

Предисловие

Дорогому читателю. Ты, мой читатель, дорог мне. Я знаю, что ты не случайно выбрал эту книгу. Ты движешься от простоты невежества к сложному многообразию того, как устроен ты сам, мир, и отношения между людьми. В этой книге собраны мои тексты, описывающие мой личный опыт отношений — с равными (взрослыми), детьми, и клиентами. Клиенты – это очень интересная группа людей, с которыми я состою в двойных отношениях – и как со взрослыми, и как с детьми. Мы вместе исследуем многообразие всех тонкостей и нюансов взаимодействия – от глубинных мотиваций до сопротивления, чувств – от надежды до отчаяния, от любви до ненависти... Мы через себя познаем, что такое границы, и как взаимодействовать на равных, партнерски, не вскакивая на привычных коньков – Жертву, Спасателя и Тирана. Я написала эти тексты примерно за год. Подготавливая книгу к печати, я отмечала про себя, что кое-какие взгляды уже изменились, и я написала бы текст иначе... Но я решила оставить все как есть, потому что текст запечатлевает меня на определенном отрезке пути, и это ценно. Некоторые тексты по-прежнему будоражат во мне чувства, и хочется плакать. Через книгу я хотела передать и то, что переживаю лично я в той или иной истории, и что свойственно большинству из нас. Мы в чем-то разные, в чем-то очень схожи, мой дорогой читатель. Меня эта мысль поддерживает. Надеюсь, ты тоже получишь свою поддержку. Я буду рада получить твой отклик, надеясь на твою обратную связь. Желаю тебе получить то, что ты хотел, и то, что хотела я дать тебе – несколько ключей для движения от невежества к многообразию.

Вероника Хлебова

Глава

Родителям

Родителям

Для того чтобы вынести детскую привязанность, которая может казаться прилипчивой и раздражающей, а также детские аффекты вроде вспышек ненависти к младшим братьям и сестрам, и детские капризы, и недовольство по поводу самых разных неудобств, и тем паче приступы злости по отношению к себе (родителю), по поводу запретов и других непопулярных решений, необходимо иметь довольно-таки внушительный контейнер.

То есть необходимо психическое пространство, с помощью которого вы могли бы выносить, выдерживать эти непосредственные, связанные с естественным ребенка развитием, переживания.

Выносить их без саморазрушения (терпя то, что вы не можете терпеть) или разрушения ребенка (запрещая его переживания, и подавляя его).

Однако, если вы не имеете опыта бережного обращения с вашими детскими процессами, то есть, когда вы сами были ребенком, вас не выдерживали, не могли вынести ваши чувства и привязанность, то, вероятнее всего, ваш психический контейнер переполнен собственными не выраженными чувствами, и теми чувствами, которые поместили в вас ваши воспитатели – например, стыд и вину за свою плохость.

В этом случае у вас очень мало – даже не навыка, а психического пространства выдержать чувства ребенка, да и свои тоже.

Многие родители пытаются справиться с этим, наращивая свое терпение, то есть, не освобождая контейнер, уменьшить «сопротивление материала».

Вынести, вытерпеть, подавляя свое раздражение, нетерпение, неприятие, но не подать виду.

Понимая, что нужен новый, не такой, какой они сами пережили, стиль родительства, они, тем не менее, пытаются решить проблему за счет своих хилых ресурсов, или же (и таких сейчас очень немало!), вообще отказываются иметь детей.

Однако простая логика подсказывает, что изменить сопротивление материала многократно сложнее, чем очистить контейнер для нового эмоционального содержания.

Тут еще стоит иметь в виду, что из контейнера, как из ящика Пандоры, в самый неподходящий момент, как ни терпи, вырываются «нежелательные» чувства – раздражение, нетерпение и неприятие, а также, из него же, на ребенка проецируется часть детства самого родителя.

