жалеете, выслушиваете.

9. Вы злитесь, ненавидите, вините, стыдите своих родителей.

10. Вы не можете жить отдельно.

11. Вы постоянно болеете.

12. Вы вынуждены постоянно мирить своих родителей.

13. Вы ощущаете, что не можете радоваться и наслаждаться жизнью, если мама и папа несчастливы или больны. Вам стыдно, если у вас есть больше, чем у них.

14. Вы не можете проявлять злость в их адрес.

15. У вас много тревоги, страхов, фобий. Мир кажется вам небезопасным.

16. Вы страдаете ипохондрией.

17. Вы задариваете родителей подарками и всегда стараетесь их побаловать, потому что хотите получить их расположение и признание, либо ждёте подобного отношения взамен.

18. Вы стараетесь делать как можно больше, чтобы родители были вами довольны.

19. Вы обнаружили, что повторяете жизненный сценарий мамы, папы или других родственников.

20. Вы не можете полноценно заниматься своей жизнью (реализовываться, строить семью, занимать активную жизненную позицию).

21. Родители активно включены в личную жизнь вашей нуклеарной семьи, и это зачастую не идёт вам на пользу (нуклеарная семья- семья, состоящая только из супругов или супругов с детьми).

22. Вы не можете полагаться на себя, своё мнение, решения, чувства. Вы больше верите другим, чем себе.

23. Во взрослом возрасте кто-то может вас отчитать, наказать, чего-то лишит, что-то запретить.

24. В контакте с людьми старше вас вы чувствуете неуверенность, страх или протест.

25. Ваша цель – не быть как мама (или как папа).

26. У вас есть чувство превосходства над родителями. Вы чувствуете себя умнее, разумнее, правильнее.

27. Вы чувствуете, что нет никого важнее и лучше мамы или папы (как женщина, выбирая мужа, сравнивает его с идеальным образом папы); никто не может даже сравниться с вашими родителями (или родителем).

28. У вас отсутствует ощущение полной ответственности за качество своей жизни.

29. Вы терпите в отношениях с родителями то, что ранит вас.

30. Вы чувствуете себя маленьким ребёнком в теле взрослого.

31. Вы думаете, что без родителей не сможете жить.

32. Вам постоянно нужно подтверждение того, что с вами всё в порядке, что вы нужны, важны и любимы.

33. Вы стараетесь быть идеальным ребёнком.

Если дать мне волю, я могу ещё очень долго продолжать этот список, но, думаю, эти пункты уже позволят определить степень сепарации и будут служить для вас опорными точками, которые помогут отслеживать, в чём вы продвинулись и чему ещё нужно будет уделить внимание.

*Если вы обнаружили, что ответили «ДА» на большую часть пунктов, умоляю вас, не проваливайтесь в самобичевание. Похвалите себя за то, что сейчас вам хватило смелости и внутренних сил пойти в эту тему, помочь себе проходить сепарацию и становиться счастливее.*

*Скажите себе: «Да, сейчас так. Хорошо. Я выбираю начать с этим работать. Моей вины в этом нет, но есть ответственность, и я её беру».*

Мой список пунктов может быть вам подсказкой, но для определения своей точки А вы можете вписать свои личные утверждения, отличающиеся от перечисленных.

Далее нужно прописать вашу точку Б – то, к чему вы в итоге хотите прийти. Определение точки Б не менее важно, чем определение точки А, так как оно позволяет сделать процесс сепарации целенаправленным и отслеживать изменения.

Обозначить точку Б помогут следующие вопросы:

– Как вы поймёте, что проходите сепарацию?

– Что для вас будет показателем положительной динамики?

– Что именно изменится в процессе сепарации?

– Как вы хотите начать себя чувствовать?

Возможно, вы захотите вписать что-то своё. Дерзайте! Единственное, от чего я хочу вас предостеречь, – от определения точки Б из обиды, исходя из стремления к равнодушию, а также из желания изменить других людей. Например, «Конфликты с родителями больше не будут меня задевать, мне будет всё равно» = «Я хочу не чувствовать», «Мама начнёт меня понимать и поддерживать» = «Я не хочу меняться, я хочу, чтобы изменились другие». Описывая точку Б, опирайтесь только на желанные изменения в своей жизни, в своих реакциях, поведении и восприятии, а не на изменение других.

О чём ещё важно сказать в начале. Сепарация – это процесс, который можно сравнить со снятием слоев с луковицы. В этом процессе мы сталкиваемся с разными чувствами, проживаем их, учимся чему-то, осознаём, делаем выводы, пробуем новое. И мы будем двигаться в этом последовательно, поэтому не торопите себя, пожалуйста, и с уважением относитесь к своим внутренним процессам.

Ну что, информации много. Давайте разбираться в ней по порядку.

## СЕПАРАЦИЯ В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ

Сепарация – это естественный биологический процесс. В природе он присутствует у всех видов животных, а если не происходит, то, как правило, не научившийся самостоятельности, детёныш погибает после смерти матери.

Являясь частью живой природы, люди с древних времен понимали важность процесса сепарации и помогали следующим поколениям пойти в него, создавая ритуалы и традиции перехода во взрослую жизнь.

Вообще наша психика любит ритуалы: они становятся точкой, с которой начинаются изменения. Ритуалы помогают найти опору, осознать переход, согласиться с происходящим, справиться с ощущением неопределенности, которая, в свою очередь, рождает беспокойство и тревогу – чувства, хорошо знакомые человеку на разных стадиях сепарации.

В любой культуре есть множество ритуалов, и все они связаны со значимыми событиями: свадьбой, совершеннолетием, днём рождения, смертью, переездом, началом менструации, чем-то новым или завершающимся. Некоторые из ритуалов вхождения во взрослую жизнь и сепарации вам наверняка знакомы.

Бар-мицва (у девочек – бат-мицва) – момент перехода ребёнка из детства во взрослую жизнь, когда даётся обет следовать заповедям и нести ответственность за свои поступки.

В некоторых культурах Индии мальчики дают обеты родителям, учителю и обществу, то есть тоже начинают нести ответственность. Сепарация не означает, что человек теперь один: она означает, что он живет в обществе, по законам Бога, уважая родителей.

Инуиты отправлялись в пустыни с отцами и учились навыку охоты и выживания, становясь мужчинами.

Удмурты отправляют подростков с пустыми ведрами к соседям, чтобы те набрали продуктов: мол, если может сварить кашу, – значит, не пропадет. Во многих других культурах ритуал взросления подразумевал смену одежды или прически (стрижки).

На Руси инициаций и ритуалов сепарации было несколько, и проходили они в разном возрасте детей, включая в себя в качестве отправной точки пострижение, сажание на коня, состязания и подпоясывание у мальчиков, заплетение косы – у девочек.

Все эти ритуалы были большим подспорьем для перехода на новый жизненный уровень. Поэтому современным подросткам проходить все этапы сепарации сейчас сложнее: им просто не хватает для этого точек опоры и помощи старших.

## ИСТОРИИ ОТСУТСТВИЯ СЕПАРАЦИИ

Что же, помимо отсутствия опоры, больше всего мешает сепарации? Вы удивитесь, но это – наши ощущения и чувства.

