

**СВЕТЛАНА
ШАРКО**



НАТАЛЬЯ ПОКАТИЛОВА

Автор бестселлера

«Рожденная женщиной»
РЕКОМЕНДУЕТ



Живи своей жизнью

Откройте сердце и ощутите свои силы и возможности

Светлана Шарко
Живи своей жизнью

«АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.37

Шарко С.

Живи своей жизнью / С. Шарко — «АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-095190-1

Вы искренне хотите наладить личную жизнь, изменить восприятие действительности, начать строить свое счастье? Вы многое делаете для достижения цели, но не получаете результата? Часто причина этого – психологическая травма, которая заставляет вас жить не своей, а чужой жизнью. Поэтому без восстановления равновесия между внутренними душевными силами и внешними обстоятельствами невозможно достичь поставленных целей. Светлана Шарко делится действенными практиками, медитациями и упражнениями, которые помогут вам обрести гармонию с внешним миром, научат принимать себя и правильно общаться с окружающей вас реальностью. • Принимать или бороться с чувством агрессии, злости, вины, обиды? • Почему вы скованы нерешительностью? • Надо быть «как все» или «особенной и лучшей»? • Почему вы выбираете мужчин, причиняющих вам страдания? • Как отличить совесть от чувства вины? Ответы на все волнующие вас вопросы – в практиках и медитациях от Светланы Шарко.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-095190-1

© Шарко С., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

О книге	6
Медитация «Я в любви и безопасности»	7
«Все мы родом из детства». Влияние семьи на формирование нашей личности и дальнейшую судьбу	8
Как интегрировать личный опыт и семейную историю, чтобы обрести смелость жить своей жизнью	8
Почему так важно говорить об истории семьи	10
Природа нашего «нет»	12
Как возникает психологическая травма	14
Почему мы выбираем мужчин, причиняющих нам страдания	15
Как происходит исцеление от травмы	16
Первая простая практика на каждый день «Дыхание»	16
Вторая простая практика на каждый день «Тишина»	16
Третья простая практика на каждый день «Наблюдение»	17
Заведите дневник	18
Наши внутренние дети	19
Медитация «Беседа со своим внутренним ребенком»	20
Какими бывают внутренние дети (концепция Мэрилин Мюррей)	22
Нарисуйте своих внутренних детей	24
Медитация «Внутренний ребенок»	25
Подружиться с внутренним ребенком другого человека	27
Выгоды от нездоровых отношений	28
Мы не несем ответственность за прошлое своих родителей	30
Иллюзии, помогающие справляться с тревожностью	31
Способы борьбы с травмирующей ситуацией	32
О несчастливой женской судьбе	33
Вовремя меняйте «масло»	34
Не бойтесь плакать	35
Что внутри, то и снаружи	36
Как не спасать маму	37
Реагируйте, сохраняя любовь	39
Медитация «Чего я хочу от этого человека»	39
Во власти чувств: злость, агрессия, вина, обида, гнев, стыд.	41
Принимать или бороться?	
Что делать в момент ослабления связи с близким человеком	41
О взаимоисключающих целях, ведущих к разочарованиям	43
Сбросить «корону святой»	45
Злость – это нормально	46
Общаться, не унижая других	49
Пять способов сказать «да» или «нет»	50
О жалости к себе и злости, возникающей во время работы с «морем боли»	51
О страхе наказания за естественность	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Светлана Шарко

Живи своей жизнью

Важно не то, что сделали со мной, важно то, что я сделал с тем, что сделали со мной.

Жан-Поль Сартр

О книге

Я психолог – по образованию и увлечению. Психология – это прежде всего моя работа, которую я очень люблю. Работаю я в центре «Альтернатива»: провожу тренинги, индивидуальные консультации и вебинары (семинары в сети Интернет). Большинство из них посвящены работе с психологической травмой. Травма – это отсутствие равновесия между душевными силами человека и внешними обстоятельствами его жизни. Травма заставляет человека жить не своей, а чужой жизнью. Моя задача – восстанавливать равновесие.

Эта книга точно для вас, если в одной из следующих фраз вы узнаете себя:

«Я хочу выйти замуж, но не могу, потому что я очень люблю своих родителей и постоянно чувствую свою ответственность перед ними».

«У меня не складываются отношения с мужчинами, потому что моя работа всегда на первом месте».

«Мой муж постоянно мной не доволен, он говорит, что я все время занимаюсь с детьми и не уделяю ему внимания, а я – хорошая мать».

«Три года назад я развелась, вроде бы все забыла, а новые отношения почему-то никак не складываются».

«Я так много на себе тащу, я стала похожа на рабочую лошадь, я так от всего этого устала».

«Я постоянно работаю над собой, я была на многих тренингах, я столько сделала, но в моей жизни ничего не меняется».

«Всего хочу, но почему-то не могу. Я – порядочная женщина».

Книга «Живи своей жизнью» создана по материалам одноименных вебинаров. Читая эту книгу и выполняя приведенные в ней упражнения и рекомендации, вы, конечно, не избежите полностью от всех проблем. Но вы будете понимать, что и как надо делать в сложных психологических ситуациях, как восстанавливать баланс между собой и миром, между собой и другими людьми. Многие из вас выйдут из слепой зоны, где «болит душа, ничего не делаешь и молчишь».

Мы, женщины, часто соматизируем, то есть реагируем телом на психологические проблемы. Чтобы освободиться от последствий соматизации, просто читайте книгу, выполняйте данные в ней рекомендации и делайте описанные в ней упражнения в удобное для вас время.

Практические задания – это очень полезная часть моих тренингов и этой книги.

Медитация «Я в любви и безопасности»

Пожалуйста, прямо сейчас сделайте одну небольшую медитацию, с которой я рекомендую вам начинать работу с этой книгой. Она создаст нужное пространство, которое сделает чтение более полезным для вас.

Расслабьтесь, сядьте удобнее, можете закрыть глаза. Сделайте пару вдохов-выдохов, свободных и комфортных. Представьте место, где вам было бы хорошо. Это может быть опушка леса, храм – реальный или воображаемый, а может, это ниша в скале или особая комната, любой приятный вам уголок природы, где вы чувствуете себя под защитой обитающих там добрых сил. Фантазируйте, создавайте для себя это пространство. В вашем святилище обязательно должна быть воображаемая символическая дверь. Ни у кого другого нет и не может быть от нее ключа. Вы открываете эту дверь каким-то особенным способом, известным только вам. Попадаете в это спокойное, комфортное и, возможно, священное место. Входите, и на вас начинает струиться чистый белый свет. Отдайтесь ему, подставьте под него руки, лицо, тело. И он наполнит ваше тело, защитит все ваше существо и исцелит вас. Почувствуйте, как принесенная им энергия растекается по телу и проникает в голову. С каждым новым вдохом внутри вас приливает новая волна свежей энергии, а с каждым выдохом все темное изнутри вылетает наружу. Новый выдох – и все, большее облегчение. Вдох – и вы наполняетесь энергией. Это ваше место, здесь вы погружаетесь в состояние полной безопасности и любви. Здесь вас ждут внутренние прозрения, понимания, освобождения, перемены и исцеления. Отдайтесь этой картинке и настройтесь на то, что с вами будет происходить что-то очень важное – эта комната будет защищать, помогать вам. И постепенно здесь будут растворяться ваши пагубные мысли, чувства, волнения, тревожность и страх. Здесь к вам придет светлое ощущение здоровья. Теперь, когда захочется, вы всегда можете приходить в свой храм, в комнату любви и исцеления. Почувствуйте, что у вас есть место, куда вы можете заходить, чтобы отдохнуть, подышать, вспомнить что-то. Заходите туда почаще.

Удалось ли вам успокоиться в начале нашей работы?

Светло. Немножко. Чуть-чуть успокоилась. Здорово, уже хорошо. Там было много воздуха, спокойно, расслабилась. Получилось, но мысли мешают.

А теперь, будучи в таком состоянии, представьте перед собой дорогу. Она ведет вас куда-то к чему-то очень приятному и важному для вас, вы в самом начале пути. Представьте, что вы говорите: «Нет, мне трудно, я не дойду» – и наблюдайте, что будет происходить с вами, вашей целью и дорогой. А теперь скажите: «Да, я верю в себя! Да, дойду – я сделаю первый шаг». Просто поселите в себя слово «да» и ощутите разницу в состояниях.

«Все мы родом из детства». Влияние семьи на формирование нашей личности и дальнейшую судьбу

Как интегрировать личный опыт и семейную историю, чтобы обрести смелость жить своей жизнью

Поговорим о самом главном в жизни человека, о том, что определяет его жизнь и судьбу.

Моя работа психологом все больше убеждает меня в том, что нынешнее состояние многих людей основывается на тяжелых, подчас драматических судьбах в семье. Цель моей деятельности – проработка опыта, полученного в родительской семье, в том числе и травмирующего, освобождение от ограничивающего влияния семейной истории на текущую жизнь, обнаружение ресурсов рода и соединение с ними для обретения личной свободы, повышения качества жизни и гармонизации взаимоотношений с членами семьи и партнерами.

Мы – лишь звено в цепочке поколений. Если материальные ценности и опыт человек может заработать сам в течение своей жизни, то сила рода (составляющая личной силы человека) – это то, что невозможно получить нигде, кроме как в своей семье, помня и без оценки принимая каждого своего предка. Эффект от исцеления взаимоотношений с родом можно сравнить с камнем, брошенным в воду. Волны творящей энергии распространяются как в будущее, так и в прошлое, смывая негативные следы в родовой линии.

Семью можно рассматривать как сложную единицу жизни, которая продолжает себя через потомков и включает много поколений. В данный момент физически род проявляется теми, кто жив. Обычно это три-четыре поколения. Но через ныне живущих в виде мифов, убеждений, семейных правил, наследственности проявляется родовая память, и можно считать, что в нас, живых, проявляются и уже ушедшие. Они особым образом продолжают свое существование, хоть и не физически.

Мы часто не представляем себе всю сложность отношений между живущими и уже умершими. Кроме того, мы можем не учитывать и влияние каждого рода на нас. Почему каждого? В нас «пересекаются» многие родовые линии, мы многомерные существа, и через каждого из нас продолжают разные роды.

Сила рода – это энергия, которая влияет на многие сферы жизни человека. Она проявляется не только в семейных отношениях, она также влияет на формирование человеком новых отношений с партнерами, на его здоровье и благополучие – все то, что способствует жизни физической, полученной нами от наших родителей.

Человек в этом мире изначально не один. Он приходит в него с помощью людей – родителей, и позже сам порождает новую жизнь или способствует ее становлению.

Человек без природы, без рода не живет. Когда связь с ними разрывается, человек болеет и эмоционально угасает. Человек может быть счастливым и здоровым, только если у него есть эта связь. Тогда он целостен – он часть целого. Тогда он от всего получает подпитку, помощь, исцеление.

Повзрослев, став самостоятельными, мы часто думаем, что родители уже не нужны. Но со временем на чувственном уровне приходит понимание, что родительской энергии, которую мы ощущали в детстве, не хватает – ее ничто не заменит. И что своим детям мы не можем дать ту энергию, которые могут дать бабушка с дедушкой.

Более того, разрывая связь с родителями, мы разрываем связь с прауродителями и со всем своим родом, а в итоге и с Создателем всех родителей. Сохраняя же связь с родителями, мы сохраняем связь с семьей, получаем возможность почувствовать Любовь и помощь наших предков, а возможно и Бога.

Человеку жизненно важно быть «при роде».

Работа над семейной историей благоприятствует новому видению, которое приводит к восстановлению своего «Я» и своих корней. История переживается не как груз, от которого надо избавиться, рискуя оторваться от своих корней, а как прошлое, которое наложило отпечаток на судьбу; его надо восстановить, чтобы понять, в чем оно оказало влияние. Это повторное открытие истории семьи дает иное видение своих предков, и генеалогия воспринимается как важное наследство. Изменения в восприятии истории оказывают воздействие и на семейные отношения в сторону их гармонизации.

Кто относится к вашему роду (родовой системе):

- родительская семья;
- братья и сестры, в том числе сводные, нерожденные, абортированные;
- дедушки и бабушки;
- бывшие партнеры родителей (особенно если есть дети, в том числе нерожденные);
- бывшие партнеры бабушки и дедушки (особенно уступившие кому-то место), иногда прадедушки и прабабушки;
- люди с особой судьбой (срок давности значения не имеет);
- люди с некровным родством – в случае неравных отношений, или если от этих отношений что-то получено или что-то утеряно;
- агрессоры (те, кто причинили боль членам семьи);
- жертвы (те, кому член семьи причинил боль);
- определенные группы (связь члена семьи с определенной группой иногда включает эту группу в родовую систему).