Например, на него может проецироваться та часть вас, которую ваш родитель не принял по той или иной причине.... Чего-то ждал, и не дождался, разочаровался и отстранился. Поэтому вас в вашем ребенке может так же, как и вашего родителя, раздражать привязанность, «прилипчивость», «не взрослость». Вы можете требовать от него того же, что требовали от вас: например, он «должен» будет вам недостающее самоуважение, или же «не должен» демонстрировать усталость, разочарование и недовольство.

Или же вы можете проецировать на него ту свою часть, которая нуждалась в любви и заботе, и была ранена излишней строгостью, непомерными требованиями.

И тогда вы сделаете из ребенка «счастливую» версию себя, забыв о здоровых своих границах, и не придав значения тому, чтобы привить ему здоровую ответственность.

Иногда в одной семье могут подрастать «несчастливая» версия родителя – старший, к примеру, ребенок, и «счастливая» — младший.

Не осмысленный, не прожитый до конца детский опыт родителя, будет влиять, так, или иначе, несмотря на все попытки увеличить свое терпение, и нарастить свои знания.

Посему, самое эффективное – это поработать временно ассенизатором, разгрести эмоциональные завалы в своем психическом пространстве, то есть, как это ни банально, полечиться для начала самому.

В очищенном контейнере можно разместить, без особого труда – и капризы, и злость, и нужды ребенка, не тяготясь его привязанностью, а, напротив, получая свое родительское удовольствие, способствуя становлению нового «Я».

Честность с детьми

Я убеждена, что детям можно и нужно говорить правду о своих чувствах, ценностях и переживаниях.

Внимание: не перекладывать на них ответственность за свои переживания, не делать из них взрослых спасателей, а делиться тем, что родитель чувствует по тому или иному поводу, в том виде, в котором ребенок это может выдержать и переварить.

Более того, это необходимо. Потому что у нас они учатся подлинности в контакте. У нас они учатся быть в близости.

.....

— Мама, мне не хочется идти в школу. Скажи, ты ведь тоже не любила школу?

— По большей части не любила. И догадываюсь, почему её не любишь и ты.

— Почему же?

— Там много обязательности. Много того, что заставляют делать. А если заставляют, то неинтересно.

— Ты тоже не любишь обязательность?

— Её никто не любит.

...Почему я не читаю лекции о пользе обучения, преодоления трудностей и опасности работы дворника?

Потому что не верю в пользу этих аргументов.

Я признаю, что человек сопротивляется долженствованию, и не собираюсь это скрывать.

И потому присоединяюсь к переживаниям дочери, а не отрицаю их.

Признание актуальности переживаний – вот что принесёт ребёнку поддержку.

.....

— Мне жалко (одного человека).

(Это вина. Ребёнок часто путает жалость с чувством вины)

— Почему?

— Я рассердилась, не могла сдержаться. Накричала.

— А что тебя рассердило?

— Я попросила кое-что сделать для меня. Он пообещал и забыл.

— Значит, твоя злость имела причину?

— Значит, так. Но ведь повышать голос – это неправильно!

— Слушай, на тот момент ты, похоже, сама не поняла, почему разозлилась. Сейчас понимаешь. И можешь об этом сказать.

Например, так: «Я разозлилась, что ты забыл о своем обещании. Извини, что кричала, но мне хотелось бы, чтоб ты объяснил, почему ты так поступил».

— А вдруг он будет всё отрицать? Вдруг он не захочет говорить?

— Знаешь, есть один секрет. Если ты будешь говорить ему, что он такой-сякой, он вряд ли захочет продолжать разговор.

Никто не любит слушать о том, какой он плохой. А вот если расскажешь ему о себе и своих чувствах, может, и услышит.

— А если всё же нет? Ведь так бывает... Бывают люди, которые не слышат.

— Бывают. Я тоже не всегда могу договориться. И не со всеми.

Но всё же попробуй. Если ничего не выйдет... Тогда крикнуть о том, что тебе не нравится, – не самый плохой вариант.

.....

Детям можно обозначить, что вы расстроены или злы по какой-то причине. Или горюете.

