

# БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга – это не плод размышлений или воображения. Это – часть моего личного опыта, моего пути и, пути профессионального – того, что я прожила вместе со своими клиентами.

Я испытываю много тепла и благодарности тем людям, которые доверили мне свою историю, я восхищаюсь их мужеством идти совсем не простым путем, возвращаясь к себе – подлинным и настоящим.

Я благодарю своих родителей за то, что я стала тем, кем я стала. Мои травмы сформировали меня как личность, а их осмысление принесло мне мудрость.

Я благодарю своих детей за близкое, иногда – острое, иногда – развивающее, но всегда – теплое и любящее взаимодействие. Эти отношения стали для меня эталоном, по которым я сверяю все остальные.

Я благодарю моих мужчин, которые были в моей жизни. Через этот опыт я многое узнала о себе, о том, какая я женщина, и какой вклад в отношения я вношу.

Я благодарю своих читателей, которые окончательно убедили меня в том, что мне нужно писать, и, опираясь на поддержку которых, я стремилась издать эту книгу.

Я благодарю своего терапевта, который был первым человеком, убедившим меня в том, что со мной все в порядке, а в последующем неизменно был рядом, когда я переживала свои «душевные омуты» (Дж.Холлис).

Спасибо всем, кто помог мне издать эту книгу, всем кто вложил свою энергию, для того чтобы она была.

# Часть 1.

## Я И МОИ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ

### Мои чувства важны?

#### *Я и моя нужда: на краю бездны*

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

...Я стою на краю своей пропасти и смотрю вниз.

В этом месте, в этой точке жить не хочется.

Кажется, что жить с таким дефицитом любви слишком тяжело.

С таким дефицитом, который останется навсегда.

Эта нужда, эта тоска по недостающему и недоставшемуся никуда не уйдет.

Даже когда ответственные за образовавшуюся нужду найдены и обозначены, ущерб уже не исчезнет.

Я остаюсь со своей нуждой один на один, теперь я одна отвечаю за нее.

Я одна отвечаю за свой голод, я одна должна кормить себя.

.....

Я так хотела...

...чтобы любили – меня; признали достоинства – мои; имели дело – со мной, видели – меня, а не желательную девочку.

Не такую девочку, которую хотелось и мечталось видеть, не такую, которую хотелось бы всем показывать, гордясь своими родительскими достоинствами, но – меня.

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

Я хотела, чтобы мне сказали: как хорошо, что ты у нас есть!  
Вот такая – мечтательная, неторопливая; бесстрашная и рискованная; чувствительная, ранимая!  
И чтоб спросили: а чем мы можем быть полезными тебе?  
И еще: как же мы тебя уважаем, ты умная, и как здорово все получается у тебя!

...Я этого хотела – всегда: в 3 года, в 7 лет и в 14.

Теперь я тоже этого хочу, но уже от других людей.

...Не столь важно, признаю я свою нужду или же прячу, убеждая себя в том, что у меня все хорошо;  
она у меня есть,  
а жду все того же...

...Чтобы любили – меня; признали достоинства – мои; имели дело – со мной, видели – меня, а не желательную женщину.

Когда я была много и долго голодна, я жду со всей страстью и масштабом...

Я жду, чтобы меня «накормили» конкретные люди... Те, кого я выбрала.

И отвечали бы за меня, за мое «кормление» – всегда.

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

При этом они нужны друг другу так же сильно, как сильно они друг друга ненавидят. Потому что каждый «назначил» другого ответственным за признание собственной ценности.

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

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

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

...Ко мне пришла Она.

он убегает от признания проблемы, назначая лишь Ее ответственной за то, что происходит между ними.

Я спрашиваю ее: «Если кто-нибудь другой тебе скажет, что ты красивая, женственная, умная, замечательная, станут ли эти слова тем самым признанием, которому ты поверишь? Которое сможешь присвоить как свою ценность, как право на достоинство?»

*«Нет. Только его признание имеет вес. Только от него мне нужно это услышать».*

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

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

...Я спрашиваю другую женщину: почему она так долго оставалась в неравных отношениях, в которых мужчина систематически причинял ей боль, настаивая на ее неполноценности?