Хорошая возможность собрать всех воедино – составление генограммы.

Генограмма – своего рода родословное древо, но с несколько иной системой записей и иными целями. Ее придумал семейный психотерапевт Мюррей Боуэн¹. С помощью генограммы можно правильно записать семейную историю. Мужчины здесь обозначаются квадратами, женщины – кругами. Составление генограммы – это довольно сложная работа, и ее необходимо выполнять уже за рамками этой книги на тренингах и личных консультациях. В данный момент мы будем исследовать сплетения отношений, связи членов семьи и, возможно, восполним недостающие части биографии и семейной истории. Рассказ о семейной истории – важный инструмент, позволяющий «проработать» и более глубоко, с принятием осознать свою жизнь.

¹ Мюррей Боуэн (1913–1990) – американский психотерапевт, один из родоначальников семейной терапии, создатель теории семейных систем. – *Примеч. ред.*

Почему так важно говорить об истории семьи

Начну с простого примера. Мой стоматолог перед началом лечения говорит: «Я подробно расскажу и покажу вам, что буду делать, затем вы примите решение и подпишите ряд документов. Задавайте любые вопросы, я отвечу, после этого мы начнем лечение». Я выдаю ей в ответ: «Зачем мне все показывать, я вам доверяю». Она: «Это ваше здоровье, и вам важно быть осведомленной и ответственной». Я внешне соглашаюсь, но с трудом сдерживаю агрессивный, не направленный на кого-то лично импульс. В течение последующих двух часов я испытываю смешанные чувства и эмоции: злость, сильнейшую усталость, облегчение. Постепенно ко мне приходит спокойное понимание: быть ответственной и осведомленной и принимать решения, основываясь на важности собственной персоны, на протяжении многих поколений в системе ценностей моей (да и не только моей) семьи – опасно.

Молча терять, мужественно сражаться, отдавать что-то сокровенно значимое на «благо страны»;

- забывать тяжелое, выживать, много работать; отдавать всю себя, без остатка, детям;
- верить, что есть кто-то, кто ведет к светлому будущему...

Это великие женские силы, их задача – во что бы то ни стало сохранить жизнь, стать крепче стали. На большее нет сил, душа замерла в едином порыве «выжить». Это живет в нас, постоянно прорывается через нынешнее благополучие. Поэтому важно найти в себе силы смотреть на историю семейной боли с милосердием и пониманием.

Чтобы обрести большую степень свободы и понимания ценности собственной жизни, необходимо пройти долгий путь. Для меня сейчас важен женский и материнский аспект этой проблемы, так как я работаю в основном с женщинами и сама женщина. Что я вижу в работе с клиентками? Тяжелейшие «семейные традиции»: потери, жестокое обращение, смерти, насилие. И мы, послушные дети, с чистой совестью храним эти традиции, идем вслед за ними, нуждаясь в любви и принятии от самых близких – семьи.

Наша душа ошибочно верит, что тяжелое можно исправить собственным страданием, разделяя боль с предками. Это не так: мы не в силах ничего исправить там, в прошлом. Но мы в состоянии жить так, чтобы их испытания и их жертвы были не напрасными: жить полной жизнью, с благодарностью и гордостью помня все и всех.

Когда мать советует дочери, беременной первенцем, сделать аборт, она искренне верит, что так будет лучше, ведь она любит ее и желает ей добра. Я же понимаю, что тяжелый женский опыт в такой семье очень велик. Женщины не в силах обернуться назад и увидеть все... Боятся, что боль вернется, боятся не выдержать, испытывают чувство вины, страх перед тем, что было, боятся осуждения. Недоверие, чувство вины и тревожность часто становятся ведущими силами в женских судьбах. Отношение к материнству искажено, ведь было так: нет отца (раскулачен) – не справилась, нечем кормить ребенка (голод) – не справилась, не смогла выжить сама – виновата все равно.

Я хорошо понимаю сейчас, что остановить это можно только через исцеление женской души. Это возможно: семья, как система, ищет исцеления, и поэтому рождается та, у которой есть силы многое увидеть, принять в свое сердце, оплакать и жить дальше, пройдя через горе.

По эмоциональным затратам это трудная роль, всегда есть торги с судьбой: «Почему я?», «За что мне это?». Тут важно немного поменять фокус: «Что я могу сделать для себя, для чего мне это?» Смысл всегда есть, если семья по каким-то причинам выбрала вас: время излечения пришло, сила для этого у вас уже есть – чувствующая и все знающая Душа. Те, кто был до вас, чувствовать не могли – слишком сильным было воспоминание о травме.

В семье есть не только боль, есть и ресурсы для продолжения жизни.

Найдите их.

Природа нашего «нет»

Наше привычное «нет» основано на том, что в нашем опыте есть травмы. В особенности мы чувствительны к ним в детстве. Травмой могло быть любое событие, которое вызывало страх, напряжение, глубокую подавленность. Ее последствия по силе воздействия определяется сочетанием нескольких факторов: тяжестью, неконтролируемостью, неожиданностью – то есть чем-то, что вызвало у нас состояние беспомощности. Могли ли мы понять, что происходит в тот момент? Была ли поддержка, возможность поговорить с кем-то, выразить свои чувства? Были ли ресурсы, физические и психические, справиться с тем, что происходило? Все это определяет степень травмированности. Дети подвержены большому влиянию травм. Важен прошлый отрицательный опыт. Особенность травм и в том, что они порой нанизываются одна на другую. Травмой может стать краткосрочное неожиданное событие, несущее угрозу, например сексуальное насилие, какая-то естественная катастрофа, ДТП или иная форс-мажорная ситуация. Единичная травма, несомненно, может оставить неизгладимый след в нашей психике. Но бывают травмы, имеющие хронический затяжной характер, например в семье. Повторяющееся физическое насилие, словесные оскорбления, участие в боевых действиях тоже относятся к длительным стрессорам, их воздействие на нас схоже. Если мама постоянно ругала, наказывала за любое слово – это тоже длительная травма. Особенно тяжело, что мы попадаем в ситуацию жертвенной беспомощности и ждем повторения травматизации. Для ребенка это бывает невыносимой болью, о которой у нас могут быть воспоминания – ясные и не очень. Когда вы говорите: «Я знаю, что у меня что-то есть», – это значит, что когда-то травма была настолько сильна, что вы не могли с ней справиться и единственным механизмом выживания для вашего тела и психики была диссоциация – желание спрятать ее, вытеснить, отделить от себя. Когда родители дерутся и ребенок в этом участвует – это тоже травма.

В момент даже единичной травмы меняется наша концепция видения себя, причем нам кажется, что в этом есть наша вина. Ребенок никак не может с этим совладать, он чувствует себя незащищенным, это сопровождается стыдом, беспомощностью, снижением самооценки и чувством вины. Он искренне считает, что, возможно, не будь его, этого бы не произошло. Дети закрываются, создают собственный мир. Взрослые при травме делают то же самое – отстраняются, как бы перестают жить и соприкасаться с жизнью всеми чувствами и гранями души, «замораживаются». Травма может быть нанесена человеку в любом возрасте.

Иногда женщины говорят: «Да мой папа пил, но я не чувствовала себя виноватой» или «Да, все про меня, из-за этого у меня очень большие комплексы во взрослой жизни». Ситуации бывают разные, кроме того, о чем-то мы могли и забыть. Обычно мы ощущаем свое бессилие. Почему нам бывает тяжело? Почему мы не можем справиться и вытеснить эту травму, бежать от нее? Когда мы не видели связи между травмой и нашими страданиями, мы просто думали: «Со мной что-то не так», «Я не такая, как все дети», «Я плохая» – особенно если нам отказывали в помощи. «Сама виновата» – обычная фраза в школе. Как и «Ты сама все придумала», «Этого не может быть». Вот как как об этих чувствах говорят участницы тренинга «Жить своей жизнью».

Юля: «Чувствовала себя виноватой, прямо мир рушился – словно в пропасть падала».

Наташа: «Ощущение, что отвечаешь за счастье мамы, младшего брата – и от этого неспокойно».

Кристина: «Чувствуешь, что мешаешь, не нужна родителям».

Да, это про отсутствие любви. В нашем менталитете многие травмы таковыми не считаются: «Ерунда какая-то, я терпела, а тебе что?»

Как возникает психологическая травма

Бывает, что некое случившееся с нами событие родители не восприняли как травму, но реально оно было травмирующим. Например, в подъезде совершена попытка сексуального нападения на школьницу, но обошлось. И испуганные родители, пытаясь ее защитить, прячут ее от жизни за забором, «пасут», никуда не отпускают, мама сажает ее в золотой шар. Гиперопека, огромное количество любви, смешанной с тревогой и недоверием миру, – это тоже может травмировать. Как отсутствие объятий, поцелуев и похвалы, так и их чрезмерное количество негативно отражается на нас.

Другой вид травмы порождается супертребованиями, предъявляемыми к детям: «Ты опять плохо посуду помыла, всегда так, ничего путного из тебя не выйдет! Лучше старайся!» Такие дети вечно ощущают себя гадкими утятами. В подобной ситуации какая-то наша часть навсегда остается в прошлом и все время слышит недовольство и критику. Возникает чувство «Как будто я все та же девочка», мы словно застываем во времени.

Наташа: «Комплекс отличницы – принуждение себя терпеть».

Таня: «Если основные проблемы начались в подростковом возрасте, это может быть последствием более ранних детских травм?»

По-разному: могли быть какие-то проблемы в детском возрасте, а потом на них «наложились» более поздние переживания. Могла измениться ситуация в семье, окружающем мире. Обычно все взаимосвязано.

Чем опасна травма? Тем, что мы начинаем воспринимать мир как небезопасное место. Безобидные звуки могут спровоцировать тревогу, запах – стать предвестником какой-то опасности. Наша же внутренняя активность становится источником нашего страха, мы сами его продуцируем. Травма мешает человеку узнать свои потребности и суметь их удовлетворить, понять, чего он хочет от жизни, составить адекватный план – то есть перебрать весь спектр возможностей. Прячась в травме и боли, мы, к сожалению, утрачиваем способность проигрывать разные варианты. Не разрешаем себе хотеть, идти в новое, боимся разрушить созданные барьеры. Вдруг опять будет больно?

Мы придумываем эти страхи и организуем жизнь так, чтобы не попасть в ситуацию, когда может стать еще хуже. То есть мы всегда рассматриваем обстоятельства по варианту худшего. Нам кажется, что ситуация для нас эмоционально заряжена плохо. На самом деле, не столько мир – опасное место, сколько у нас внутри война и беспокойно. Чаще всего мы говорим миру «нет», выражаем ему недоверие. И тем самым говорим «нет» себе... Я знаю немало прекрасно подготовленных специалистов, они много знают, но никуда с этим не идут – они дипломы коллекционируют. Это запрет себе быть, взять свое по праву. Это круговерть, колея.

Почему мы выбираем мужчин, причиняющих нам страдания

Ксения: «Меня никогда не спрашивали, чего я хочу, мне всегда отказывали в моих желаниях».

Надежда: «Семья жила бедно, теперь боюсь тратить деньги».

Мы бессознательно создаем ситуации, которых на самом деле боимся, загоняем себя в колею и в итоге воспроизводим травму. Женщины, пережившие насилие и не получившие помощи, поддержки, любви, очень часто вступают в отношения с мужчинами, которые потом делают им больно. Девочки, которые были свидетелями драк родителей, находят мужчин, с которыми могут воспроизводить это поведение. То же касается и мужчин. Например, они возвращаются с войны, но она продолжается у них внутри, и, в лучшем случае, они идут работать в милицию. То есть мы опять и опять попадаем в ситуации, где становимся жертвой.

Замечали ли вы подобное в своей жизни? Очень рекомендую завести дневник и с его помощью проследить, где у вас колея. Как вы считаете, в какой степени за это ответственны родители? Вообще, если родители сами были чем-то травмированы, особенно если травма была схожая, они не могли помочь вам пережить эту беду, так как тоже были внутренне «заморожены». Многие из них до сих пор не знают, как измениться, поскольку не имеют того ресурса, которым располагаете вы. Мы будем учиться помогать им, смотреть на них с любовью, даже если они «заморожены». Это можно называть родовым проклятьем, хотя я не думаю, что это так. Проклятье, в моем понимании, – это вина, которую мы сами на себя взяли – такое бывает. Решить проблему можно было с помощью обычного диалога, но, к сожалению, не во всех семьях принято разговаривать по душам, открыто делиться друг с другом своими переживаниями.

Кристина: «В детстве было очень плохо с мамой, сейчас она другая».