Нет ничего страшного в том, что ребёнок увидит вас в разобранном состоянии. Мы живые люди, а живые люди переживают.

Главное – не переходить ту грань, где ребёнок вынужден брать ответственность за взрослого – спасать его, утешать, защищать.

Ребенок и секс

...Однажды мы с дочкой оказываемся в ситуации внезапного и незапланированного вторжения взрослых сексуальных разговоров в наше интимное пространство.

...Смотрим себе передачу. Самую не сексуальную, какую только можно себе представить – кулинарное шоу.

Мы это шоу любим, ибо про еду, про вкусы, про творчество, про характеры, и про последующую личную мотивацию что-то творить на своей кухне.

Вдруг, внезапно начинаются разговоры. Те самые, взрослые, про секс.

Я с полминуты думаю: ну какого хрена, снова надо как-то вырывать, нежную психику защищать.

То есть воспринимаю внешние обстоятельства как препятствие и помеху.

Но, на удивление, совсем недолго.

Я решаю поговорить об услышанном, хоть дочери и 11 лет.

...Ибо внешнюю реальность изменить невозможно, но вполне возможно к ней адаптироваться.

И даже более того – воспользоваться случаем, чтобы обсудить новые появившиеся вызовы.

Без лишних предисловий я спрашиваю:

— Тебя смущают эти разговоры?

— Да.

— Слушай.... Давай договоримся – сексом занимаются взрослые, и для них это нормально, хорошо и даже необходимо.

А для детей это – несвоевременно, рано и не нормально. Для взрослых это – хорошо, для детей – нет.

— Хорошо, я поняла.

Проговорили – и как будто напряжение какое-то ушло. Но все же что-то еще осталось.

Смотрим и слушаем разговоры еще пару минут.

Я чувствую еще одну потребность высказаться:

— Знаешь, я не стала бы обсуждать подробности своей сексуальной жизни с чужими людьми. И испытываю смущение, когда меня без разрешения грузят своими подробностями.

Для меня это пространство интимное, куда посторонним вход воспрещен.

— И я тоже так считаю.

... Вот теперь точно — все. Мы обе расслабились.

В очередной раз убеждаюсь, как волшебно действует проговаривание.

Как свет, который освещает Тень, лишая ее силы и могущества.

И еще: защитить ребенка от вторжений, которые он не может переварить, можно лишь частично.. Что-то несанкционированное нет-нет да просочится. И лучше эти интервенции в таком случае принять как новые возможности для того чтобы назвать вещи своими именами, выразить свою позицию, и научить ребенка справляться со своими переживаниями.

Отношения вместо манипулирования объектом

Я сижу в электричке, с предчувствием скучной дороги. Мне предстоит скоротать час.

Вдруг невольно подсмотренная картина притягивает к себе мое внимание.

...Я вижу женщину с грудным младенцем. На вид – месяцев пять. Через некоторое время осознаю, что не могу оторвать от них своего взгляда.

Я отмечаю про себя, что женщина и ребенок одеты скромно. Даже бедно.

У женщины в руках только одна мягкая игрушка... То ли маленький жираф, то ли – верблюд... Не разобрать.

Женщина смотрит на ребёнка. Смотрит в глаза, мягко, с любовью. Тихо воркуя – так, что слов не разобрать.

Ребёнок смотрит на мать и улыбается. Они, без сомнения, общаются.

В действиях матери нет никакой суеты и напряжения. Нет страха, нет тревоги.

Вот они играют с жирафом. Ребёнок чувствует прикосновения игрушки к лицу и улыбается. Потом он хочет посмотреть в окно, и мать, соглашаясь с его желанием, ставит его себе на колени, поворачиваясь вместе с ним к окну.

Потом – новое воркование, потом пара минут общения с грудью и новое совместное покачивание...

Даже наблюдение за этим таинством наполняет теплом.

.....

Мне вспоминаются характерные слова родителей о своих детях: «Я не знаю, что с ним делать...».

Он плачет – что с ним делать?

Он не любит бабушку – что с ним делать?