Через год терапии она ответила: *«Почему-то именно от него я ждала принятия себя, признания того, что я достойна, со мной все в порядке».*

...Мы не получили жизненно важной пищи, и потому мы остаемся привязанными к родителям своими дефицитами, ожидая их восполнения ...

И на месте родителей оказываются другие – «похожие» на них люди, но опять в их руки мы отдаем всю власть – власть принять, признать, полюбить, отпустить...

Однако, любой мало-мальски честный взгляд на подобную ситуацию приведет к разочарованию и новой порции боли.

Никто не возместит недополученное в полном объеме; и тем более, на такое никогда не будет способен один человек.

Поэтому критически важно осознать свой дефицит и свою привязанность к человеку, от которого мечтается получить возмещение; в этом случае мы почти наверняка обнаружим себя в теснейших созависимых или контр-зависимых отношениях.

Потому что неосознанный дефицит проявляется именно так: проекция «выбирает» человека (компанию, идеологию и т.п.),

на которого возлагается миссия возвращения прав, этот человек жестко контролируется разными способами; потерять его очень больно (это же «родитель»!), все остальные ресурсы полностью игнорируются.

«Родителю» отдается власть, он ею вовсю пользуется или же убеждает, не выдерживая непомерных ожиданий.

.....

Когда я признаю свою нужду...

Я начинаю отдавать себе отчет в том, что она никогда не будет восполнена в той степени, в том объеме, как это было мне нужно в 3... в 7... в 14 лет.

У меня уже никогда не будет такого количества любви и заботы, уважения ко мне, к моим правам и границам, сколько мне это было нужно тогда.

Я остаюсь со своей нуждой, как с бездной...

Я переживаю отчаяние несбывшихся надежд.

Я переживаю ярость и бессилие.

В этот момент я обнаруживаю... мир.

Есть мир, где много самых разных людей.

Есть такие, которые находят меня нужной, интересной и привлекательной. И я тоже...

Выбираю тех людей, кто мне нравится, и с кем я могу реализовать тот или иной потенциал.

И я могу управлять своей нуждой, распределяя ее частями в этом мире...

Сверхзначимые персоны становятся просто людьми; они не боги, дарующие права...

Я управляю своим дефицитом.

Бездна оказывается не такой уж страшной.

## *Меня не за что любить...*

...Сейчас я – маленький.

Очень маленький.

Я очень люблю свою маму. И папу – тоже.

Я ловлю каждое их слово, каждый жест.

Почему-то мне также важно, чтобы они любили меня.

Например, если б посмотрели радостно и сказали что-то в духе:

«Как же нам повезло, что ты у нас есть!

Мы так ждали такую девочку (такого мальчику), как ты! И, наконец, дождались!

Как мы счастливы теперь!»

Но почему-то они этого не говорят.

Они очень заняты своими заботами.

Они делают свои очень важные дела – работают, зарабатывают, ходят в магазин, убираются, разговаривают с родственниками и знакомыми.

Они очень заняты своими отношениями – ругаются, дуются, доказывают что-то друг другу.

Меня почему-то не замечают.

Замечают только для того, чтобы покормить или показать врачу.

А если я современный ребенок, то меня много развивают и готовят к школе.

И дают мне то, что им, родителям, не хватило.

Игрушки,

поездки, занятия.

И много чего еще, что важно для них. Не для меня.

Я почему-то не чувствую, что меня любят. Хотя мне даже об этом могут говорить...

Мне тоскливо и одиноко.

Я пробую обратить на себя внимание, но у меня плохо получается. Если я капризничаю, то на меня сердятся.

А если я что-то хочу рассказать о себе – не слушают.

Я убежден, что любовь нужно заслужить.

Я пробую – подстраиваюсь, «не отвечаю».

Помогаю, болею.

Стараюсь.

Но ощутить себя любимым «до конца» мне все равно не удастся.

А еще мне рассказывают о других детях.

Какие они замечательные – воспитанные, способные, чуткие.

Наверное, мама с папой их любят, а меня – нет.

Я же не такой.

Таких, как я, не любят.

Мне очень обидно.

Но я учусь скрывать свою обиду, и то, что я плохой, и любить меня не за что.

А тех, кого они любят, я ненавижу. И ревную.

...Я – подросток.

Я учусь протестовать.

Не любите меня настоящим?