Родители часто не умеют быть откровенными. И это может не измениться, даже если вы будете с ними откровенны. Если они не идут на контакт, лучше оставить их в покое. Нельзя причинять добро насильно – так будет только хуже.

Наталья: «Я очень сожалею, что перенесла на дочь свою и мамину травму».

У всех своя судьба. Поверьте, когда ваши родители увидят, что вы меняетесь, у них появится шанс последовать вашему примеру.

Как происходит исцеление от травмы

Первое и главное – признаться, что вы нуждаетесь в исцелении. Это значит, что у вас есть внутренний психологический ресурс двигаться дальше. На такой шаг решаются немногие, а вы решились. Кого-то боль приводит к болезням, а не к психологам, тренингам и духовному росту. Люди заболевают, когда не понимают, что с ними происходит. Какое-то время вы будете попадать в болезненные ситуации, но страданий будет все меньше.

Исцелению очень способствуют простые практики, главное – выполнять их регулярно. Ниже я привожу три практики на каждый день.

Первая простая практика на каждый день «Дыхание»

Как научиться принимать мир таким, какой он есть, снизить тревогу и перестать все контролировать? Нужно переносить внимание с внешних объектов на свое дыхание.

Это нужно делать в свободное время.

Человек не может сознательно управлять большинством функций своего организма. И это замечательно! Саморегуляция в теле происходит бессознательно при помощи вегетативной нервной системы. Сердце бьется, желудок работает, зрачки сужаются от света вне зависимости от того, что человек думает. Единственный центр, который имеет смешанную (сознательную и вегетативную) регуляцию, – это центр дыхательный. Если мы не управляем дыханием, оно все равно происходит. Если мы хотим задержать дыхание, мы можем это сделать, но только на определенное время. Потом что-то внутри, что сильнее нашей воли, заставляет нас вдохнуть. Мы можем вносить коррективы в свое дыхание при помощи контроля сознания, но мы не в силах кардинально его изменить или отменить. И если мы ничего не контролируем, оно все равно происходит.

Итак, простая практика на каждый день. Она займет всего десять минут. Здесь главная сила – в регулярности упражнения.

Сядьте спокойно и направьте внимание на дыхание. Наблюдайте за собой и спокойно дожидайтесь вдоха и выдоха. Оставьте на время попытки контролировать процесс. Убедитесь в том, что дыхание прекрасно происходит и без нашего участия.

А теперь сделайте выводы и перенесите это на свою жизнь!

Вторая простая практика на каждый день «Тишина»

Эта практика научит вас принимать себя. Когда человек направляет внимание на участок своего тела, то в нем увеличивается кровоток и запускаются оздоровительные процессы. Внимание человека может быть полностью направлено внутрь себя в тот момент, когда жизни не угрожает опасность и нет большого стресса.

Молчание – это практика самоисцеления. Если слушать тело перед сном, засыпание гарантировано.

Итак, что нужно делать:

- расположиться удобно (молча);
- направить свое внимание в тело;
- задержать внимание на тех участках тела, где есть дискомфорт или боль;
- пройтись по телу своим внутренним взором от пяток до макушки;
- просто безоценочно заметить то, что происходит с телом;
- повторять ежедневно, начиная с десяти минут, затем, при желании, довести до часа.

Это очень простая и мощная практика оздоровления. Она помогает замечать то, что происходит в вашей жизни, и предотвращать развитие болезненных процессов.

Третья простая практика на каждый день «Наблюдение»

Принимать себя и других такими, как они есть, человек учится у родителей и других важных взрослых еще в детстве. Ребенок, окруженный критикой, учится критиковать. Ребенок, окруженный принятием, учится принимать.

Ежедневно в течение хотя бы десяти минут наблюдайте за людьми так, как если бы вы были ученым и наблюдали за птицами. Смотрите, как они ходят, говорят, дышат. Для этого вам не обязательно приостанавливать свои дела. Просто приостановите оценки, обесценивание и критику.

Остановите на полчаса попытки угадать, что хотят и думают другие люди. Начните с людей, которые вам нравятся, потом переключитесь на остальных. Замечайте свои эмоции при наблюдении за людьми и принимайте их такими, какие они есть.

Заведите дневник

Рекомендую завести дневник. Особенность психологической травмы такова, что она прячется, вытесняется. Поэтому то, что пришло в голову, лучше записать. Не оставляйте дневник там, где он может привлечь внимание ваших близких. Какое-то время его стоит сохранять, даже тогда, когда уже захочется уничтожить. Записывайте в него свои проблемы, цели, проделанную работу, все, что узнали про себя. Важно поверить в прогресс. Включитесь полностью, отдайтесь этому процессу, разрешите быть всем своим чувствам. Конечно, придется на какое-то время погрузиться в море боли, чтобы осушить его. Нужно будет пойти на риск активных действий, подтвердить ими свою решимость. Не надо быть отличницами, хорошими девочками – будьте такими, какие вы есть, полюбите себя в действиях.

Наши внутренние дети

Когда женщина исследует свое «море боли», то появляются ее внутренние дети, и главные среди них – это плачущий и контролирующий. Согласно концепции Мэрилин Мюррей², внутри у каждого из нас есть естественный ребенок. И ему присущи многие необыкновенные черты – способности, умение творчески мыслить, создавать, радоваться жизни, причем в полной гамме. Естественный ребенок обладает не только позитивными чувствами – в нем есть все. Он умеет быть агрессивным и топтать ножками. Он даже сексуален.

Также есть плачущий ребенок и контролирующий ребенок. Контролирующий ребенок – это защитный механизм, который помогает нам жить. Как именно? Например, подавлением болезненных чувств. То есть «ребенок» сжимается, он не выражает своих чувств, не проявляет агрессии напрямую, не говорит: «Стоп! Хватит!» Он скорее бука, этот ребенок. Еще он пытается защититься «обезболиванием» – это могут быть еда, телевизор, компьютер, а также иные отвлекающие приемы, зависимости, созависимости, отношения с другими людьми – много чего.

У многих из нас эти дети, плачущий и контролирующий, начинают доминировать, полностью поглощая естественного ребенка. В какой-то момент они становятся как раздутые шарик, и мы теряем возможность управлять своей жизнью, контролировать ее – то есть действовать в своих интересах. «Обиделась на подругу и не хочу ничего менять», – это вышел на свободу контролирующий ребенок. Он ничего не хочет, тогда как помириться с подругой помог бы обыкновенный диалог.

Значение контролирующего ребенка в нашей жизни велико – он помог нам выжить и, несмотря на травмы, сохранить себя. Но он должен был исполнить свою нападающую роль и уйти со сцены, в то время как в реальности он не только не ушел, но и у многих вышел на первое место. Или, скажу по-другому: из охранника он стал начальником внутренней тюрьмы, постепенно создал ее и стал возглавлять. Он распоряжается нашей жизнью, но у него нет сил делать это постоянно. Поэтому он становится тираном и создает проблемы в отношениях. У него нет на это энергии, он очень устал, начинает капризничать, вести себя как злой и упрямый, эгоцентричный ребенок. Поэтому он пользуется только энергией агрессии.

Рита: «Во благо старается».

Да, просто его старания не помогают нам быть счастливыми. Он консервативный и негибкий, но это не стабильность, а твердолобость, нужная при выживании. Когда мы выживаем, нам все равно, как чувствуют себя окружающие – то есть эта субличность занимает все пространство.

В успехах жить нелегко, и он хочет в борьбе смести все со своего пути. Чтобы больно не сделали, не обидели... Смотрите на него с любовью. Это маленький воин с огромным сердцем, просто оно бронированное. На самом деле он уже не чувствует, что там с плачущим ребенком, которого изначально призван защищать.

² Мэрилин Мюррей (р. 1936) – американский психотерапевт, признанный специалист в вопросах терапии травм, насилия и их последствий, автор собственного метода, который успешно используется для лечения людей, перенесших физическое и эмоциональное насилие, испытавших пренебрежение со стороны своих близких, а также находящихся в состоянии зависимости и созависимости. В течение шести лет проводила бесплатные консультации с заключенными насильниками в Аризоне, несмотря на то что в детстве сама подверглась сексуальному насилию. Имеет большой интерес к России, так как ее бабушка и дедушка по отцовской линии родились и выросли под Саратовом. С 2002 года приезжает в Москву и преподает свой метод психотерапевтам. – *Примеч. ред.*

Важно понимать, что с какого-то момента из жертвы мы превращаемся в агрессора. Необходимо научиться принимать свою потребность в контроле и уважать пространство других людей. Приведу пример. Мама привычно обижается, ожидая от нас действий: «Ты совсем забросила меня, подружки тебе важнее...» Если раньше мы реагировали встречными обидами, злостью, раздражением, жалостью, чувством вины, то сейчас возможен новый путь. Мы должны выдержать мамину обиду, не приставать к ней со своей жалостью, страхами, а просто сказать: «Мама, я люблю тебя! Но то, что ты сейчас со мной делаешь, мне не нравится. Когда я буду тебе нужна, позвони».

Медитация «Беседа со своим внутренним ребенком»

Сядьте спокойно, расслабьтесь, подышите и представьте себе своего внутреннего ребенка. Просто закройте глаза и не сопротивляйтесь идущим к вам образам. Это могут быть любые картинки – детские воспоминания, ситуации или чьи-то фигуры. Как далеко они от вас, какого возраста, во что одеты, чем заняты, какие у них лица и настроение, смотрят ли они на вас? Когда вы почувствуете и увидите этот образ, мысленно обратитесь к внутреннему ребенку: поздоровайтесь, спросите как дела, настроение? Просто побудьте рядом. Вы можете сказать о своих чувствах, если по-настоящему чувствуете, что вы его любите и хотите помочь. Поговорите, как могли бы говорить с реальным ребенком.

«Здравствуй, это я. Ты можешь не узнать меня, я выросла, но это по-прежнему я, хотя и другая. Я пришла к тебе, я люблю тебя, вижу и принимаю тебя любой. Мне так жаль, что тебе пришлось страдать и что меня не было рядом, когда ты нуждалась в этом. Но теперь я рядом и никогда тебя не оставлю, никогда не обижу и всегда буду защищать. Я буду с тобой столько, сколько нужно, потому что ты часть меня. Ты очень нужна мне и очень ценна для меня. Скажи, что ты хочешь, как я могу помочь тебе? Я люблю тебя и хочу тебя обнять».

Может быть, вам не захочется говорить – просто посидите рядом и мысленно обнимете ребенка. Не спешите, дайте быть всему, что приходит. Когда вы почувствуете, что сделали все и нет больше сил, попрощайтесь, пообещайте, что обязательно придете еще. Объясните, что на самом деле вы никуда не уходите, а всегда помните о ней. «Я приглашаю тебя в мою жизнь, я даю тебе место в мое сердце и в моей взрослой жизни». Найдите язык любви в реальности. Это могут быть добрые слова, нежные объятия...

...Когда вы откроете глаза, они могут быть полны слез, и вас переполнят разные чувства – обычно это боль, грусть, страх, иногда злость. Почему это было так?.. А потом вы ощутите радость, удивление.

Помните, что где-то внутри вас есть «ребенок», который тоже хочет участвовать в вашей жизни. «Ты в моем сердце, я больше никогда тебя не покину». Знайте, если вы будете давать этому ребенку место, то станете радостной, спокойной. Это обязательно произойдет, когда ваш внутренний ребенок будет уверен, что вы его не покинете, что вы его видите, любите, что вы рядом.

Виктория: «Есть радость, умиление, теплота, хотя малышка еще тревожна – хочется взять ее на ручки».

Валентина: «Я обнимала ее, а потом мы пошли гулять по пристани, хотя никогда маленькой не была на море».

Наталья: «Самая большая любовь и радость в жизни, без нее грущу, тоскую, она мне всегда нужна. Обнимались».

Лена: «Грустная, не улыбающаяся девочка».

Такое бывает вначале, потому что мы и наш ребенок внутри несем эту боль. Причем ее много, и она долго никуда не уходила. Пришло время ей помочь.

Какими бывают внутренние дети (концепция Мэрилин Мюррей)

1. Естественный ребенок (ЕР)

Его личность целостная, не разделенная на фрагменты. Это ребенок, обладающий врожденным интеллектом, талантами, творческими способностями, особенностями личности и внешности, способный переживать все чувства. Ваша душа – это сердцевина вашего ЕР. Подразумевается полная свобода в проявлении своих желаний и в выборе действий. Изначально вы были созданы как ЕР.