Он ест чипсы, не слышит с первого раза, имеет дурацкие интересы – что с ним делать?

До сих пор у нас принято общаться с ребёнком как с объектом, с которым нужно что-то сделать... С недоделанным объектом, который нужно довести до совершенства.

А не просто быть рядом. Просто общаться. Наблюдать – какой он. Рассказывать о себе. Переживать что-то вместе. Делиться опытом и слушать, как он делится своими переживаниями.

.....

Рядом с ребёнком МОЖНО быть настоящим. Он не ждет идеального родителя, правда! Он ждет взрослого, кому можно довериться. Он естественно входит в отношения, если ему это позволяет родитель.

Уже маленькому ребёнку можно сообщать о своих чувствах: «Мама грустит!». И о своих границах: «Мама отдыхает! А ты пока играешь с няней».

Это очень нужно ребёнку. Таким путём он узнаёт, что у другого человека тоже есть чувства и потребности. Причём, это понимание рождается в чистом опыте переживания, без пассивно-агрессивного посыла по типу: «Когда же ты отстанешь от меня?» или «Чем ты еще недоволен?»

.....

Знаете, чем я занимаюсь на первом году терапии? Постоянно отражаю... Я отражаю вполне взрослых людей, которые совсем не знакомы с собой, своими чувствами и нуждами.

...— Ты обижен сейчас?

— Не уверен... Есть какое-то чувство, но не могу понять, о чём оно.

— Твой брак рухнул, твоя партнёрша ничего не обсуждала с тобой, а просто собрала вещи и выставила на лестничную клетку?

— Да.

— Что же ты чувствуешь?

— Боль... И, да, обиду.

.....

— Ты, похоже, не сразу принимаешь решение... Тебе сначала нужно вникнуть в детали и всё обдумать?

— Ммм... Никогда не слышал это в таком варианте. Меня просто называли тупым или тугодумом...

.....

Ребёнку нужно, чтоб вы отражали его... То есть, описывали словами то, что вы видите, а не ругали или критиковали:

— Похоже, ты любишь компании;

— Иногда тебе нужно немного погрустить;

— Кажется, ты сейчас злишься?

— Ты бываешь провокативен... Как думаешь, зачем это тебе?

— Ты больше любишь быть дома, чем ездить в путешествия...

.....

Ребёнок, который получил доброжелательное отражение, знает, какой он, и принимает себя. Его не так-то легко одурачить тем, что кто-то назовёт его плохим.

Ребёнок, которому родители прямо сообщали о своих чувствах и обозначали границы, умеет быть в отношениях.

Ребёнок, рядом с которым были ответственные родители, на власть которых он мог опереться, ощущает базовое доверие к миру.

.....

Родители, которые общаются со своими детьми, бесконечно богаты тем, что изо дня в день переживают опыт близости, доверия и тепла.

Выбор между «плохой» и «живой» матерью

Размышляя о феномене «плохой матери», и о том, как этот образ появляется в бессознательном ребенка, и сохраняется у взрослого человека,

Я прихожу к выводу, что «плохая» мать — это та, кто находится более в себе, в своих чувствах и процессах. И она настолько находится в своей субъективности, в своей реальности (например, в своей депрессии, или злости, что все идет не так как надо), что ей не до ребенка, не до его нужд, не до его потребностей.

И все же не эти обстоятельства делают ее «плохой», расщепляя психику ребенка на «добрый» и «злой» мир, и его самого на «хорошего» и плохого».

А то обстоятельство, что, находясь в себе, на своей стороне, она так и не смогла признать свои эмоциональные процессы своими, из-за вины перед ребенком и стыда перед всем миром.

Не признав свои процессы, мать стремится избавиться от ответственности за них, и в этом случае она не встречается с субъективностью ребенка, оставляя его справляться с возникшими аффектами как получится.

Ну а получается, как уже было сказано, расщепление материнского образа, который потом уже трудно соединить в один целый, неоднозначный, разный, но преимущественно безопасный образ матери, себя и мира.