Я приведу примеры, чтобы было понятнее.

Инна, 26 лет.

Инна не может начать работать и живёт с родителями. Она очень хочет открыться миру, реализовывать себя, писать и продавать свои картины, но когда Инна думает про это, то её одолевает тревога.

Тревога и страх для неё непереносимы, поэтому, чтобы не столкнуться с этими чувствами, она не идёт в процесс сепарации.

Внутри у Инны постоянное «тяни-толкай». Нереализованная потребность в проявлении себя даёт сильное напряжение и тревогу, но и столкнуться со страхом проявления она тоже не может решиться.

Инна не выдерживает собственной тревоги.

Марина, 37 лет.

Марина хочет иметь высокий доход, и в целом у неё есть всё для того, чтобы прийти к этой цели. Но, как только у неё появляется что-то дорогостоящее, ценное, красивое, не только полезное, но и просто приносящее много удовольствия, – её радость длится недолго. Марину сковывает, её плечи сгибаются, лицо грустнеет, и она начинает испытывать чувство вины за то, что у неё всё это есть, а у мамы, которая всю жизнь живёт с алкоголиком и не смогла реализоваться, этого нет. И тогда чудесным образом у девушки срываются сделки, ломаются вещи или она заболевает.

Марина не может отпустить вину.

Анна, 28 лет.

Цель жизни Анны – не быть «как мама». Но в свои 28 она внезапно обнаружила, что в её жизни всё сложилось абсолютно так же, и чем больше она пытается не быть, как мама, тем сильнее становится на неё похожей. И вот она так же, как и мама, уже вышла замуж за холодного человека, исчерпала себя попытками оживить его, чтобы получить тепло и любовь, забросила уход за собой, истощилась и чувствует разочарование. А ещё больше тяжести ей добавляет злость на маму и несогласие с тем, как она продолжает жить.

Анна не может отпустить злость.

Игорь, 32 года.

Игорь – красивый, успешный мужчина. Но мало кто знает, что он страдает от панических атак, а морально и физически так истощён, что чувствует себя пустым. Успех, к которому он всегда так сильно стремился, уже не приносит ему удовлетворения, и теперь, кажется, он потерял всякие ориентиры в жизни. Что привело его в такое состояние? Искреннее детское желание, чтобы папа одобрил и сказал «Ты – молодец. Я горжусь тобой». А так как за все свои годы Игорь так и не получил этого признания, его съедает чувство собственной недостаточности и стыда за неоправданные надежды, под которыми кроется подавленная злость на отца.

Игорь не выдерживает стыд и подавляет злость.

Это вымышленные истории, но вы наверняка лично знаете людей, для которых они вполне реальны. Что объединяет эти четыре рассказа?

Отсутствие сепарации и СВОЕГО жизненного пути.  
Что мешает их сепарации? Чувства.

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Вообще чувства и эмоции – это то, что делает нас по-настоящему живыми, то, что делает нас людьми. Чувства и эмоции помогают ориентироваться в жизни, понимать своё отношение к чему-то, реагировать сообразно ситуации. Проблемы начинаются тогда, когда эмоции оказываются подавленными и не могут найти выход, или же когда человек не может их отпустить.

Есть очень интересная информация об этимологии слова emotion, которая хорошо показывает смысл самих эмоций. В русском языке слово «эмоция» известно с конца 19 века, откуда пришло из французского, где оно означало «волновать, возбуждать». В английском это слово было связано с действием, т.к. motion переводится именно как движение (в некоторых источниках «движение души»), и латинское movere тоже означало двигаться.

Это говорит о побудительной функции эмоций, о том, что они приводят в действие человека. А то, что связано с действием, связано и с энергией.

И так как в соответствии с законом сохранения энергии ничто не появляется из ниоткуда и не пропадает в никуда, важно понимать, что, если у человека возникла эмоция, – значит, выработалась энергия НА ДЕЙСТВИЕ. Если действия не произошло (не защитились, не сказали, не порадовались, не создали что-то, не заплакали, не ушли, и так далее), то энергия осталась нереализованной. «Застрявшие» эмоции всегда видно в теле: оно становится жёстким, деревянным, в нём появляется много блоков, зажимов, скованности, напряжения.

Вот поэтому все и говорят о том, что подавлять эмоции – не лучшая идея.

Но дело в том, что у нас правда есть ситуации, где эмоции не могут быть открыто выражены. Тогда на помощь приходят разные виды терапии, спорт, танцы, пение, массажи, остеопатия, творчество, физическая работа. Вообще любая работа с телом будет полезна. Но – да, этим нужно заниматься, а не только знать. Об этом мы ещё поговорим подробно.

Иногда тело само показывает, что ему нужно и что поможет. Многие говорили, что в какой-то момент начинают очень сильно хотеть на массаж, в баню, на танцы, побегать, на бокс. Главное, быть внимательным и слушать себя.

А теперь давайте по-отдельности разберём наши эмоции, выясним, как они мешают сепарации и что с ними делать. И начнём мы с обиды.

## ОБИДА НА РОДИТЕЛЕЙ

Сильнейшее чувство, мешающее сепарации, – это обида.

Обида обычно возникает в ответ на причинённое оскорбление, несбывшиеся ожидания и надежды, нанесение вреда. Будучи сложным и многогранным чувством, она включает жалость к себе, иногда беспомощность, злость на обидчика, раздражение, разочарование, боль.

Уже по этому описанию становится понятно, что это невкусный винегрет из эмоций. А ведь зачастую люди живут в нём годами, барахтаются в этом хитросплетении чувств и не могут, а иногда – и не хотят найти выход.

Что ж, а он всё-таки есть. Но для того, чтобы его найти, нужно знать ловушки обиды, уметь их замечать и не попадаться на них.

В чём заключаются ловушки обиды?

1. Обиженный человек считает, что с ним поступили несправедливо, но не выражает свою злость, оставляя её внутри. Не выражают злость, как правило, из страха (быть отвергнутым, покинутым, лишённым любви, потерять ощущение своей «хорошести», получить ответную негативную реакцию и не справиться с ней). А если есть страх перед кем-то, значит, этого человека поставили выше и сделали больше, важнее, сильнее. Находясь в коммуникации не на равных, делая кого-то «больше», человек автоматически встаёт в детскую позицию. Поэтому говорят, что обида – это детское чувство. Взрослые не обижаются, они злятся и каким-то способом решают для себя проблему. Это применимо к коммуникациям с партнером, коллегами, начальством, друзьями, родственниками.

Но в семейной иерархии вы и правда находитесь в детской позиции по отношению к родителям. Так что же делать? Помнить, что детям тоже можно злиться, выражать несогласие, защищаться, а не просто обижаться и ждать, что родитель всё осознает и изменится.

2. Если обида основана на неоправданных ожиданиях о том, каким другой человек должен быть и как должен поступать, значит, она опирается на ложное представление, выдумку, иллюзию, заблуждение. Она не опирается на реальность. Как говорится: «Сама придумала – сама обиделась». Тогда возвращение в реальность и видение того, как на самом деле обстоят дела, может быть болезненным, но очень терапевтичным.