2. Плачущий обиженный ребенок (ПОР)

Ваше «море боли» создавалось негативными внешними воздействиями, такими как травма, оскорбление, пренебрежение, болезнь и т. п. В нем содержатся только болезненные чувства – грусть, страх, злость, одиночество, беспомощность). Эти чувства были созданы ЕР. Позитивная сторона ПОР в том, что он помогает вам понимать чувства других и принимать их, быть нежным и заботливым.

3. Контролирующий ребенок (КР)

Врожденный защитный механизм, который выработал ЕР для защиты ПОР. Ваш КР будет использовать все что можно, чтобы погасить боль, опираясь как на собственные врожденные способности, так и на возможности окружающего мира. К способам защиты относятся: подавление, обезболивание (едой, алкоголем, наркотиками, лекарствами, сексом, табаком), а также отвлекающие приемы (отношения с другими людьми, школа, работа, церковь, спорт, музыка, телевизор, компьютер). КР – ваш защитный механизм, предназначенный для временного облегчения боли и стресса. Кроме этого, он помогает вам быть ответственным и устанавливать здоровые границы, препятствует другим превращать вас в жертву и вам самим не дает относиться к людям как к своим жертвам.

4. Взрослый чувствующий ребенок (ВЧР)

Это цель исцеления. ВЧР – полноценная личность, способная вести себя рационально, рассуждать, думать, нести ответственность – и все в контакте с чувствами, то есть в «эффективном синтезе работы головы и сердца». ВЧР является сбалансированным сочетанием ЕР с позитивными качествами как ПОР, так и КР. Это зрелая личность, способная чувствовать и выражать свои чувства подобающим образом.

В то время как ВЧР является здоровым сочетанием ЕР, ПОР и КР, могут быть и нездоровые сочетания этих компонентов. Это происходит, когда нужды ПОР не удовлетворяются, а КР уже потерял терпение, устал от тщетных попыток облегчить боль ПОР. Тогда ПОР объединяется с КР и вместе они создают «Злого мстительного ребенка» и «Упрямого, эгоцентричного ребенка».

5. Злой мстительный ребенок (ЗМР)

Открыто враждебный и агрессивный, поведение которого напоминает вспышку от соединения двух электродов. Он требовательный, взрывной, упрямый: «Не указывай, что мне нужно делать!», «Я сделаю по-своему!», «Меня не беспокоит, что ты думаешь!».

6. Упрямый эгоцентричный ребенок (УЭР)

Скрытный, пассивно-агрессивный, манипулирует, интригует, ведет себя уклончиво, мстит, склонен представляться грандиозным, может соблазнять или проявлять неразборчи-

вость в половых связях: «Я этого заслуживаю!», «Делай так, как нравится!». ЕР нередко присоединяется к нему, когда считает, что это нормально.

Как ЗМР, так и УЭР отличаются безрассудством, склонностью оправдывать свое поведение, нежеланием смотреть на последствия своих действий и отказом принимать за них ответственность. Вину за произошедшее они обычно возлагают на других людей или на обстоятельства. Будут делать то, что им хочется, даже если знают, что эти действия принесут вред им самим и (или) другим людям. Считают себя жертвой, но на деле сами становятся обидчиками, причиняя вред самим себе и (или) другим. Как ЗМР, так и УЭР совершают неподобающие поступки, поскольку являются нездоровым сочетанием ПОР, КР и ЕР.

Нарисуйте своих внутренних детей

Дарья: «После практик становится полегче, но потом опять что-то всплывает и так по кругу».

В каком круге вы зависаете? Постарайтесь перенести это на бумагу: нарисуйте или запишите. Пока проблемы крутятся только в голове, решить их невозможно. Мы привыкли страдать внутри, в мыслях, накручивать себя. Необходимо переносить свои чувства на другие носители.

Нарисуйте своих внутренних детей. Вначале – так, как вы их видите и ощущаете, а потом – такими, какими они хотели бы быть. Посмотрите на них, подумайте и почувствуйте, что бы вы хотели сказать им, сделать для них? Помогите им. У одной участницы, например, был рисунок туго спеленутого ребеночка, и я предложила: «Нарисуйте его распеленутым, чтобы он мог дергать ручками, ножками, болтать, ощущать себя». На некоторых рисунках дети сидят или лежат, им можно сказать: «Вставай, у тебя хорошие крепкие ножки».

Нужно сказать им, что мир безопасен. Как это сделать? Может быть, погладить по спинке.

Марианна: «Хочется нарисовать родителей, которые, наконец, улыбнутся ему».

Подрисовываем отдельную бумажку или просто рядом делаем надпись «мама», «папа», «бабушка». Может быть, солнышко будет улыбаться этому ребенку. Возможно, не всем захочется рисовать родителей, «чтобы не мешали радоваться». Могут появиться слова, идущие из глубины вашего сердца: «Я люблю тебя», «Мне было трудно». Большинство из вас уже достаточно взрослые, чтобы ощутить материнские чувства и сказать: «Ты лучшая для нас».

Таня: «Хочу, чтобы мои дети были более цельными. Хочется собрать преимущественно отдельные образы».

Соберите, доверьтесь своей душе и рукам. Можете сделать коллаж. Проявите творчество, позволяющее проявить любовь.

Ольга: «В прошлых рисунках дети были старше...»

Это значит, что их проявления, может быть, менее зрелы: не выросли, не берут на себя ответственности, как минимум. На рисунках дети бунтующие и упрямые, как правило, младше. Надо помочь им психологически, эмоционально повзрослеть. А как? Поддержать, обучить, вначале в «ручном режиме».

Натали: «А у меня стала старше – злая, упрямая... И хочется ее защитить».

Надеюсь, вы поняли, что за границы и взаимоотношения с другими людьми отвечает «контролирующий ребенок». Но у многих на рисунках он отнюдь не контролирующий, а бунтующий, упрямый, эгоцентричный. Защитить свои границы мы можем, нападая или, наоборот, пассивно, чрезмерно бунтуя, или через вьедливость.

Марианна: «Мне показалось, что эгоцентричный ребенок – прямая реакция бунтующего».

Детей довольно трудно разъединить – если бунтующий не справляется, следует эгоцентричный. Суть в том, чтобы останавливать агрессию. Если хочется детей обнять, давайте соберем их всех вместе.

Когда вы рисуете ваших детей, ваших чудесных и прекрасных девочек, злых, ругающихся, топающих ногами, вы учитесь быть сами собой и принимать себя. Без этого по настоящему нельзя принять и других людей.

Медитация «Внутренний ребенок»

Сядьте поудобнее и расслабьтесь, насколько возможно. Можете закрыть глаза или оставить их открытыми. Вспомните какой-то момент жизни, когда вы были счастливы, когда чувствовали радость, любовь к миру – когда вам было просто хорошо. Это может быть воспоминание о какой-то встрече, о поцелуе, о том, как вы впервые увидели своего ребенка, или восхищение природой, радость от успешно заверченного дела. Просто вспомните это ощущение счастья, побудьте в нем. Подышите в этом воспоминании, позвольте ему овладеть вашим телом – это очень приятное воспоминание. Представьте, что в области вашего сердца находится маленькое, но очень яркое золотистое солнышко. И это солнце носит имя «любовь». Пока еще это солнышко спрятано в сундучок, но вот сейчас вы открываете эту дверцу и выпускаете свое солнышко под именем «Любовь» из сундучка. И оно начинает излучать необыкновенный свет, освещая все внутри вас. Вы наполняетесь этим светом, и каждая клеточка вашего тела потихонечку излучает эту любовь. И вы сами становитесь солнышком, становитесь любовью. А теперь представьте, что напротив находятся те дети, которых вы нарисовали. Выберите сначала злого ребенка, бунтующего. Я точно знаю, что она очень нуждается в вашей помощи и что вы очень хотите передать ей эту любовь, свет, идущий из сердца, подарить ей частичку счастья. Представьте, что между вашим сердцем и сердцем этой малышки – такой, какая она есть – находится светящийся мостик. И вы сейчас передаете ей свою любовь. Я знаю, что вначале она может сопротивляться, привычно выкрикивать ругательства. Но этот мостик соединяет вас, и потихоньку ее сердце открывается и берет эту любовь. Можете представить, как меняются ее глаза: вместо печали и злости в них появляются счастье и радость. Полностью осветите, наполните ее своей любовью, чтобы она тоже стала солнышком. Ведь там, в глубине, находится та, какой вы созданы от природы. Почувствуйте это, и, когда будете готовы, перенесите свой взгляд на другую девочку. Выберите любую – ту, на которую отзывается ваше сердце, которую помните из своих рисунков – и отправьте ей любовь солнышка, соединитесь мостиком с ее сердцем. Она нуждается в этом, она не знает, не верит, что может быть услышана и любима такая, как есть. Даже если она кажется себе очень гордой, внутри это просто «девочка», которой больно и страшно. Согревайте ее, окутывайте любовью. И смотрите, что меняется в ее облике и внутри вас, когда вы дарите свою любовь. Представляйте это как можно ярче, добавляйте цвет, раскрашивайте, включайте ваше солнышко. Можете сказать: «Я теперь знаю, что тебе нужно: любовь и свет моего сердца. Я даю его тебе». Далее просто идите за возникающими импульсами: захочется обнять – обнимите, погладить по голове, побыть рядом – сделайте это.

Валентина: «Я своей плачущей девочке подарила котенка. Они повеселели оба».

Ольга: «Мне понравилось так просто самой себе оказывать помощь».

Аня: «Девочки ожили, стали радостными».

Наталья: «Почему-то вдруг резко захотелось спать».

Олеся: «Как же я люблю обниматься. Улыбка во все лицо. Злая испугалась солнышка, прямо удивилась. Чудесная реакция».

Дарья: «Защемило в горле и груди, не смогла до конца довести медитацию».

Татьяна: «Смотрела глазами ребенка на себя взрослую. Смотрела и принимала».

Наталья: «Приятное состояние, потом слезы с надрывом, а потом, как многодетная мать, собрала всех в охапку».

Марианна: «Плакала, контакт больше получился с бунтующей. Эгоцентричная как-то не очень реагировала на солнышко, с недоверием».

Жанна: «Контролирующая девочка отталкивала какое-то время, потом поддалась объятиям, сейчас плакать очень хочется».

Идя с любовью на контакт с внутренними детьми, мы тем не менее нередко их пугаемся. Для многих это открытие довольно неприятное. Надеюсь, что вы сумели увидеть, какие чувства свойственны этим вашим двум частям.

Елизавета: «Протягивала руки, вела за собой, страх проходил. Злую повела в другое место, где безопасно, – шла с доверием. Плачущую подняла. Везде движение в другую жизнь».

Олеся: «Мы с девочками лежали в кроватке, обнимались, улыбались».

Какие проявления чувств были у вашего злого и бунтующего ребенка, упрямого и эгоцентричного? Понимаете ли вы, что дети – не просто рисунки, а проявления того, как вы в какие-то моменты несете себя в мир. Это очень важно – мы выходим из зоны комфорта, освобождаемся от представления о себе, как о «белой и пушистой».

Наталья: «Распирало от злости всю эту неделю».

Злость – нормальное чувство, важное для построения границ нашим КР.

Олеся: «Стыдно так себя вести, вот и редко выпускаю эмоции».

Посмотрите – этих проявлений себя мы еще и стыдимся. Вот такой замкнутый круг.

Катерина: «Как раз сегодня случилось, высказала человеку, а потом было раскаяние. Улыбалась себе и ей, конфликт как-то ушел».

Мы порой совершаем довольно нелюбимые поступки. Очень здорово, когда мы потом можем попросить извинения, раскаяться и поговорить с обиженным.

Подружиться с внутренним ребенком другого человека

Еще одна значимая вещь: чтобы подружиться с КР наших партнеров, детей, мужей и возлюбленных, нужно научиться понимать их и рассказывать о своих ожиданиях. Научитесь обращаться к его плачущему ребенку, сострадайте этому человечку. Когда мы в состоянии КР, у нас нет терпения. Ему нужно прямо сейчас и так, как он хочет. Сегодня или никогда. То есть мы не учитываем желания другого, нам кажется, что он должен снять перед нами все свои защиты, вывернуться наизнанку и сделать для нас то, что мы хотим. И мы не задумываемся, а откуда он это возьмет? Когда мы говорим об исцелении от травмы, важно возвращаться к плачущему ребенку другого, видеть, что он не в силах сразу, по шучьему велению, снять свои доспехи. Он тоже, может быть, не справляется, пасует, ему это не по силам. Но он имеет право, ведь у каждого внутри свои травмы. И тут у вас, конечно же, будут включаться все новые линии защиты, и КР будет говорить: «Брось».

КР поступает так ради нашего блага – но он ошибается. И пора его аккуратно поставить на свое место. Иногда он говорит нам: «Брось, не делай того или этого, опасно, больно будет». Вы же должны ответить: «Спасибо, я справлюсь. Благодаря тебе я выросла, дальше – сама».