... На днях я сама побывала в роли такой матери, которая была в себе и за себя, став на некоторое время «плохой» для своей дочери. Этот опыт был для меня бесконечно ценным, я пыталась нисколько не предать себя, и не оставить ребенка, успев рассмотреть феномен в мелочах и деталях.

.....

...Все началось с того, как перед самым отъездом на отдых, в страну, где сыро и жарко, Майя упала с гироскутера и приобрела приличные по размеру ссадины на ногах. Я увидела раны через пару дней, когда они уже цвели и гноились.

Я не успела заметить, какое будущее нарисовал мне мой мозг, однако через полторы секунды я была уже в сильной злости, на повышенных тонах, выговаривая текст, который приблизительно звучал так:

Как же так? Ты же отлично катаешься? Ну почему ты упала именно сейчас, перед самым отъездом?!

Моя дочь уходит в себя и плачет, я продолжаю злиться.

Одновременно я ищу причину такой сильной злости, и нахожу ее: мне совершенно не хочется в поездке заниматься лечением, выслушиванием жалоб, тестированием местной врачебной помощи.

Мне хочется отдохнуть, и я считаю дочь причиной возможных, совсем не приятных последствий.

К слову, на другой день, когда все уже улеглось, я прихожу к выводу, что частично моя злость была совершенно уместной: ведь изменения-то произошли, и меня они, так или иначе, касались.

Но теперь, сегодня, мне важно прожить все до конца, найти ресурс и успокоиться самой, не прерывая и не подавляя себя.

Я по-прежнему чувствую, что мои процессы мне сейчас важнее, чем чувства дочери. Сейчас мы максимально далеки друг от друга.

.....

Через некоторое время злость успокаивается. Я думаю о том, что мы получили хороший опыт. Я расскажу Майе всякие нюансы об инфекции, научу ее заботиться о своих ранах. Мы будем наблюдать за выздоровлением, и это сблизит нас.

...Теперь я готова сообщить о себе и встретиться с ее чувствами.

Я говорю о том, что когда я вывалила на нее свой гнев, я была очень в себе и за себя, о том, что вспоминала о печальном опыте ее прошлого падения, с тяжелыми последствиями. Я честно говорила, что если мои планы меняются, не по моему выбору, это вызывает злость.

— Твоя реакция была неадекватна!

Я соглашаюсь с этим, однако сообщаю, что эмоционально для меня это было сильно, так что субъективно реакция вполне адекватна.

Выражая себя, я все больше приближаюсь к дочери, и начинаю сочувствовать ей.

Я говорю о том, что мне жаль, что она ушиблась, и получила ранения, и спрашиваю, больно ли было.

— Теперь уже я злюсь на тебя!

Сейчас у меня есть ресурс выдержать ее чувства, и я принимаю их.

Параллельно я отмечаю про себя, что чем сильнее было эмоциональное столкновение, тем больше нужно времени для выхода чувств, которое оно произвело.

И это время прямо-таки необходимо обеспечить, чтобы все завершение стало целительным.

Потом мы вместе вытряхиваем аптечку, обсуждая планы лечения. продолжая говорить, делиться чувствами, приближаться, восстанавливая временно утраченный контакт.

В конце концов, мы обнимаемся, и Майя сообщает, что у моего страха глаза велики, впрочем, она уже давно видит, что я очень впечатлительная.

А она, между прочим, долго помнит обиды, если что. Я сообщаю, что сожалею о конфликте, но рада, что мы смогли помириться.

...Мы больше знакомимся с субъективным друг друга, с разными картинами мира, разойдясь в точке конфликта, потом сближаемся, восстанавливая целостность.

Для меня становится еще более очевидным: мне в моих конфликтах с детьми помогают «отпущенные» вина и стыд, и их почти полное отсутствие позволяет мне открывать самой себе абсолютно все внутреннее, а потом и ребенку, и всем остальным.