3. Обида может быть сложной формой контакта. Переживая обиду, человек обманывает сам себя. Он играет в молчанку, хотя на самом деле хочет контакта с другим человеком (хочет контакта от него). Получается абсурд. Хочу контакта – отдаляю человека и молчу. А ведь в таком молчании очень много посланий. «Увидь, что мне плохо!», «Помоги мне!», «Обрати на меня внимание!», «Подойди ко мне!», «Изменись!».

4. Обида делает другого плохим, поддерживая свой образ «хорошего» и таким образом помогая возвыситься над человеком.

Если убрать из описания ситуации оценку «хороший-плохой», её можно увидеть в абсолютно другом свете, и начать понимать причины поведения и поступков другого человека и свои собственные.

5. У человека, который испытывает обиду, может складываться ощущение, что она уйдет только в том случае, если другой изменится сам, изменит своё поведение, поменяет отношение. В остальных случаях обида остаётся. Но это ложный путь: другой человек не может дать или убрать у вас обиду, потому что это ваше чувство, оно не чужое, оно находится внутри вас.

Это неоднократно проверено на практике.

Многие люди, чьи родители были строги с ними, критиковали, наказывали, делали больно, были убеждены, что им необходимы извинения, чтобы их обида ушла. Некоторые родители и правда просили прощения. У всех ли после этого ушла обида? Нет! Чаще всего, как

ни удивительно это для самих обладателей обиды, она остается целёхонькой и никуда не девается.

Серьёзные ловушки, правда?

Несмотря на всё это, обида ведь вполне реальное чувство, притом довольно сильное. Вы ведь правда её испытываете, страдаете от неё.

Это чувство бывает очень разным, и причины его возникновения могут различаться. В зависимости от них помощь себе будет выглядеть тоже по-разному.

Обиду, как и любое другое чувство, в первую очередь необходимо признать и дать себе просто прожить. Можно сесть и искренне погрузиться, поплакать о том, чего не было, чего не случилось, но делать это не для того, чтобы пострадать, провалиться в обиду и в очередной раз сделать вывод о том, что родители плохие. Нет. Делать это можно, настраиваясь на то, что вы плачете, чтобы дать себе прожить это чувство и начать освобождаться от него, потому что именно вам тяжело носить его в себе день ото дня.

Возможно, вы будете возвращаться к этому проживанию время от времени, но в любом случае это будет более благотворно, чем просто носить обиду внутри.

Если само по себе проживание обиды не меняет ситуацию, и вы продолжаете возвращаться к бурной реакции, то следующие пункты – для вас.

1. Выразите гнев.

Если вернуться к утверждению о том, что взрослые не обижаются, а злятся, то по этой логике в первую очередь необходимо выразить гнев.

Выразить гнев не означает, что вы идёте и орете на родителей, в красках описывая, как они испортили вам жизнь. Но вы можете сделать это наедине с собой.

*Если вы много лет сдерживали свою злость, а потом дали себе разрешение выразить её, то будьте готовы к тому, что маятник может качнуться в обратную сторону и гнева польётся столько, что вы удивитесь сами себе. Вы можете хотеть орать, рычать, ломать что-то, материться, стучать кулаками и топтать ногами. И в этом случае важно дать себе возможность безопасно прожить все поднимающиеся чувства и помнить, что так будет не всегда и в какой-то момент вы найдёте золотую середину между «молчать» и «кричать».*

Что поможет прожить гнев: бить кулаками подушку, громко петь, протягивать гласные звуки, кричать так громко, как только можете (и там, где это возможно), намочить большое полотенце и выжимать его досуха, рвать бумагу, комкать её и с силой бросать в стену, кидать в стену картонную коробку, громко и быстро дышать, трястись, дрыгаться, бить воображаемую грушу, бить реальную грушу, завязывать на широкой ленте узлы и туго-туго их затягивать, прыгать, бегать под агрессивную музыку, потратить поднявшуюся энергию на то, чтобы что-то создать/сделать, писать письма, в которых вы разрешаете себе выразить все чувства. Делать всё из списка можно до ощущения «фух, отпустило».

Пусть в начале вам будет неловко или даже стыдно. Просто продолжайте. Если вы искренне разрешите себе выразить чувство, ощущения будут меняться. Например, злость перейдет в слёзы и боль (её тоже важно продолжить проживать и выразить), или наоборот – иногда сначала идут слёзы, а только потом поднимается злость.

### **Можно ли выразить злость лично родителям?**

Нужно хорошо понимать, что для каждого разговора есть своё место и время. И порой важно довериться внутреннему ощущению готовности провести этот разговор.

Правила простые. Постарайтесь не переходить на личности и не давать оценку действиям другого, но говорите о своих чувствах и о том, как при этом было вам и как вы это воспринимали.

– «Мама, мне очень больно от того, что... я почувствовала себя...».

– «Папа, когда ты говорил мне... я воспринимала это так, будто ты меня не любишь и я тебе не нужна».

– «Мама, я очень злилась, когда ты поступала так со мной, но не могла выразить это, потому что боялась, что ты отвернешься от меня, а я так нуждалась в тебе».

Что ещё означает «позволить себе злость»? Напоминаю, что злость – это не только крики и ругань. Позволить себе злость, позволить себе проявить агрессию, – это ещё и про то, чтобы защитить себя и занять свою сторону. Это значит, что, если в вашей жизни продолжают ситуации, когда близкие люди вас критикуют, оскорбляют, унижают, делают вам больно, то вы больше не позволяете этому происходить. Вы больше не даёте себя в обиду, не даёте на это согласие, а занимаете свою сторону. Вы не соглашаетесь, и не добиваете себя мыслями вроде «наверное, они правы». Если вам больно, вы защищаетесь и не даёте эту самую боль себе причинять. Тогда и обида будет не нужна. Вместо неё будет действие.

Проявить агрессию – это сказать «Нет», сказать «Стоп», сказать «Мне больно, со мной так нельзя», «Мне это не подходит», «Мне это важно», и так далее.

*Пообещайте себе больше не давать себя в обиду. И это касается не только отношений с родителями.*

## 2. Сделайте другой вывод.

Наши выводы – это такая штука, которая может кардинально испортить жизнь, а может её восстановить.

Мы делаем очень много выводов каждый день. Часто это происходит автоматически, так, что мы даже не замечаем.

Примеры негативных выводов: «Эта женщина долго смотрела на меня, значит, со мной что-то не так», «Любимый не позвонил мне сегодня, значит, он про меня не думает (он охладил ко мне, я ему не нужна)», «Подруга не отвечала два часа, значит, она на меня обиделась», «Я не смогла справиться с поручением, значит, я бездарная».

Знакомо?

Такие же выводы мы делаем в коммуникации с родителями. Парадокс в том, что мы можем опираться на выводы, сделанные годы, а то и десятки лет назад. Десятки! Представляете? Хотя уже изменилась сама среда, окружение, отношения, изменились и вы, и родители.