Марианна: «Что делать, если мама говорит, что я мало внимания уделяю ей, что я сама по себе? Я как будто отделилась от нее».

Мы все отделились от мамы, по крайней мере, в силу возраста. Отделиться от мамы – это значимый момент в жизни женщины. А КР говорит: «Будь поближе к маме» или наоборот: «Беги от нее». Он не очерствел. КР у всех проявляется по-разному, поэтому когда мы слышим его требовательный голос, нужно отойти в сторону и подумать: «Что со мной сейчас происходит? Что я сейчас чувствую? Реальны ли мои опасения и страхи?»

Лена: «А разъехаться с мамой важно?»

Если я отвечу «важно», что это изменит? Можно и с мамой прекрасно жить – это уже вопросы вашей компетенции и ответственности. Порой бывает важно, а порой – нет. Главное, не пытаться своим КР давить на другого и не позволять другим делать это с нами. Это и есть забота о своих границах. Ведь границы выстраивает и отстаивает все-таки КР. Он делает это здесь и сейчас. Мы тут же или чуть позже реагируем и проясняем отношения лишь в связи с тем или иным событием, нарушившим наши границы, не вспоминая прошлого, не сгущая краски. То есть КР – это как запасное колесо в багажнике: поменяли, доехали до сервиса, опять поменяли, положили в багажник. На какое-то время ему хватает сил, агрессии – тогда он помогает нам.

Выгоды от нездоровых отношений

Мне часто задают практические вопросы, например: «У меня плохие отношения с мужем, и я очень хочу их улучшить. При этом муж говорит: “Делай, что хочешь, это твои проблемы”».

Порой мы, действительно, сами выдумываем проблемы и мечтаем об идеальных отношениях, которых в жизни не бывает в принципе. Но иногда проблемы реальны, и нам очень плохо. И в какой-то момент вы понимаете, что еще немного – и ваша жизнь будет полностью разрушена. А партнер не хочет ничего делать для спасения ваших отношений – проходить с вами терапию или хотя бы почитать нужные книги. В этом случае, даже если вы не готовы к разводу, вы имеете право сказать: «Я осознала, что во многом ошибалась, я готова меняться. У тебя есть полгода, чтобы измениться вместе со мной. А дальше – все». Вы можете даже разъехаться на время. Это цена, которую вы и он заплатите за необходимые перемены.

Однако нередко мы остаемся в «больных», разрушающих отношениях просто потому, что нам это выгодно, причем мы далеко не всегда это осознаем. Очень часто в качестве причины приводят банальное: «Денег нет». Да, это возможно. Но прислушайтесь к себе естественной, настоящей. Может, вы специально не зарабатываете и не ищете работу, лишь бы сохранить существующее положение дел? Ведь зарабатывание денег – это отнюдь не простая задача.

Ксения: «Как понять, что отношения нездоровые?»

В таких отношениях вы разрушаетесь как личность, не можете их выдержать. Для них характерны: повторяющееся жестокое обращение, опустошение вследствие подавления чувств, пониженная самооценка, разочарование, депрессия, подавленность, безысходность, отчаяние. Это не просто проблемы. В данном случае идет постоянное сражение, причем не такое, которое заканчивается вспышками радости: «Вот и прояснили!» И здесь важно принятие ответственности за свою судьбу, о чем так любят говорить психологи. Это требует времени, решение сдвинуться дается нелегко.

Мирослава: «Делаю то, чего не хочу. И в какой-то момент уже ничего не хочется, кроме того, чтобы никто не трогал».

Как не трогал? Ведь мы живые женщины и хотим отношений, теплых, близких. А вместо этого наступает равнодушие, оупение чувств. Перестаешь готовить, не хочется идти домой. И вот в результате этого подавления чувств, неосознанного защитного механизма, когда нам кажется, что нельзя ничего изменить, образуется гнев. Появляется злость, и два внутренних ребенка – контролирующий и плачущий – подавляют нашего естественного ребенка. Редко-редко мы позволяем ему выйти, пошалить, по-настоящему захотеть творчества, секса, детей, радости жизни.

Появляется новый персонаж – ребенок активно-злой, бунтующий, открыто враждебный, агрессивный, требовательный, взрывной, упрямый. А есть еще его пассивная часть – скрытный, манипулирующий, коварный, интригующий и мстительный. Иногда он представляется грандиозным, когда мы думаем: «Я все могу». Он может соблазнять. Кстати, очень часто это происходит именно с нами, женщинами, – от страха мы начинаем соблазнять мужчин. «Пошла на свидание, там была большая компания. Мне стало так страшно, что я написала... Или переспала с N...» А потом приходит осознание: «Да не могла я!» Знакомая ситуация?

Это происходит, когда КР уже не справляется и внутри звучит: «Делай, как нравится, манипулируй, ходи по головам, соблазняй и бросай мужчин. Мне так больно, что наплевать на все». Даже соблазнение здесь идет не из любви, а из желания получить выгоду и отомстить.

Марианна: «Он изворотливый. Старается найти выгоду везде».

Но дело в том, что не находит. Контролирующего сменяет плачущий. Контролирующий много думает, а плачущий погружен в себя. Кстати, сильно травмированные плачущие дети за редким исключением плачут «внутри». Их слез никто не видит. А злой и мстительно-упрямый, пассивный ребенок отличается безрассудством, склонностью к самооправданию, нежеланием смотреть на последствия своих действий, отказом принимать ответственность за них. Он возлагает вину на другого, на обстоятельства, даже если знает, что нанесет себе вред, и не замечает, как из жертвы превращается в обидчика.

Мы не несем ответственность за прошлое своих родителей

Юля: «Они сами заставили меня быть такой – вот пусть и получают!»

Но вопрос, кто получает в реальности? Вовсе не они, а мы, наш ЕР. На самом деле дети не несут ответственности за разрушающее поведение родителей – ни тогда, когда они маленькие, ни тогда, когда вырастают. Да-да, вы не уполномочены спасти своих родителей и родственников, до сих пор остающихся в плену сделанного ими выбора. Я много работаю с людьми и не верю, что грехи старших поколений непременно ложатся на потомков. Просто сами дети, желая быть связанными с родителями, по собственной воле разделяют их грехи.

Я говорю довольно непростые вещи, уважая вашего ЕР. Я понимаю, как больно ПОР и как устал КР, как вас уже измучили злобные дети – упрямый и пассивный. Нам важно отстраниться от них с любовью и вот как раз от грехов постепенно выстроить границы.

Иллюзии, помогающие справляться с тревожностью

Когда нам плохо, по разным причинам, мы, будучи взрослыми, продолжаем полагаться на детские иллюзии, помогающие нам справляться с тревожностью, страхом. Одна из главных детских иллюзий – иллюзия бессмертия: «Все умрут, а я останусь». Мы живем, как будто у нас в запасе три – четыре жизни, считая, что их всегда можно «активировать», и, страдая от боли, ничего не делать, как будто у нас впереди еще лет двести.

Вторая иллюзия – это иллюзия справедливости: «Все получают по заслугам, и если я буду хорошей, со мной ничего не случится». На самом деле по заслугам часто получают не те, кто этого, по нашему мнению, заслуживает, и тогда мы начинаем думать, что мир вообще несправедлив и ужасен. Это наша внутренняя травма несправедливости, порождающая обиды, в том числе и на Бога.

Люба: «Я была такая хорошая, но Бог этого не увидел и прислал много страдания и боли».

Таня: «Я постоянно ухожу от конфликтных ситуаций, стараюсь быть хорошей».

Третья иллюзия – иллюзия простоты устройства окружающего мира. Мы воспринимаем все как хорошее или плохое, черное или белое. Пример: когда мы уходим от конфликтов, нам кажется, что мы очень правильные и окружающие это оценят. Так вот, не оценят, мы всего должны добиваться сами! Признавая только хорошее, вы живете в иллюзии. Это даже не оптимизм: оптимист знает, что мир сложен, что в нем есть и хорошее, и плохое, но он верит, что справится со всеми трудностями. Мы часто верим в то, что кто-то, кроме вас, позаботится о справедливости, поэтому избегаем конфликтов. Но в действительности это не так, этот «кто-то» не существует, и нам очень важно быть всегда на своей стороне. А когда мы травмированы, мы не на ней.

Способы борьбы с травмирующей ситуацией

Когда мы блокируем восприятие, то начинаем ощущать жизнь словно сквозь туман или мутное стекло. Чтобы увидеть реальность, нужно это стекло протереть. Именно так мы иногда смотрим на мужчин, на начальников – будто не видя их. Это не значит, что с нами что-то не так, что мы плохие или глупые, это значит, что есть травма и пришло время поработать с нею. Такое отношение, по сути, и есть механизм борьбы с травмой.

Еще один путь – «замораживание» чувств, онемение, безучастность, холодность. Это не значит, что вы «безучастны» или «эмоционально тупые», больше подходит слово «остолбенели». Дело в том, что когда-то этот механизм помог вам выжить и, к сожалению, закрепился – потому что потом никто не обнял, не поцеловал, не поговорил, не защитил. Такое поведение осложняет ваши отношения с нынешними партнерами.

Наталья: «Раньше была чуть замороженная, наверное, все еще оттаиваю».

Юля: «Онемела и сказать ничего не могу».

Надя: «Не плакала в детстве при родителях, только в одиночестве».

В какой-то момент вы осознаете, что живете словно вне себя, воспринимаете жизнь со стороны. Перестаньте стыдиться себя за «замороженность», робость или что-то еще. «Замораживание» – это механизм, который когда-то помог вам, и не более. Ваша душа, когда она болеет, имеет свойство расщепляться, какие-то ее кусочки отделяются, и мы забываем о них. Но они по-прежнему часть нас, даже если мы о них не помним, они привязывают нас к событию, вызвавшему разрыв. Этих кусочков может быть много – маленьких и больших. Теряя их, мы становимся немного слабее, каждый из них ценен и без него мир тускнеет. Поэтому мы будем их потихоньку доставать и собирать.

О несчастливой женской судьбе

Ольга: «Радостных открытий у меня мало, много повторений несчастливой женской судьбы».

Мы привыкли видеть в нашем окружении, в нашей жизни много плохого. Я вас уверяю, что там много и радости. Поделюсь с вами моим любимым изречением Преподобного Серафима Саровского: «Всегда радуйтесь! От внутренней натуги ничего доброго не сделаешь, а от радости – что угодно можно совершить».

Вовремя меняйте «масло»

Согласно концепции Мэрилин Мюррей, у здоровья есть четыре составляющие: физическая, интеллектуальная, эмоциональная и духовная. Заботитесь ли вы об этих составляющих, вместе похожих на туго скрученный канат? Уделяете ли вы должное внимание собственному телу, занимаетесь ли профилактикой различных заболеваний, проходите ли медицинские обследования, придерживаетесь ли правильного питания, присутствует ли в вашей жизни полноценный отдых, доброжелательно ли вы к себе относитесь? Если вы чувствуете боль, это не значит, что вы не умеете терпеть. Это просто, как в автомобиле, зажегся сигнал: «Пора менять масло».

Юля: «Масло в машине меняю, когда уже все сроки прошли».

Не думать о своем здоровье – это часть травмы. Даже если вы не любите врачей и больницы, надо все равно заботиться о своем физическом состоянии. Что касается интеллектуальной сферы, помните, что наши знания ветшают, как и одежда. Важно знать, в правильном ли месте вы находитесь, ведь интеллектуальная и эмоциональная области бывают разные. Очень значима духовная составляющая. Как я понимаю духовность? С моей точки зрения, это ответственность каждого человека перед собой и другими людьми и, если вы верующий, перед Богом. Важной составляющей духовности является принятие себя, потому что мы – часть мироздания. Это умение признавать свои слабости, принимать свои теневые стороны, с которыми мы созданы. Это, на мой взгляд, и позволение говорить, действовать в своих интересах, учитывая потребности других. Сюда же я отношу и умение выстраивать доверительные отношения.

Пожалуйста, выходите из страдания!

Сделайте шаг к реальности – сходите, пожалуйста, к врачу, пройдите обследование (это в первую очередь относится к тем, у кого есть хронические заболевания). Чувствуете, что не хватает знаний, необходимых для работы, – учитесь, получайте второе образование, повышайте свою квалификацию.