Если нет стыда и вины, то оказывается, что у матери тоже есть свои нужды и свои чувства, о которых можно и нужно сообщать, которые необходимо прожить, чтобы двигаться дальше, навстречу своему ребенку, и вообще Другому.

Быть не «плохой», деструктивной, расщепляющей, но живой, «отходящей», на время, в себя, и приближающейся снова.

Какими могут быть последствия ошибок?

Мы совершаем ошибки ввиду недостатка опыта.

Прожитый, переваренный и интегрированный в свою субъективность опыт позволяет нам опираться на него в последующих выборах, когда мы перестаем выбирать то, что когда-то сочли неверным для себя.

Любой выбор влечет за собой потерю альтернативы, а тот выбор, который мы в результате сочтем ошибочным, опасен потерями знакомого, привычного, дорогого.

И потому в своих обычных повседневных выборах мы боимся ошибок, и избегаем их, в том числе потому, что боимся переживать их последствия.

Одно из последствий – это самообвинения, и чувство вины перед кем-то, кто как будто наблюдает за нашим несовершенством со стороны.

Еще одно последствие – это невозможность смириться с тем, что уже случилось, и мучительное пережевывание того, как могло бы быть, поступи мы иначе.

Невозможность простить себя за ошибку. И одновременно невозможность определить степень своей ответственности за нее.

Мы не умеем пережить тот выбор, который считаем неверным, потому что переживание – это сфера чувств. В этом случае – совсем не приятных. Нужно иметь много мужества и стойкости, чтобы согласиться на искреннее переживание того, что неприятно.

Я и теперь продолжаю учиться этому – переживать последствия неверных выборов (ошибок) без саморазрушения, определяя степень своей ответственности, извлекая уроки.

Невозможно уповать лишь на степень своей подготовленности к происходящему, ведь многие опыты еще со мной не случились.

Невозможно уповать лишь на всемогущий контроль, ибо не все поддается контролю.

Лучше поддаются контролю личные выборы – и то, как уже было сказано, те, которые были ранее прожиты и интегрированы в опыт.

Хуже поддаются контролю коллективные выборы – там, где в принятии решения участвуют несколько человек (особенно – если эти выборы бессознательные).

И практически невозможно влиять на массовые выборы, где участвует множество людей, каждый со своей степенью осознания личной ответственности и власти.

Проще говоря, я могу проконтролировать, как собираю свой чемодан, но не знаю, какая погода будет через месяц, когда я планирую свое путешествие, и задержится ли мой рейс.

.....

Потенциальная возможность нового обогащающего опыта случается с нами практически **каждый день**, и более всего – в мелочах.

Самое интересное, что алгоритм переживания маленькой потери и большой – одинаков, просто по времени и интенсивности большая потеря переживается дольше и глубже.

Пройдя этот путь один, другой, сотый раз, мы перестанем сопротивляться принятию последствий своих действий, если обнаружится, что жизнь есть и после неверных выборов, а зачастую это качественно иная, намного более привлекательная жизнь.

.....

...Майя забыла пароль к своему айфону. Все разрешенные попытки она исчерпала, и телефон ей заблокировали.

Все осложнилось тем, что мы оказались вдалеке от дома, и я совсем не айфоман, и не обладаю необходимым опытом, чтобы подсказать нужные пути-дороги.

(К слову, неопытный или «ленивый» родитель предоставляет БОльшие возможности для получения ребенком собственного опыта. Главное – не уничтожить его виной и требованием всемогущего контроля).

Позже выяснилось, что айфон разблокировать можно, но все его содержимое будет обнулено. Пропадут игры, фотографии, плейлисты, закладки и прочая, прочая.

...Я была рядом в тот момент, когда моя дочь проживала свой процесс, и не переставала удивляться его универсальности.

Теряя что-то эмоционально значимое, я проживаю то же самое, что прожила она.

Сначала она никак не могла поверить, что все уже произошло.

Она снова и снова переспрашивала и уточняла полученную инфу – по видимому, надеясь, что все еще можно изменить.

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт
магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.