Я приведу примеры негативных выводов и того, на что их можно заменить. По этой аналогии вы можете проанализировать свои собственные выводы и изменить их на более рациональные, реалистичные, не драматичные и помогающие.

– «Мама и папа развелись – значит, я ненужный» / «Мама и папа развелись, значит, они не смогли построить отношения друг с другом, а я здесь ни при чём. Для них я остаюсь ребёнком, а они – моими мамой и папой»

– «Мама меня постоянно критиковала, значит, она меня не любила» / «Мама меня постоянно критиковала, значит, я не была ей безразлична, она переживала о том, чтобы у меня все получалось и в дальнейшем хорошо сложилось в жизни, но она не умеет поддерживать и направлять другим способом. Это значит, что и с ней в детстве обращались так же. А обо мне это ничего не говорит».

– «Папа меня никогда не хвалил и не поддерживал, значит, я ему безразличен» / «Папа меня никогда не хвалил и не поддерживал, значит, папа не умеет хвалить и поддерживать, и это очень грустно, конечно, но это не значит, что я ему безразличен».

– «Мама постоянно недовольна, значит, я виновата, что недостаточно хорошо и много делаю» / «Мама постоянно недовольна, значит, мама не взяла ответственность за свою жизнь»

и не может сделать её счастливой и удовлетворяющей, а я здесь абсолютно ни при чем. Не мама определяет, что и сколько мне делать».

Понимаете логику?

Попробуйте в своей ситуации сделать новый вывод о себе и о своих родителях.

### 3. Определите потребность, которая стоит за обидой.

Для определения потребности нужно продолжить предложение «Я обижаюсь, потому что хочу.../ ...для того, чтобы».

И ответы здесь будут абсолютно разными. Кто-то хотел любви, близости, одобрения, тепла, похвалы и признания, кто-то хотел безопасности, свободы, чувства принадлежности.

После того, как вы определили важную для себя потребность, необходимо реалистично оценить, точно ли всё это вам не дают (или родители проявляют любовь, но вы от неё закрываетесь, не считываете, не берёте её, потому что она не в той форме, в которой бы вам хотелось), и могут ли в принципе родители это дать.

Иногда очень полезно бывает увидеть и признать, что ваша потребность не может быть закрыта так, как вы бы хотели, и теми, кем бы вы хотели. От этого осознания может стать очень грустно, но это лучше, чем опираться на выдумку, фантазию о том, как оно должно быть, и каждый раз обжигаться о реальность. И тогда согласие с тем, что есть и чего нет, приносит мир душе и помогает быстро отпустить обиду.

Если же вы видите, что то, чего вы так хотите, у вас правда в сильном дефиците, вы остро в этом нуждаетесь, – это означает, что вы кое-что упустили. А именно то, что давным-давно можете давать себе это сами.

Если не начать закрывать важные потребности самостоятельно, то остаётся фоновое чувство «недостаточно», «мне не хватает», «мне плохо без...», «мне нужно, чтобы другие», «мне очень это нужно». Но безопасность, близость, свободу, проявленность, заботу человек может в большой степени обеспечить себе сам. Задайте себе вопрос, почему вы лишаете себя всего этого?

### 4. Поработайте с ожиданиями.

Наши ожидания и долженствования, как и наши выводы, влияют на качество жизни, уровень напряжения и общую удовлетворённость. Чем больше ожиданий и долженствований, тем труднее, тем больше несостыковок с реальностью, тем больше раздражения, обиды и гнева, разочарования и эмоциональных взрывов.

Долженствования – это такая планка, с которой человек сверяет все проявления других людей, и, если до планки они не дотягивают, то заявляет им, что они плохие и неподходящие.

Долженствования и ожидания невыгодны ещё и тем, что они заставляют человека жить в своих представлениях, мечтах, фантазиях, не опираясь на то, что происходит на самом деле. В этом случае просто невозможно заметить и взять то, что близкие могут дать и дают, оставив себя в режиме ожидания того, что хочется.

Постоянное балансирование между желанными ожиданиями и обесценивающим представлением крайне мешает человеку расслабиться и начать просто жить. Поэтому я предлагаю вам упражнение, которое поможет перестать разрываться между двумя крайностями и тратить на это энергию.

### **Техника «ИОР (ИДЕАЛЬНЫЙ. ОБЕСЦЕНЕННЫЙ. РЕАЛЬНЫЙ)»**

Вы можете выполнить эту технику как для себя, так и в отношении других людей (родителей, партнёров/супругов, детей, друзей и т. д.). В данном случае мы разберём её на примере работы с образом мамы.

1. Если вы склонны к идеализации и постоянно ставите высокую планку, то попробуйте описать тот идеальный образ родителя, о котором вы мечтаете в своём воображении, тот, который жаждете получить, злясь и обижаясь, если этого не происходит.

- Какой мама должна быть?
- Какими качествами она должна обладать?
- Как должна общаться с вами?
- Как ей строить свою жизнь?
- Что она должна делать для вас?

Или просто продолжите предложение «Моя идеальная мама...».

2. Чаще всего люди, которые склонны жить ожиданиями, при отсутствии желаемого могут проваливаться в другую крайность – принижение и глобальное обесценивание. Попробуйте обозначить, как выглядит образ родителя, обесцененный вами. Чаще всего он возникает, если вы обижаетесь и злитесь. Когда вы смотрите на родителя сквозь эти чувства, каким вы видите и воспринимаете его?

Здесь, скорее всего, будет много обобщений.

«Она всегда...»

«Она никогда...»

«Я ничего от неё не получаю...»

«От неё только один негатив, критика или жалобы...» и пр.

3. А теперь попробуйте посмотреть на родителя не из описанных крайностей. Если не идеализировать и не обесценивать маму, какая она на самом деле? Какая она целиком (если не делить её на «только хорошую» и «только плохую»)?

Если вы зацеплены за первый образ («только хорошая»), то наверняка в вас много напряжения по этому поводу; если за второй («только плохая») – много злости и обиды. Третий образ помогает войти в более спокойное состояние и перестать разрываться.

Иллюзия обиды из-за собственных ожиданий состоит в уверенности человека, что его родители (или другие близкие люди) **МОГУТ** быть такими, как он хочет, **СПОСОБНЫ** дать ему то, что он хочет, то, что ему нужно, но **НЕ ДАЮТ**. Отсюда в голове начинают роиться мысли, и ум пытается найти ответ на вопрос «Почему?», «За что?», «Что со мной не так?», «Почему они не могут по-другому себя вести?», «Они что, меня не любят?».

Чтобы понять, почему родители именно такие, какие есть, увидеть их настоящими, просто живыми людьми, попробуйте выполнить следующее задание.

### **Техника «МОЯ НАСТОЯЩАЯ МАМА»**

Вспомните ситуации, когда мама (или папа) вас ругала, критиковала, наказывала, не поддерживала, не обнимала, не успокаивала. Те ситуации, в которых у вас возникла обида.