Есть еще потребности, которые почему-то редко учитываются, хотя они не менее важны, чем потребности в питании или прикосновениях. Это безопасность, защищенность и стабильность, ощущение того, что вы можете контролировать свое окружение. Проанализируйте вашу нынешнюю жизнь: отвечают ли ваши отношения этим базовым нуждам человека? Помните, что под словом «защищенность» я подразумеваю умение противодействовать. Слово «контролировать» многие привыкли воспринимать с отрицательным оттенком, даже если речь идет не о гиперконтроле. Очень важно, чтобы у вас было внутреннее пространство, куда можно попасть только с вашего разрешения. Если мама помогает вам вести хозяйство, это можно воспринимать с радостью, как поддержку с ее стороны. А вот если она читает ваш дневник, переставляет вещи без разрешения, значит, она нарушает границы защищенности и безопасности. Глубоко интимное, личное пространство – это внутренний храм, куда без вашего согласия никто не может войти.

Натали: «Маме ключ категорически не дала, она до сих пор напоминает».

Я призываю вас сделать ревизию того, что вас окружает: поймите, не мир – плохое место, а что-то у вас не так из-за вашей травмированности. Рассматривая ваши проблемы отдельно от семьи и прошлого, мы будем бороться не с причиной, а со следствием.

Не бойтесь плакать

Юля: «Сложно с выросшим сыном. Недавно отселила, но он с подружкой приезжает. Все съедают, спят на моей кровати, пачкают...»

Получается, что контроль над окружением в данной ситуации нарушен. Если вас это беспокоит, значит, важно начинать выстраивать границы. Обычно за мелкими бытовыми вещами стоят конфликты более глубокие.

Травма берет свое начало в неспособности наших родителей установить стабильную связь с нами, когда мы были детьми. И мы не ощущаем себя по-настоящему любимыми – они искренне хотели, но не смогли этого дать. Травмированная мать не может до конца открыться ребенку, потому что в этот момент ей придется войти в контакт со своей болью. А может, ей страшно причинить боль ребенку и кажется, что проще будет закрыться. Представьте, многие матери прячутся от любви детей. Но, как бы то ни было, ребенок все равно тесно связан с родителями и вовлекается в проживание этой травмы, а потом он эти травмы повторяет, конечно, в своем исполнении. Вот почему важно работать с семейной историей.

Надя: «У мамы ступор от моего проявления любви».

Проявления любви бывают показательны. Например, представьте, что все члены вашей семьи – люди тактильные, а свекровь – нет. Ей нравятся объятия, но она испытывает неловкость. Такой ступор может переноситься из поколения в поколение. Одни не любят целоваться, другие – говорить про трудности, кто-то молчит, когда испытывает боль. Все это влияет на нас.

Марина: «Мама никогда не говорила, что любит меня, а я хочу каждый день говорить дочери, но плачу при этом...»

Говорите и плачьте – и вашим детям будет хорошо. Не бойтесь плакать. Моя задача – помочь вам активно и ответственно включиться в настоящую жизнь. Для этого надо обрести контроль над эмоциями и реакциями и научиться извлекать из прошлых травм опыт. Они станут частью вашей жизни, личной истории. У вас есть внутри здоровая, крепкая часть, именно она и будет вести вас дальше, когда наши внутренние дети будут плакать и пугаться или и когда наша травмированная часть будет говорить: «Давай закроем глаза, помолчим и вообще не пойдем на это занятие». Мы живы и благодаря травмированной части, со всеми ее выходами. Но сейчас ее время ушло. Мы будем забирать энергию из этой травмированной части и переводить ее в здоровую.

Что внутри, то и снаружи

Натали: «Тяжело освободить квартиру от завалов накопленных вещей...»

Состояние жилья отражает состояния души. Одна клиентка в процессе терапии вытащила из трехкомнатной квартиры шестьдесят (!) мешков мусора, в том числе старые книги и вещи, от которых давно уже можно было избавиться. Приучите себя не выбрасывать ненужное на помойку, а относить, например, в библиотеку или в церковь. Осознание того, что ваши старые вещи кому-нибудь сослужат добрую службу, даст вам ощущение легкости – вы будете чувствовать себя так, словно похудели.

Как не спасать маму

Итак, женщина забеременела, она вынашивает ребенка, рождает его, выхаживает, воспитывает. Со временем он становится взрослым, он достаточно получил от матери и может легко от нее отойти, потому что чувствует, что их связь все равно прочна. Когда мама стареет, ребенок о ней заботится, а когда уходит – остается у него в сердце: он может легко распрямиться, легко дышать, двигаться в своей жизни, потому что эта связь его поддерживает. Но возможна и другая ситуация: у женщины появился ребенок, а материнские чувства не сформировались. И вот он вырастает, и мама в этот момент понимает, что она многое упустила. «О Боже, сколько я недодала!» – думает она. Женщину накрывает чувство вины, и появляется желание восполнить пробелы воспитания, «додать» своему ребенку внимания, будто он маленький. В результате она привязывает к себе своего ребенка – через манипуляции и встречные обвинения, через болезни. Главный посыл: «Никто, кроме меня, тебя не полюбит». Из этой же серии: «Мужчин много – мама (папа) одна (один)».

Это конечно, печально. Но мы должны расстаться с иллюзией, что через борьбу или, наоборот, чрезмерно крепкую связь с мамой можно что-то добрать. А как тогда?

Попробуйте вернуться к тому моменту, когда вы родились. Возможно, ваша мама хотела сделать аборт, но не сделала, она стала дарительницей жизни – и вот вы уже ощущаете по отношению к ней милосердие и понимание. Изучая семейную историю, вы учитесь принимать своих мам, пап, бабушек такими, какие они есть.

Марианна: «Как только начинаешь вести себя более отстраненно, самостоятельно, она обижается, хотя я ведь просто ставлю границы. Как ее не обидеть и при этом быть в своих рамках?»

Не обидеть – не получится. Всем угодить – нереально. Мы должны понимать, что говорим об эмоциональной зависимости, образовавшейся между нами и родителями. Выход из эмоциональной зависимости предусматривает установку, что с размытыми границами жить невозможно. Что происходит с вами в тот момент, когда мама обижается? Вам кажется, что теряется духовная связь, вы начинаете себя плохо чувствовать, плачете, вам становится ее жалко, возникает дискомфорт и чувство вины – а дистанция между вами все увеличивается. Вы постоянно думаете: «Я плохая, я виновата». Вам больно, что вы обижаете самого родного человека. Вы внутренне боитесь, что она вас разлюбит, что порвется связь и вы останетесь одна. Этот страх – очень детское восприятие. Помните, что обида, если человеку больше пяти лет – это всегда манипуляция. В этот момент проявляется недолюбленность, поэтому научитесь сдерживать свое чувство вины, собственный страх. Мысленно скажите ей: «Ты обиделась – мне очень жаль». Вы не в ответе за психологическое состояние мамы.

Такая любовь-ненависть к маме (или папе, братьям, бабушкам и дедушкам) сильно разрушает отношения. И здесь получается парадокс: вы не можете позволить маме себя любить, потому что на нее злитесь и в то же время не можете позволить себе на нее злиться, потому что она ваша мама.

Юля: «Как быть, если папа обиделся, а мама переживает, что мы в ссоре?»

Мама переживает – жаль. Чего она хочет от вас? Чтобы вы помирились с папой. Но если она хочет мира, пусть будет в хороших отношениях и с вами, и с вашим папой и предоставит вам право самим решать, как относиться друг к другу. Иначе это будет манипуляция.

Наталья: «У мамы проблемы с глазами, жалуется, что не может наклоняться, убираться. Как с этим быть? Может, это правда?»

Когда близкие обижаются, отдаляются от нас, то мы ощущаем нашу уязвимость. В этот момент обнажаются три раны, которые мы несем из прошлого: страх быть покинутым, стыд и шок от незнания, что делать. Когда мы были маленькие, мы и вправду могли не знать, как нам поступить. Но сейчас-то мы взрослые – помните об этом всегда.

Лена: «У мамы нет круга общения, кроме нас с сестрой. Мне трудно, как быть?»

Маме важно завести свой круг общения. Вопрос, кем она хочет быть в вашей жизни?

Ольга: «Мама меня обвиняет, что я эгоистка, ничем с ней не делюсь. А поделишься – упреки начинаются...»

Вы занимаете не свое место, а место маминой подруги. Нет, мама нам не подруга, мама – она мама. Это больше, чем подруга, и совсем другое.

Катерина: «Если мама обижается, она демонстративно не разговаривает, чтобы мои дети это видели». Такое ощущение, что я в ловушке».

Дети спрашивают: «Что случилось у вас с бабушкой?» Так ответьте им. Помните, честность – единственное средство против манипуляции. И дети должны понимать, что не все в жизни идеально. Так им самим будет легче преодолеть свой страх быть покинутыми.

Это не ловушка, выход есть всегда. В ловушку нас можно было загнать, когда нам было три года. В результате такого демонстративного молчания близкого человека падает самооценка. Но нельзя в такие моменты отдаваться бессилию, нужно верить, что вы справитесь с ситуацией. Представляете, что чувствует покинутый ребенок: он хочет помощи, испытывает тревогу, неподдельное отчаяние. И вы боитесь стать покинутой, ведь начиная выстраивать границы, заявляя: «Я так не хочу», «Для меня это сложно», «Я передумала» – вы рискуете попасть в изгой даже в приятной интеллигентной семье. В какой-то момент вы обязательно услышите что-то вроде: «Ты была такая хорошая, а что с тобой теперь делать – ты стала невозможной». Это неизбежно, но потом все привыкнут, что с вами необходимо считаться и учитывать ваше мнение.

Наталья: «Ребенок добровольно берет на себя проблемы предков, чтобы не терять с ними связь. Значит, надо найти другой способ связи без того, что бы тащить проблемы своего рода?»

Да, и этот другой способ очень простой: «Я вижу вас, даю вам место в моем сердце. Мы связаны любовью и кровью. И я только ребенок». Вот это работающая позиция: «Принимаю, люблю, чту, уважаю и склоняю голову перед вашей судьбой». Тогда мы остаемся связанными, что для нас очень важно, – но не несем тяжелое.

Реагируйте, сохраняя любовь

Марианна: «Что делать, если из-за многолетних проблем из семьи уходит тепло, остается осадок и отстраненность?»

Ни в коем случае не надо вести себя как ни в чем не бывало. Но возникает вопрос, а готовы ли ваши родители обсуждать проблемы с вами? Не бойтесь идти с ними на контакт, ведь они не монстры! Хотя, конечно, бывают разные ситуации. Например, если ваш отец деградировал от алкоголя, ему уже ничего не объяснишь. «Ты стала такой грубой, да кто тебя замуж возьмет?» – вот что вы, скорее всего, услышите в ответ. Помните, что вам предстоит большая внутренняя работа, вы будете меняться и постепенно научитесь выдерживать границы. Наверняка вы столкнетесь с непониманием родственников, желанием вернуть все в старые рамки. Это сложный период, но не нужно его бояться!

Иногда мы принимаем на себя роль мучеников. Ребенок внутри испытывает бессилие, и мы перестаем различать в себе взрослого и ребенка. Мы вдруг начинаем осознавать, что не можем ощущать к родным близости, любви, потому что отчаялись. Всегда надо помнить, что любовь есть, она никуда не ушла, и как бы ни вели себя многие родители – манипулирующее, контролирующее, сколько бы ни учили вас жить – внутри они вас любят. Просто в семье нет порядка. Порядок – это такой сосуд, который надежно сохраняет любовь. Некоторые семьи похожи на сосуд с трещиной, через которую любовь утекает.

Медитация «Чего я хочу от этого человека»

Представьте человека, с которым вы ощущаете чрезмерную связь, мешающую вам двигаться в свою жизнь. Это может быть родитель, бывший муж, бросивший вас возлюбленный – тот, с кем вы чувствуете слишком насыщенную эмоциональную связь, кто морально подавляет вас. Бывает так, что человек умер, а мы все равно связаны с его душой, с воспоминаниями о нем. Этот человек как бы живет внутри вас, и вы ведете с ним диалоги. Представьте, что это человек в одной комнате с вами, вы видите себя и его рядом. Отметьте, как он выглядит, можете подойти к нему, дотронуться, убедиться, что он тут. Подумайте, что вы чувствуете, когда находитесь рядом с ним. Не кажется ли вам, что вы как будто физически прикреплены к нему тем или иным способом? Это может быть шнур или энергетическая связь. Постарайтесь как можно полнее представить качество этого соединения, как оно выглядит и ощущается. А теперь постарайтесь ненадолго прервать эту связь, чтобы почувствовать себя отдельно. Например, представьте, что ваша рука стала острой и вы можете разрезать этот шнур или, прикасаясь к энергетическому шнуру, растворить его. Ощутите, что происходит с вами, когда разрывается эта связь. И когда вы будете готовы, задайте себе вопрос: «Чего я в действительности хочу от этого человека?» Поищите глубокий, глубинный мотив. Чего я хочу, что дает вам эта связь? Наблюдайте за собой, за вашими чувствами в этот момент. А теперь посмотрите направо или налево и создайте трехмерное представление себя – отдельную голографическую копию, такое продвинутое я – ту, которая уже ушла на несколько шагов вперед, у которой много ресурсов, которая уже разрешила текущие проблемы, которая любит, ценит и заботится о вас. Это вы, которая научилась тому, чему хотела научиться. Обратите внимание, как наполняется жизнью эта фигура, как она двигается, каково выражение ее лица и голос. Фантазируйте, запускайте свое исцеление, прикоснитесь к этому новому я. Может быть, вы просто почувствуете это ваше ресурсное я, которое точно есть внутри вас. Соединитесь, насладитесь чувством взаимозависимости с тем, на кого можно положиться, на саму себя. Скажите себе спасибо. Вы много делаете для себя и

чувствуете, что можно получать многое от самой себя. Это есть внутри вас – то, что вы когда-то искали в другом. И это «я» может стать вашим постоянным спутником. Вы вместе пойдете в будущее со своим продвинутым, ресурсным, новым «я». Посмотрите назад, на другого, и на порванную связь. Вы можете представить, куда хотел бы присоединиться этот другой? К вам! Вы можете быть соединены на уровне сердца, на уровне ума, может быть, на какое-то время это еще нужно. Обратите внимание на свои чувства в этот момент и на то, что, как вы думаете, происходит с другим. Почувствуйте, как вам с ним, оставайтесь в соединении со своим новым я. Наслаждайтесь, ощущайте это ресурсное состояние, наполняйтесь силами. А теперь представьте, что вы в полном соединении с этим состоянием смотрите еще на кого-то, кто появился в вашем поле. Что вы чувствуете? Пообещайте себе, что вы не расстанетесь с ним – и многое станет легче.

Ярослава: «Суперспокойное, расслабленное состояние, смотрю на новое, но не спешу».

Валентина: «Поняла, что от мужчины, отвергнувшего меня, хочу отцовской защиты».

Во власти чувств: злость, агрессия, вина, обида, гнев, стыд. Принимать или бороться?

Что делать в момент ослабления связи с близким человеком

Один только намек на разрыв связи с эмоционально значимым человеком может вызывать чувства, которые возникают при реальном разрыве – унижение, отверженность, одиночество, стыд, обида, злость, паника.

Это «море боли» довольно опасно, потому что в нем есть родовые непрожитые чувства. В этом море всегда шторм – десять баллов. Негативные чувства в нем усиливаются до невероятных размеров и способны сами по себе разрушить отношения на ровном месте, заставляя женщину совершать неадекватные поступки. Например, вам должен позвонить муж или ребенок, но звонка нет. Скорее всего, вначале вы почувствуете раздражение или злость всего балла на два, но постепенно начнете себя накручивать и от относительно спокойного: «Ему не до меня» перейдете к «Я ему не подхожу», «Он сейчас с другой» или «Я плохая мать», то есть начнете представлять самое худшее или ощутите свою ненужность. Вы сами позвоните ему и с пристрастием станете выяснять причину, что может вызвать неприятный ответ – и понеслось...

Что надо делать, когда такая ситуация произойдет в следующий раз?

Во-первых, важно остановить реакцию, сказать себе: «Со мной все в порядке, но я попала в “море боли”. Не надо спешить, лучше минутку передохнуть». Обратите внимание на свои физические ощущения, что вы испытываете в этот момент – у вас где-то ломит, жмет, крутит, тяготит и тому подобное.

Далее вы отвечаете на вопрос: «Что я чувствую?» – и называете свое ощущение, разворачивая его, например: «Меня отвергнут», «Я опять буду в одиночестве». Нужно прервать эмоциональный автоматизм. Разберитесь, какие чувства относятся к настоящему, а какие – к прошлому. Многие начинают себя корить: «Ну вот, я, как всегда, никакая». На самом деле в этот момент следует подтвердить свое право испытывать и переживать эти чувства. «Несмотря на то что я сейчас испытываю ревность или иные чувства, испугалась или повела себя не так, я глубоко люблю и принимаю себя».

Наша внутренняя задача – найти уникальное содержание «моря боли», понять, откуда это, связать с прошлым, с семьей. «Я понимаю, откуда это, разрешаю себе это чувствовать, я имею право, это мои ощущения». Ведь многим из нас неловко переживать определенные чувства: кому-то неудобно злиться, кому-то стыдно, что ему стыдно. И тогда этот запрет на чувствование загоняется в тело, что еще хуже.

Теперь мы будем действовать по-другому – не привычно страдать, а совершать поступки в соответствии с нашими убеждениями и тем, какие мы есть, то есть устанавливать границы. Помните, что ваши чувства интенсивные, и важно, чтобы вы себя за них не корили. «Несмотря на то что я испытываю ревность, я глубоко и полностью люблю и принимаю себя». Помните, что вы все выдержите и что не все эти чувства изначально ваши. Выделите собственные чувства из настоящего – тогда придут и новые действия.

Катерина: «Интересно, получится ли опознать и назвать чувства? Пока они для меня просто серый ком».

Да, получится, поэтому я и призываю вас к этой работе.

Марианна: «Можно ли использовать эту методику после открытого конфликта?»

Да, можно – уделите внимание своим чувствам. Не тому, что чувствовал партнер, а тому, что ощущали вы. Пробуйте – это работает.

О взаимоисключающих целях, ведущих к разочарованиям

Привычка страдать сковывает наши силы. Как выглядит страдание? У нас в мозгу есть очаг возбуждения, и, когда что-то происходит, возбуждение по нейронным цепочкам идет только туда, оно втягивает в себя все прочее. Поэтому важны упражнения, направленные на то, чтобы «раскачать» эти связи и избавиться от привычки, созданной умершими иллюзиями и чрезмерными ожиданиями.

Разочарование бывает двух типов. Первый тип возникает в результате внутренней блокировки, второй – в результате внешней. Внутренние источники разочарования – это реальные или воображаемые личные недостатки. На них накладываются внешние запреты – и все... К сожалению, мы прикладываем мало усилий, чтобы изменить ситуацию. Обратите внимание, что часто мы разочаровываемся, когда не можем достичь двух взаимоисключающих целей, хотя сами их таковыми не признаем. Представьте, например, что вы хотите выйти замуж, но при этом боитесь беременеть и рожать. В результате вы не можете найти мужа и испытываете разочарование, приходите к выводу, что «замуж выйти сложно». Однако замужество подразумевает секс и рождение детей, и получается, что страх беременности блокирует вашу установку на замужество. Еще один блокирующий фактор – страх потерять самостоятельность, став замужней женщиной.

Юля: «Я хочу замуж, но очень боюсь мужчин, боюсь боли и предательства».

Дарья: «У меня в семье убеждение, что на мужчин нельзя полагаться».

Марианна: «Хочу замуж, но боюсь быть зависимой от мужа».

Ольга: «Хочу отношений с мужчиной, но неразборчива в людях».

Здесь тоже конкуренция: первая цель – выйти замуж, а вторая – не давать себе расслабиться, не отпускать ситуацию, помнить о возможном предательстве. На самом деле вполне реально совмещать карьеру и личную жизнь, хотя нам иногда кажется, что одно исключает другое. Выйти замуж – нормальная цель, родить ребенка – прекрасная цель, зарабатывать много денег – хорошая цель.

Попробуйте понять, как возникла конкурирующая установка? Обычно она подразумевает страх – нужно определить, откуда он взялся, принадлежит ли вам или вы его переняли из семейной системы.

Катерина: «Я тоже хочу замуж, заниматься детьми, но боюсь, что мужчина этого не примет».

Откуда эта боязнь? Ведь оба намерения сами по себе не несут негатива. Вы вполне могли бы сказать: «Хочу замуж и хочу заработать много денег», – тогда бы эти цели не конкурировали, но ваши внутренние убеждения сталкивают их и противопоставляют друг другу.

Всегда были и будут внешние факторы, вызывающие разочарование, люди и события, которые нам мешают. Это неизбежно. Есть известная молитва: «Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого». Мысль о том, что наши руки крепче

рук Бога, порождена травмой. Да, есть внешние причины, которые мы не можем победить, и ничего тут не поделаешь. Но помните, что у Бога нет других рук, кроме человеческих.

Сбросить «корону святой»

Важно принимать страдание как неизбежную часть нашей жизни. Почаще говорите себе: «Это лишь звено в моей судьбе, просто пока я не вижу всей картины», «Я глубоко люблю и принимаю себя» – это работает. В травмирующей ситуации мы часто надеваем на голову терновый венец, словно желая еще раз подчеркнуть: «Я страдальца». А вспомните, на ком изначально был терновый венец? Ведь Он не мучился, не вопрошал: «Ах, за что это мне?», – он понимал за что и ради чего и принимал страдание как есть. Мы же превращаем терновый венец в корону, позиционируем себя как святую женщину, которая терпит, «великую страдальца», не замечая при этом, как от нас достается всем окружающим. В этом страдании мы такие красивые, великие, что без него жизнь нам кажется простой и безвкусной. Женщины порой шутят: «Корона уже голову натерла». Чувство юмора здесь очень помогает.

Леди Хелена: «Весь день святая, вечером снимаю нимб и думаю, кому бы им врезать».

Некоторые чувства – это лишь части целого, а мы видим только одно звено. Чтобы отучиться страдать, важно понять, что наше прошлое мы не можем изменить. Если маме больно, мы можем выдерживать ее боль, но не обязательно с ней соединяться. Если мы осушим свое «море боли» и станем радостными и счастливыми, то это не значит, что мы кого-то предадим.

Злость – это нормально

Мы все к чему-то стремимся, но иногда на нашем пути появляется препятствие, и тогда мы чувствуем досаду, раздражение, злость. Досада подразумевает толику агрессии, но чаще она приводит к разочарованию. Разочарование мешает двигаться дальше. У кого-то появляется ощущение собственного бессилия, кто-то чувствует злость или апатию. В норме злость – это агрессия, это движение. Испытывая злость, мы энергизируемся, у нас появляются силы. Злость может обращаться «внутри», и тогда мы делаем вывод: «Я плохая». Тем самым мы обесцениваем свои потребности и разочаровываемся в себе. Это прямая дорога к болезням, различным травмам, душевным изломам. Обычно такое случается при сильном стрессе. Этот путь не эффективен.

Второй путь – злость обращается «наружу». Здесь тоже возможны два варианта. В первом случае мы кричим: «Да все плохо, в России все мужики странные, им доверять нельзя, жить с ними невозможно», и делаем соответствующие выводы. Возникает невольный вопрос: зачем за «странных» замуж ходить? То есть мы опять обесцениваем свои потребности или желания.

И есть второй вариант – постепенно учиться. «Я же чего-то хочу. Да, на моем пути есть препятствия, я ощущаю агрессию, однако я начинаю действовать в своих интересах, понимая, что с миром все хорошо, и я достаточно хороша, чтобы получить то, чего хочу. Я могу наблюдать за своими разочарованиями и агрессией и учусь их правильно выражать». Важно помнить – вы не одиноки, многим в такой ситуации трудно.

Итак, мы оказываемся перед выбором.

1. «Я плохая, мир плохой – и я бездействую».

В этой ситуации поселяется разочарование, снижается самооценка, мы отказываемся от цели и впадаем в уныние или злимся. Почему? Если препятствие слишком большое и источник нашего разочарования силен, то нам становится страшно. Тогда мы смещаем наши чувства – начинаем злиться не на то (или того), что (или кто) мешает нам получить желаемое, а на себя, на мир или на слабых. Но в гневе мы ничего не достигаем, а наоборот, теряем. Гнев – это очень сильная агрессия, дальше только «ярость благородная». Агрессия – это относительно нормальное состояние, когда внутри «движуха», драйв. Отказ же от цели ведет к унынию, к безвременью, к скуке и болезням, у вас опускаются руки. Но отказ может быть и продуктивным, если вы проанализировали и решили, что эта цель не ваша или что сейчас она действительно недостижима.

2. «Я достаточно хороша, начинаю осознавать и верить в себя и не позволяю разочарованию уводить меня с этого пути».

Как этого достичь? Здесь очень важно быть последовательными. Вспомните, сколько проектов в своей жизни – и личной, и профессиональной – вы начали и не закончили. А ведь это приводит к тому, что с каждым разом вы теряете доверие к себе. Бросили однажды – в следующий раз не сумеете определить свои возможности.

Идите своим путем, это того стоит.

Работа со злостью.