А теперь именно из взрослой позиции (не из детской) ответьте:

- Почему на самом деле мама в тот момент так себя вела?
- Какое детство было у мамы?
- Какой была её жизнь? Была ли она счастлива?
- Какая она, когда счастлива и здорова?
- Почему и для чего она ругала вас на самом деле?
- Хотела ли она навредить?
- Чего она хотела для вас?
- Что мама к вам чувствует на самом деле?
- С чего вы взяли, что мама не дала вам всё, что смогла?
- С чего вы взяли, что мама должна быть какой-то?

Отличие ожиданий от реальности будет рождать несогласие, сопротивление, протест. Это всегда вызывает напряжение, но ничем не помогает. Да, это может занять немало времени, но начните генерировать внутри себя согласие с тем, какими ваши родители являются. Это согласие нужно именно для вас. Для того, чтобы в вашей душе появился покой.

Начните потихоньку раскачивать идею о том, что ваши родители должны быть другими. Сделайте эту конструкцию шаткой, усомнитесь в ней. Увидьте её несостоятельность.

*Необходимо осознать, что обида и несогласие не дают вам закрыть важные потребности. И когда вы это осознаете, их станет легче отпустить.*

Ещё одна проблема долженствований заключается в том, что они не позволяют быть собой не только близким, но и вам. Вы ведь наверняка и от себя много ожидаете и пытаетесь быть какими-то? Способствует ли это расслаблению и счастливой жизни? Едва ли.

Если вы правда хотите начать отпускать свои долженствования, ответьте на следующие вопросы:

– Как я себя чувствую, когда у меня есть эти долженствования? Какие эмоции я испытываю?

– Что я буду испытывать в будущем, если решу НЕ отказываться от них? Как я буду себя чувствовать? Как это повлияет на отношения с близкими?

– Как я буду себя чувствовать, если начну отпускать долженствования? Станет ли моего напряжения больше или меньше? Как это повлияет на наши взаимоотношения?

*Если вы представили, что отпускаете «должен», а напряжения стало больше или поднимаются негативные чувства, вернитесь к пункту про потребности. Психика воспринимает это, будто у неё забирают что-то важное, приносящее пользу. А это не так.*

## НЕПРИНЯТИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Не принимать родителей очень легко. Порой кажется, что они делают всё, чтобы принять их было невозможно.

Ладно, я обещала сильно вас не триггерить, но, если чувства у вас сейчас поднялись, – значит, «крючок», за который вас цепляет, всё ещё есть.

Вообще неприятие – очень иррациональная штука. Она напоминает борьбу с реальностью, притом борьбу, как правило, внутреннюю.

С неприятием родителей есть несколько неприятных нюансов.

– Пока вы не принимаете родителей, вы не можете принять и себя (потому что изначально вы на 50% мама и на 50% папа);

– Пока вы не принимаете родителей, вы тратите много психического, а может, и физического ресурса на борьбу с тем, как они живут;

– Пока вы не принимаете родителей, вы учите этому своих детей;

– Пока вы не принимаете родителей, вы не можете расслабиться и жить свою жизнь счастливо;

– Пока вы не принимаете родителей и много энергии тратите на их жизнь, в свою жизнь вы по-настоящему не смотрите, хотя в ней точно есть задачи, которые давно ждут вашего внимания.

Из плюсов вообще сложно что-то перечислить. Да, понятно, что ваше неприятие должно вдохновить близких людей измениться, но реальность показывает, что такого не произойдет и всё, что вы в итоге получаете, – это борьба, внутренняя и внешняя.

Неприятие возникает из идеи, что вы должны остаться прежним, а другой человек должен поменяться. Но мы не можем менять другого; вы ведь тоже не хотели бы, чтобы вас кто-то осуждал, менял, хотел, чтобы вы стали другим. Менять мы можем только что-то в себе. И тогда, если есть то, что вам не нравится, то первый вопрос, который стоит себе задать, – это «Что я сделаю, чтобы сейчас мне стало ок?» / «Если мне не нравится то, что сейчас происходит, – что я сделаю, чтобы не обжигаться об это?». На идею о том, что кто-то изменится, можно потратить не просто годы, но даже и десятилетия. И чем раньше вы заметите, что пользы эта идея не приносит, тем легче и приятнее вам будет жить.

Так как же принять родителей?

А вот здесь и начинается настоящий процесс взросления.

*«В тот день, когда ребёнок понимает, что все взрослые несовершенно, он становится подростком; в тот день, когда он прощает их, он становится взрослым; в тот день, когда он прощает себя, он становится мудрым». © Олден Нолан*

Самая распространенная ошибка в случае, если вы чувствуете острое неприятие, обиду и злость на родителей, а хотите оказаться в точке принятия, согласия и любви, заключается в стремлении попасть туда, не пройдя все промежуточные этапы. Это невозможно, – точно так же, как нельзя выносить ребёнка за неделю вместо девяти месяцев или похудеть сразу на двадцать килограммов.

Между точкой А, где есть злость, обида и борьба, и точкой Б, где есть расслабление и состояние «отпустило», мир в душе и внутреннее согласие, есть промежуточные этапы.

Первый из них – это признание и проживание собственной боли, злости, обиды, ненависти, тревоги и беспомощности. Не получится от них освободиться, не соприкоснувшись с ними, так и не дав себе «выгрузить» их изнутри наружу, делая вид, что вам нормально. А мы помним, что именно чувства и мешают сепарации.

На этом же этапе происходит знакомство человека со своей злостью, если многие годы она была подавлена. Это тоже может быть хорошим подспорьем в отпускании, принятии и взрослении: как бы парадоксально это ни звучало, иногда нет принятия, потому что есть чувство беспомощности перед родителем, когда он кажется большим и злобным, а вы остаетесь маленьким и слабым. Но как только вы присваиваете себе злость, вы можете ответить, защитить границы, сказать о том, что вас ранит, и так далее, – тогда вам уже не так страшно, что родитель такой, вы научаетесь взаимодействовать с ним по-новому, более смело и уверенно, и вам больше не нужно, чтобы он стал другим. Изменились вы – изменилось и восприятие ситуации.

Следующий этап – это созревание и принятие решения отпустить обиду и злость. Своим клиентам я часто говорю, что всё всегда начинается с принятого решения. Логика здесь довольно простая. Пока нет решения – нет действий и изменений. Изменения начнут происходить, когда вы примете решение и скажете себе: «Я готова перестать держаться за эти чувства. Я готова помочь себе отпустить их. Я согласна с тем, что вместо них есть что-то лучшее для меня. А они мне больше не помогают и не нужны».

У вас внутри уже есть готовность к этому решению?

Следом идёт осознание своих собственных ошибок в поведении. Это те поведенческие паттерны, которые способствовали поддержанию проблемы, а не её решению. К примеру, вы продолжали давать молчаливое согласие на то, чтобы слушать мамины рассказы о том, как плохо с ней обращается ваш отец (хотя вам больно это слышать), или вы продолжаете брать трубку, когда отец звонит в нетрезвом состоянии (хотя внутри вы сильно злитесь в эти моменты). Здесь вам поможет вопрос «Что я делаю для поддержания проблемы и как я могу это изменить, как по-другому могу поступать?». Не торопите себя. Дайте себе время на то, чтобы найти ответы на эти вопросы. Это бывает правда нелегко, если у вас нет опыта другого взаимодействия. Но найти другое решение всегда можно.