Работа со злостью проста и сложна одновременно. Она проходит в несколько этапов. Как правило, мы выражаем злость с помощью крика и активных действий – это действительно дает облегчение. Но это временный эффект, «до следующего раза».

Итак, *первый этап* – понять, для чего нужна злость. Если вы злитесь, это сигнализирует о том, что ваши границы (физические или психологические) были нарушены. Злость – это энергия, необходимая, чтобы восстановить границы и достичь своей цели, взять свое, расчистить себе место. В этом ее биологический смысл, и больше ни в чем.

Это просто Э-НЕР-ГИ-Я.

Второй этап – обнаружить злость внутри себя, выяснить, как она проявляется, уловить сигналы, которое посылает ваше тело, ответить на вопрос: «А как мне понять, что я вообще злюсь?» Тут потребуются много телесной работы. Посмотрите на свои напряженные мышцы, сжатые кулаки и зубы, шумное дыхание и выпученные глаза. Обратите внимание на свои колкие шуточки, сарказм или саботаж. Возможно, вы обнаружите у себя психосоматические симптомы. Также злость может приходиться в «вывернутом» виде, например, в виде чувства вины (злости не на кого-то, а на себя).

На этом этапе может прийти понимание того, что за потребность стоит за злостью или на кого вы злитесь (это про физические и психологические границы). Постарайтесь ответить на вопрос: «Чего хочет моя злость?»

На *третьем этапе* вы признаете, что злитесь. Вы просто соглашаетесь с тем, что это у вас ЕСТЬ. Обычно, если человек долго сдерживается или не осознает злость, то ее накапливается много-много, так много, что кажется, будто он может кого-то убить. Эта злость может ощущаться как ненависть. Часто люди так пугаются, что не готовы даже признавать тот факт, что они злятся, чтобы не встречаться с этим цунами чувств. Но на самом деле в этом цунами нет ничего страшного – при грамотном подходе. Это просто значит, что произошло затопление. Злости стало слишком много, так много, что она оглушает и ослепляет и человек не способен ее усвоить и принять. И поэтому нужен следующий этап.

На *четвертом этапе* происходит «спускание пара», или выражение злости. Это может быть крик, бой подушками, битье тарелок (спонтанное или запланированное). Это может быть нецензурная брань или сжигание куклы вуду – все что угодно. Важны выражение и активные действия, направленные на физический контакт или разрушение. Обычно все это громко, сильно, дико и страшновато. И многим людям, склонным к самобичеванию, потом становится стыдно и тяжело. Но если заранее позаботиться о безопасности (запастись пластиковой дубинкой, уйти в безлюдный лес, приобрести дешевую посуду в Икее), то такая «разрядка» принесет большое облегчение и даст вам возможность двигаться дальше. Обычно именно этот этап благодаря всяким психологическим книжкам мы считаем самым значимым. Да, он важный, потому что помогает освободиться от эмоций, но не последний.

За ним следует *пятый этап*. Мы осознаем, что на самом деле злость – это сила, просто природная жизненная сила, которая есть в нас и которая нужна нам для достижения целей, и поэтому важно эту злость-силу присвоить себе: почувствовать силу в мышцах, оттолкнуть и увидеть освобожденное пространство, протянуть и удерживать то, что мы хотим, заорать и почувствовать громкость и мощь голоса. То есть сделать ее своей энергией. Этот этап ключевой, потому что он меняет наше ощущение себя и таким образом меняет нашу жизнь. Ощувив эффект силы, вы уже никогда не станете прежним. Присвоение может сопровождаться стыдом, страхом, радостью и другими чувствами. Важно их прожить, чтобы потом идти дальше.

На *шестом этапе* происходит осознание той потребности, которая стоит за вашей злостью. Пришло время понять свои желания. Что вы хотите поменять в жизни? Что оттолкнуть, а что притянуть? Что получить? И еще вы должны отыскать экологичную форму для вашей злости (силы). Поскольку мы живем не на облаке, а в обществе, а многие – в семье, то важно понять, как новообетенную энергию направить так, чтобы она работала на достижение ваших целей. Если граница – то в чем, какая и с кем? Если просьба – то в какой форме?

Если отказ – то в какой форме и с какими аргументами? Тут важно понимать возможности других людей воспринимать вашу новую силу. Необходим простор для творчества.

Скорее всего, близкие не готовы «переварить» вашу силу сразу. Поэтому, может быть, нужно немного спустить пар, а уже потом идти и разговаривать о важном – с небольшой злостью, скорее похожей на уверенность.

Седьмой этап – это оценка результатов, корректировка того, что вы делаете, выводы на будущее. Если возможно, поинтересуйтесь у тех, кто рядом, как вы смотрелись со стороны. Иногда, когда вы только начинаете проявлять свою злость, это выглядит неуклюже. Обычно люди могут либо переборщить, либо «недожать». Иногда приходится объясняться и просить прощения – но не за содержание, а лишь за форму, которая в следующий раз будет гораздо точнее и экологичнее. И тогда жизнь и отношения начнут меняться так, как вам хочется. Цели будут достигнуты, деньги появятся, место освободится, удовольствие наступит и счастье придет.

Так что удачной вам практики!

Общаться, не унижая других

Ниже приведены восемь важных пунктов, о которых нужно помнить, если ваша цель – научиться общаться, не унижая других:

1. Каждый новый день обновляйте свое обещание уважать достоинство других.
2. Сознательно отмечайте позитивные слова и поступки людей, которые вам не безразличны.
3. Найдите внутреннюю ценность каждого человека в вашей жизни. Уважение основано на признании ценности каждого человека как личности, независимо от его конкретного поведения.
4. Говорите другим, что они привлекательны, ценны и важны. Не позволяйте словам застревать у вас в горле.
5. Никогда не используйте похвалу, чтобы подготовить почву для критики.
6. Можно уважать людей и в то же время не соглашаться с их точкой зрения. Во взаимоотношениях конфликты неизбежны, но это не оправдание для унижающего поведения.
7. Не ждите и не требуйте похвалы в ответ на ваше выражение признательности.
8. Уважение других постепенно повысит вашу самооценку.
9. Главное, помните – ваша цель не наказать кого-то, а изменить настоящее и будущее поведение человека.

Пять способов сказать «да» или «нет»

1. Меня просят о чем-то, мне это нравится, и я говорю «Да».

2. Меня просят о чем-то, мне это не нравится, но я говорю «Да», правда, при этом возмущаюсь (обижаюсь).

3. Меня просят о чем-то, мне это не нравится, я говорю «Нет» и нормально к этому отношусь.

4. Меня просят о чем-то, мне это не нравится, я говорю «Нет» и чувствую себя очень виноватым.

5. Те, кого не научили строить здоровые границы, обычно реагируют так, как описано во втором и четвертом пунктах.

6. Меня просят о чем-то, мне это не нравится, но, поскольку я отношусь к просящему с любовью и заботой, то отвечаю «Да» и при этом не возмущаюсь (не обижаюсь).

Пятый пункт очень коварный – зачастую такое поведение становится причиной дистресса. Здесь ключик в том, что такая реакция должна носить временный характер – в противном случае мы обычно переходим ко второму или третьему пункту.

Какие ситуации характерны для вашего поведения? Если описанные во втором, четвертом и пятом пунктах, задумайтесь, что за этим стоит?

И главное, помните: несмотря на то что пока вы чувствуете себя виноватыми, когда говорите нет, необходимо глубоко и полностью любить и принимать себя!

О жалости к себе и злости, возникающей во время работы с «морем боли»

Жалеть себя важно на позитиве. Не спрашивайте себя: «За что же мне все это?» Обратитесь к своему внутреннему ребенку со словами: «Я о тебе позабочусь, я никогда больше не оставлю тебя». Ему нужно давать надежду.

У нас есть привычка прикрывать тревожностью и депрессивным состоянием внутреннюю, невыраженную злость и агрессию. Наступает время, когда мы осознаем, какие у нас в жизни были потери. В этот период отчаяния важно никуда не сбегать, а продолжать работать, читать, рисовать, двигаться. Знайте, что внутри, под этим напряжением и всеохватывающим чувством вины, кроются невыраженные эмоции. Иногда становится трудно дышать, возникает чувство, что где-то жмет, у кого-то болит спина – как говорится, «где тонко, там и рвется». Сейчас очень хорошо делать любые телесно-ориентированные практики. Нужно вести диалог с напряженной частью тела, не убегать от телесных симптомов. Очень хорошо помогают танцы, а еще рисование: «море боли» всколыхнулось, и вы даете этому голос, когда рисуете своих «детей».

Хочу предложить вам хорошее упражнение – *«Диалог с напряженной частью тела»*.

Закройте глаза, мысленным взором пройдите по всему телу, найдите напряженные и расслабленные участки. Сосредоточьтесь на наиболее напряженной части (может быть, этот зажим вы ощущаете всегда, может, только в трудных ситуациях). Почувствуйте эту часть тела, будьте внимательны к любым ощущениям. Ничего не придумывайте, отдайтесь свободному течению образов (зрительных, слуховых – любых).

Что за образы возникают, когда вы сосредотачиваетесь на своем зажиме?

Поработайте с каждым образом как реально существующим объектом, рассмотрите его внимательнее по следующему плану:

- что это (кто это);
- форма (на что он похож);
- цвет;
- температура;
- где конкретно он находится в теле;
- вес;
- вкус (если есть);
- звук (если есть);
- запах;
- любые другие ассоциации.

Наблюдайте за своими чувствами и объектом. Постепенно что-то может меняться, позвольте этому случиться. Приблизьтесь к объекту, спросите, чего он от вас хочет.

Обратитесь к своей памяти, вспомните моменты своей жизни, когда вы были абсолютно счастливы. Насладитесь этим воспоминанием. Что происходит с образом (объектом)?

Пропустите через все ваше тело ощущение абсолютного благополучия, направляя его на те участки, с которыми у вас бывают проблемы. Что происходит?

Представьте и почувствуйте, как все недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия.

О страхе наказания за естественность

Наталья: «А если я ожидаю наказания за свои действия? Ведь отстаивая границы, я же вела себя не по-доброму».

Опишите в своем дневнике, что для вас самое страшное в этом наказании. Вам нужно когда-то опустошить этот страх, отправить его в «игнор». Разве есть что-то, чего не может выдержать женщина? Помните, сколько вам лет. В своих ежедневниках, календарях, на компьютере сделайте пометку, небольшую заставку или всплывающее окошко: «Мне 38». Это значит, что вы взрослая женщина, у вас огромный опыт и вы сможете выдержать любое испытание. Пусть остальные скрывают свой возраст – вам важно помнить, что вы не маленькие девочки, которые боятся отверженности. Многих держат обиды. Любая обида, если нам больше пяти лет, – это манипуляция. И здесь вам решать – отпустить или продолжать помнить и «припоминать». Я уважаю, например, ваше решение обижаться. Может быть, еще не время отпустить. Однако обиды плохо влияют, в первую очередь, на вас, на ваши отношения с близкими. «На обиженных воду возят» – гласит пословица.

Вы поняли, мои дорогие, что важно сейчас не сбежать и не испугаться саму себя. «Когда ты плачешь, ты некрасивая», – говорил один мой знакомый. Быть улыбающейся, хорошей, сохранять лицо важно для многих из нас. А гнев, маска гнева и маска злости – не всегда красиво. Но тем не менее, я думаю, вы уже поняли мой призыв двигаться к своим истинным чувствам.

Мирослава: «Мне страшно обидеть маму. Ей действительно плохо станет. Но сколько можно себя терять?»

Я с глубоким уважением отношусь к мамам, будучи сама мама. Но ощущение Мирославы, связанное с потерей себя, в такой ситуации – правильное. Когда мы боимся, мы теряем себя. Есть такое родительское послание: «Если ты меня покинешь, я умру, а ты останешься в аду». К сожалению, наши родители порой так боятся быть наедине с собой, что бессознательно готовы в какой-то период вцепиться в свое дитя, во внуков. И у многих матерей это пройдет, когда они поймут, что вы крепко стоите на ногах и что они справились.

У некоторых, буду честна с вами, не пройдет. Тогда помогает понимание ситуации и выстраивание уважительных и одновременно жестких границ в отношениях. Приведу пример – отношения дочери и матери-алкоголика.

Елена: «Бывало, когда я сильно злилась на партнера, он сильно болел. С тех пор бывает страшно сильно злиться».

Да, мы, женщины, это можем – разнести так пространство. Но то, о чем вы пишете, это, скорее, детское мышление, которое называется «магическим». Это слишком, так это не работает. Девочки, помните: ваши страхи – это преграда на пути, поэтому работайте со злостью, работайте с гневом. А там – будет видно.

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.