На следующем этапе вы учитесь опираться на себя: лучше осознавать, какие ваши потребности не могут быть закрыты другим человеком (например, мамой) и каким образом вы можете закрыть их самостоятельно. Многие не принимают родителей, потому что не могут получить от них то, что хотят для себя, – но если человек научается давать себе это самостоятельно, тогда родитель становится просто родителем. Человеком, давшим жизнь, а не источником закрытия потребностей.

Становясь более устойчивыми, учась больше опираться на себя, освобождаясь от обиды и гнева, вы обнаружите, что ваше внимание перестаёт фиксироваться только на негативном опыте. Тогда вы сможете начать замечать то хорошее и ценное, что вы получили от родителей, то важное, чему смогли научиться, определить полученные в наследство сильные качества и стратегии, которые действительно помогают вам по жизни. Вы начнёте видеть, какими способами родители умеют проявлять любовь и участие, заботу и включённость, даже если это будет не в той форме и размере, которых вы ожидали. Опираясь на это, вы сможете изменить качество коммуникации, выстроить с ними связь, основанную не на боли, а на чём-то другом. Настолько, насколько это возможно. И вот здесь и начнутся отпусkanie, согласие, принятие и расслабление.

Иногда прохождение этих этапов происходит быстро, иногда медленно. Помогает в этом отсутствие спешки и понимание, что это процесс, а процессам требуется время, – тем более таким важным и ценным. Ну и, конечно, продолжать, продолжать и продолжать. Как говорит мой муж: «Если делать, то получится, если не делать, то не получится». Мне нравится эта логика, и я тоже придерживаюсь её в своей жизни.

Мешает же прохождению этапов заикленность на негативе, жесткость убеждений, ожидание сиюминутных результатов.

С первым постараюсь вам помочь. Я выбрала технику, которая научит перестать заикливаться только на плохом и тяжёлом; она называется «чемоданчик для взрослой жизни». Выполнять её лучше всего письменно, и периодически можно возвращаться к ней, обнаруживая и дописывая что-то ещё.

### **Техника «ЧЕМОДАНЧИК ДЛЯ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ»**

Возьмите лист бумаги и нарисуйте в верхнем углу человечка (не переживайте о качестве рисунка, мы не на уроке ИЗО), рядом с ним – чемоданчик. Небольшой, удобный и красивый. Так как это проективная методика, мы можем придумать всё, что угодно, поэтому давайте представим, что этот чемоданчик – как походные палатки в фильмах про Гарри Поттера, маленькие снаружи, но внутри намного более вместительные, и в них поместится всё, что необходимо.

Представили? А теперь под рисунком ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Чему важному для жизни вы научились у мамы?
2. Чему важному и полезному для жизни вы научились у папы?
3. Чему важному вы научились на основе непростого опыта? Какие сильные качества и навыки приобрели?
4. Как мама проявляла любовь по отношению к вам?
5. Как папа проявлял любовь по отношению к вам?
6. Как вы научились проявлять любовь по отношению к себе и другим людям?
7. Какие у вас сильные стороны?
8. Что у вас хорошо получается?
9. На какие свои качества вы всегда можете опереться?
10. Какие ваши умения и качества помогали вам проходить непростые жизненные ситуации?
11. Какие традиции, ценности и ритуалы вы возьмёте из своей родительской семьи в свою нуклеарную?

Если вы с интересом подойдёте к выполнению этого задания, то ваш список наверняка получится внушительным. Мы часто обесцениваем всё это богатство, весь тот опыт, который навсегда останется в нашем чемоданчике и будет нам помогать по жизни. Эта техника не только учит переставать обесценивать то, что было дано родителями, но и позволяет увидеть опору в том, что они дали вам, и в том, что вы сами взрастили в себе, – а это уже дорогого стоит.

Есть ещё одна существенная проблема, которая мешает принятию родителей. И здесь мы говорим про перепутанные роли (подробнее об этом будет в главе «Как не быть родителем родителям»). Когда ребёнок ощущает себя больше своего родителя, он смотрит на него оценивающе, назидательно, сверху вниз, как бы транслируя, что он лучше знает, каким родителю быть. В этом же случае помимо осуждения ребёнком будет ощущаться постоянная нехватка любви, признания, внимания, заботы, участия; он будет жаждать этого и злиться. Это те самые недолюбленные дети, которым не хватило. Но решение есть и для них.

Как только такой ребёнок встаёт на своё место в семейной системе (на место ребёнка, ведь вы – не ваши бабушка или дедушка, чтобы смотреть назидательно на вашего родителя), он автоматически начинает видеть своего родителя большим. Больше себя. И сколько бы любви такой родитель не дал, для ребёнка это будет чем-то большим. Этого достаточно: дефицит любви перестанет ощущаться.

Поэтому ваша задача – учиться видеть маму и папу «большими», больше себя. Они старше, у них больше жизненный опыт, они жили на много лет дольше вас, они принимали трудные решения, они выживали, справлялись, жили.

Когда рядом с ними на вас накатывает волна осуждения и вы замечаете, как «вылетаете» с позиции ребёнка, который не может поучать, – хорошо помогает представлять, как вы уменьшаетесь и становитесь меньше них: так это быстро утихомиривается.

*Без прохождения стадии выражения подавленных застарелых чувств сделать это очень трудно. Вас будут триггерить действия, а слова родителей и поднявшиеся чувства не дадут «уменьшиться».*

И ещё несколько уточнений по поводу принятия.

Когда человек слышит, что нужно принимать родителей, у него может сложиться впечатление, будто теперь он должен быть в восторге от каждого действия родителя, каким бы оно ни было.

Как на самом деле это выглядит.

Если на вас кричат родители и вы не соглашаетесь с этим, то встаете на свою сторону и защищаете себя. Отвечаете что-то, отходите, уезжаете, показываете границы. Но внутри при этом у вас есть согласие с тем, что родитель – такой, и мысль: «Если он такой, если вот так обстоят дела, то что я буду делать?», а не «Мне нужно, чтобы ты был другим». В этом будет принципиальная разница.

Если родитель живет свою жизнь так, как вам не нравится, делает выбор, который вам не нравится, то вы снова внутри себя говорите этому «Да», уважая его «большество», его статус по отношению к вам и право распоряжаться своей жизнью, и да, вам может быть грустно, но внутри при этом не будет борьбы, да и снаружи тоже. Вы быстро отходите в сторону и всё внимание переносите на свою жизнь. Ведь если вы занимаетесь жизнью другого и слишком в неё включаетесь, значит, в вашей жизни что-то давно ждет вашего внимания. И нужно заняться именно этим.

Принятию помогает осознание и присвоение тех качеств и навыков, которые вы развили именно благодаря тому, что родители были такими, какие они есть.

Может, вы научились достигать, не сдаваться, мимикрировать, находить подход к каждому, угадывать желания, тонко понимать чувства, быть приятным для многих, быть быстрым и активным, выдерживать многое, не сдаваться, защищаться, принимать неидеальность, помогать, быстро решать задачи, переносить дискомфорт, не терпеть, подмечать агрессию, небезопасность, фальшивость... и ещё множеству стратегий выживания.

Да, возможно вы научились этому из-за страха (не получить подтверждение признания и любви, быть наказанным, быть отвергнутым), но если мы отодвигаем страх, то остается навык. Очень ценный, очень весомый, очень важный. И он уже помогал и ещё не раз поможет вам в жизни.

## ЧУВСТВО ВИНЫ ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ

*«Быть свободным от вины – великое утешение». © Цицерон*

Вина даёт фоновое гнетущее ощущение «плохости», заставляющей человека постоянно сверяться с «хорошей» планкой, которую он себе нарисовал (или ему нарисовали). Она не даёт проявляться, жить и поступать так, как хочется, и делает человека несвободным, должным и обязанным быть каким-то, поступать как-то, причём чаще всего – в ущерб себе.

И парадокс в том, что вина так портит жизнь человека, заставляет его чувствовать себя несчастным, НО! отказаться от неё он не может. Потому что, как правило, есть идея «Я стану хорошим, родители будут довольны, меня одобрят и будут любить».

Заметьте, что эта идея очень детская. А детские идеи во взрослом возрасте не очень применимы.

Чтобы освободиться от вины, необходимо разобрать несколько важных моментов.

### **1. Определите тип вины.**

Вина бывает рациональная и иррациональная.

Рациональная вина возникает в том случае, если другому был нанесён ущерб (например, вы разбили кружку своего друга), и убирается принятием ответственности и компенсацией этого самого ущерба (вы извинились и купили новую кружку).

Компенсация при рациональной вине равнозначна причинённому ущербу. Это значит, что, если вы разбили кружку, вы купили кружку, а не новую машину или путевку в Сочи. Кружка куплена – конфликт исчерпан, тема закрыта. То есть в целом это довольно полезное чувство.

Иррациональная же вина – совсем другое. Это зыбучие пески и вязкая тряпина для психики.

Примеры иррациональной вины, знакомые каждому:

- «Родители столько вложили в образование, как я могу сказать им, что это не моё?»
- «Мама всю жизнь всё делала для меня. Работала на трёх работах, ночей не спала, терпела папу. Как я могу уехать от неё?»
- «У родителей было столько ожиданий от меня. Как я могу уйти с такой перспективной работы?»
- «Мама всю жизнь экономила; как я могу тратить на себя, если знаю, что у неё таких возможностей нет?»
- «Я не могу сказать маме, что хочу развестись. Она будет переживать. А вдруг с ней что-то случится?»

Заметили, что во всех примерах видно истинное желание, которое сдерживается виной?

Иррациональная вина – это состояние, при котором человек ощущает себя причиной недовольства другого, и считает обязанным сделать этого человека довольным.

*Хотя в реальности он не является причиной и, соответственно, не может это самое недовольство убрать.*

Почему, спросите вы?

Потому что причиной недовольства другого человека являются только его собственные ожидания, его неудовлетворенность жизнью, его неспособность сделать свою собственную деятельность приносящей радость. Пытаться сделать такого человека довольным – всё равно

что заполнять бездонную яму водой. Это бесполезно, на это уходит много сил, и довольных не будет.

Это означает, что вина за то, что вы какой-то «не такой» ребёнок (неправильный, недостаточный, непослушный, неуспешный, «эгоистичный» и так далее), иррациональна, так как никто не обязан соответствовать чужим ожиданиям и нести ответственность за удовлетворённость другого. Наверняка вы не раз это слышали.

Знаете, странно получается. Разве мы рождаемся и живём для того, чтобы другой был этим доволен? А если у женщины нет ребёнка? От кого тогда зависит её счастье? К ней приставят другого человека, который будет поступать и жить так, чтобы она была счастлива? Я утрирую, чтобы вы поняли абсурдность этой идеи.

Есть замечательная терапевтическая фраза, которую можно периодически проговаривать внутри себя. Звучит она так: «Мама (папа), я здесь не для тебя. Я здесь для себя. Моя ответственность не в том, чтобы сделать тебя счастливым человеком, а в том, чтобы сделать счастливым человеком себя».

Так как иррациональная вина предполагает перепутанную ответственность, тогда давайте правильно её распределим.

Один человек (а тем более маленький человек) может нести ответственность за чувства и настроение другого (взрослого), за то, доволен тот или нет? Нет. Взрослый делает это сам.

Один человек несёт ответственность за то, как другой проживает свою жизнь, на сколько он ей удовлетворён и какие решения принимает? Нет.

Может ли ребёнок нести ответственность за то, что мама несчастлива? Никогда.

Должен ли человек (тем более маленький) быть таким, каким другой (взрослый) решил, придумал, нафантазировал себе? Нет. Перепутанная ответственность не даёт ничего, кроме тяжёлых чувств и физического истощения.

В чём же тогда заключается именно ваша ответственность? В принятии собственных решений и понимании того, что удовлетворённость собственной жизнью зависит не от того, удовлетворены ли ею другие люди.

## **2. Определите вторичные выгоды.**

Если вы разобрались с чувством вины и выяснили, что оно носит иррациональный характер, но всё равно не можете его отпустить, – значит, пришло время поискать вторичные выгоды.

Какими могут быть выгоды? Например, такими:

– не брать ответственность за принятие решений в своей жизни и опираться на мамину (папины, супруга или супруги, друзей или подруг);

– оставаться хорошим;

– оставаться в позиции ребёнка, не меняться, не расти;

– удерживать себя в роли жертвы.

На самом деле есть железный аргумент в пользу того, чтобы отказываться от иррациональной вины, и он звучит так: «Вы учите своих детей тому, что умеете сами». А значит, они тоже будут чувствовать вину за своё счастье, за выбор себя в различных жизненных ситуациях, за решения, которые не нравятся кому-то другому, за то, что они просто являются собой. И я убеждена, что вы не хотите этого для них. Тогда почему хотите для себя?

## **3. Определите смысл вины.**

Люди не просто так удерживают себя в чувстве вины. В этом ВСЕГДА есть какой-то смысл, – и хорошо бы его определить. Для этого выполните упражнение «Переосмысление вины».

### **Техника «ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ВИНЫ»**

1. Ощутите в теле чувство вины, которое вас тяготит. Для этого можете представить перед собой родителя и произнести: «Я виновата». Где-то в теле эти слова сразу отзовутся. Может быть, у вас появится ощущение в голове, плечах, руках, животе или горле, – где угодно. Просто заметьте его.

2. Определите позитивную роль вины, то есть то важное, что вы пытаетесь получить с её помощью. Для этого задайте внутри себя вопрос: «Для чего я держусь за это чувство вины?», или продолжите предложения: «Я виню себя для того, чтобы...», «Вина помогает мне...», «С помощью вины я...», «Если я себя виню, то...».

Ответы могут быть самыми разными. Например: «Я держусь за чувство вины, потому что оно мотивирует меня стать правильным, хорошим, подходящим, чтобы получить одобрение», «Я виню себя для того, чтобы получить сочувствие», «Вина помогает мне стремиться стать лучше», «С помощью вины я пытаюсь получить принятие и близость», «Вина нужна, чтобы чувствовать себя хорошим ребёнком», «Если я себя виню, то другие не будут винить меня, – и тогда мне не страшно».

3. А теперь спросите себя: «Как я могу получить желаемое / прийти к тому, чего хочу, без чувства вины? Какие еще способы для этого есть?».

Например, если вы держитесь за вину, чтобы быть хорошим, то придётся признать, что вина не делает вас хорошим. Вина делает виноватым. И всё. А, нет... ещё она делает несчастным.

Хорошими обычно хотят быть, чтобы получить что-то взамен. Ласку, похвалу, одобрение, принятие, любовь.

То есть вы и не хорошим хотите быть, а закрыть потребность, например, в близости. И здесь мы снова возвращаемся к тому, что у близости и любви много источников, близость и проявления любви можно начать замечать, о близости можно попросить, близость можно давать самим и, САМОЕ ВАЖНОЕ, близким важно стать себе, – и тогда у вас будут в постоянном доступе и любовь, и ласка, и похвала, и одобрение. Этому важно научиться в любом случае, потому что родители не вечны, а вы у себя останетесь навсегда, и эта ценность в виде любви к себе останется с вами.

Краткое резюме.

Чтобы отпустить чувство вины, необходимо поставить себя на своё место в семье, а родителям – вернуть их место, а также статус взрослых и самостоятельных (даже если они поначалу будут против), ответственность за их жизнь и удовлетворенность ею, которую вы благополучно водрузили на свои плечи. А вот ответственность за свои решения, свою жизнь и её благополучие вам придется забрать себе обратно.

Махнулись не глядя, называется.

Для того, чтобы помочь себе не проваливаться в чувство вины, вы можете время от времени применять технику «взрослый взгляд».

### **Техника «ВЗРОСЛЫЙ ВЗГЛЯД»**

Так как чувство вины обычно тянется из детства, то и на ситуации, в которых оно возникает, вы смотрите из своей «детской» части. Это мешает пересмотреть ситуацию и выбрать другую реакцию, помимо вины.

Техника довольно простая.

1. Вспомните ситуацию, в которой вы ощутили вину перед родителями.

2. Представьте, что смотрите на неё детскими глазами. Как она тогда воспринимается вами? Какими вы воспринимаете себя в ней? Как вам хочется поступить, чтобы загладить вину?

3. А теперь посмотрите на эту же ситуацию взрослыми глазами. Глазами зрелого, уверенного в себе человека. Как тогда ситуация воспринимается вами? Ощущаете ли вы вину, или она сменяется на другое чувство? Что вам хочется сделать в этой ситуации, когда вы смотрите на неё как взрослые?

4. Скажите своему внутреннему ребёнку: «Ты просто ошибся. Твоей вины здесь нет. Всё в порядке. Я на твоей стороне».

Дайте своему внутреннему ребёнку поддержку и защиту. Представьте, что обнимаете его и говорите те слова, которых ему так не хватало.

Следующая техника будет полезна тем, кто привык себя обвинять и наказывать, но искренне хочет изменить такое отношение к себе.

### **Техника «СЛОМАЙ СИСТЕМУ»**

1. Вспомните, а лучше выпишите на лист бумаги ситуации, в которых вы начинаете себя винить. У кого-то их будет мало, а у кого-то – очень и очень много. Важно понимать и отчётливо видеть, сколько их в вашей жизни.

2. Увидьте, как вы наказываете себя за свою «виновность».

Может, вы занимаетесь самоедством, постоянно себя критикуете, не позволяете себе радость, свободу проявления, расслабление, отдых, удовольствие; может, не балуете, не украшаете своё тело, ковыряете его, саботируете рост и успех в своей жизни, удерживаете себя в негативных мыслях, состояниях и отношениях, перегружаете себя обязанностями, должностованиями, работой, нереалистичной планкой, не лечите себя, когда заболеваете, терпите боль, дискомфорт, неудобство, то, что вам не нравится и не подходит; или отказываетесь от своих потребностей и желаний в угоду другим, не позволяете себе даже помечтать о том, что вас ждёт что-то хорошее в жизни, – и т. д.

3. Примите решение сломать систему и вместо привычной реакции наказания выберите сделать для себя что-то хорошее.

Как только вы отследили, что начали себя винить (хотя вы уже хорошо понимаете, что вина эта иррациональна, обусловлена ошибочным выбором такой реакции и, оказывается, свою реакцию и выводы можно менять), встаньте на свою сторону, скажите себе, что больше не хотите себя обвинять и наказывать, что у вас есть свобода воли сделать это для себя, что вина не помогает и поэтому вы можете смело от неё отказаться, – и сразу же, в этот же самый момент сделайте для себя что-то хорошее.

Похвалите себя, сделайте что-то приятное для тела (например, массаж шеи или кистей рук), обнимите себя, купите что-то вкусное, сделайте любимый напиток и позвольте себе спокойно его выпить; купите подарок, сходите на короткую прогулку, позволяя себе дышать полной грудью и наслаждаться звуками, запахами и красками жизни; подойдите к партнёру и попросите сделать вам комплимент, похвалить, нежно обнять или поцеловать; улыбнитесь себе в зеркало и скажите: «Я тебя люблю! И обещаю быть за тебя!». Выберите то, что порадует именно вас.

Да, поначалу вам может быть непривычно. Но со временем вы будете очень рады, что когда-то решились сломать систему.

## ЗЛОСТЬ НА РОДИТЕЛЕЙ

Злость – интересное чувство. С одной стороны, оно одно из самых необходимых, потому что основная его функция – это защита, а с другой – одно из самых социально неодобряемых. Каждый из нас слышал «Не злись!», сказанное, как правило, с раздражением.

Злость – очень энергетически заряженное чувство. Если вина больше «крадёт» энергию, то злость ею наполняет, и нужен этот механизм для того, чтобы совершить действие. Оттолкнуть, сказать, защититься, выразить, показать свои границы, сказать «нет» в конце концов. Но если реализации этой самой выделенной энергии не происходит, и повторяется это регулярно, то злость может смениться на полярно другие состояния.

Представьте, что вы сильно-сильно сжимаете кулак: если вы продолжите удерживать его сжатым, то через какое-то время руку начнёт трясти. Тряска может продолжаться довольно долго, но после этого, если не прекратить сжимать, в какой-то момент мышцы просто отключатся и продолжать держать кулак сжатым уже будет невозможно.

То же самое происходит с человеком при сдерживании агрессии. Сначала его начинает трясти, причём как физически, так и морально, потому что при подавлении агрессии на первый план выходит тревога. Понять это довольно просто. Естественно становится страшно, когда не можешь себя защитить и чувствуешь, например, беспомощность перед кем-то. А потом человека буквально «выключает» и появляется состояние апатии, безжизненности, усталости, депрессии, потому что сопротивляться становится больше невозможно.

## **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.