Не любите меня, когда я хочу быть собой?

Не надо! Я обойдусь без вашей любви!

Можете меня ненавидеть!

Мне по барабану! Я найду тех, кто полюбит меня!

Я даже знаю, что для этого нужно.

Я стану крутым, богатым, умным, известным.

Я стану красивой, умной.

Мы оба станем профессионалами.



Меня будут ценить. Бояться. Уважать. И любить.  
Хотя у меня в глубине души все еще живет маленький ребенок,  
который убежден, что любить его не за что, я могу сам себе при-  
думать, что мне этого не нужно.

...Я уже взрослый.  
Я работал над тем, чтобы получить признание.  
И мне это удалось!  
Я – крутой специалист, и вообще, все у меня круто.  
Меня уважают друзья и сослуживцы.  
Страх все меньше.  
Я подготовил для себя безопасное жизненное пространство.  
Там я не встречаюсь со своей болью.

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

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

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

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

Теперь я люблю себя. Это блаженство.

Но все заканчивается. Я падаю с пьедестала.  
Теперь у моего партнера много претензий.  
Он(а) обвиняет, обижается.  
Кажется, больше не любит.

Я вновь встречаюсь со своей нуждой.  
Что это? Почему так больно?

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

...Я вновь не люблю себя.

Иногда я хочу сменить партнера на более «правильного».  
Иногда – я пытаюсь себя переделать, чтобы снова понравиться,  
вернуть ту любовь, которая была.  
Иногда (когда есть семья и дети) я «замираю» ради них. Терплю.

Я могу сделать еще несколько попыток найти потерянное блаженство любви.

Она нужна мне, как воздух.

Но все повторяется с пугающим постоянством.  
Надежда. Эйфория. Разочарование. Боль.

Я, наконец, начинаю понимать.

Я сам не люблю себя.

Я сам убежден в том, что меня не за что любить.

Когда-то я любил своих родителей.

Но я не смог почувствовать их любовь.

У меня накопилось много, много обиды. И злости. И отчаяния.  
И боли, которую я тщательно скрывал.

Но я так и не научился любить себя.

Все мои попытки обрести другую любовь потерпели полный крах.  
Не помогли ни власть, ни крутость, ни богатство, ни красота.

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

...Кажется, мне нужно самому полюбить себя.

Самому себе сказать:

«Какое счастье, что я у себя есть! Наконец-то я дождался! Какой я чудесный!»

Просто потому, что я родился...

...Но кто мне скажет – как это?

Полюбить себя?

## ***Папа, я хочу, чтобы ты был!***

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

Всякий раз, собирая «отцовскую» группу, я готовлюсь к худшему: на какие мины придется наступить?

Какие фонтаны боли выльются наружу?

Какие старые раны вскроются?

Все отцовские темы известны:

защита, признание – ценности, достижений,

признание прав, достоинства, женственности/мужественности.

И, увы, редкий человек избежал травмы,

редкий человек обошелся без душевных повреждений разной степени тяжести...

## ***Папа, признай меня!***

Есть такой вид непризнания...

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

Нет, физически ты живешь, но тебя все равно нет. Нет тебя как человека.

И прав у тебя тоже нет.

Нет права заявлять о себе.

Нет права предъявлять себя, нет права хотеть.

Нет права, когда ты не признан сыном или дочерью.

...Это очень глубокая рана. Очень тяжелая рана.

Ее наносит отец, когда говорит: «Ты не мой сын. Ты не моя дочь».

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

Тебе важно заслужить, ибо только когда тебя признают, ты будешь.

Только тогда ты получишь право дышать... ходить по земле. Будешь иметь право.

Ты выворачиваешься наизнанку или же становишься незаметным...

Все тщетно.

Ты между молотом и наковальней; получаешь только то, чего больше всего боишься...

Кто-то другой, кто признан, будет обласкан вниманием и поддержкой, но не ты сам.

Как ни старайся.

### ***Папа, защити меня!***

Не так важно, присутствует ли отец физически, или же его нет; важнее всего наличие его намерения встать на твою защиту.

Важнее всего то, допускает ли он, что ты можешь нуждаться в нем, и, допуская это, твой отец поддерживает тебя.

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

Пока ты мал, беспомощен и слаб, ты нуждаешься в отце, который сильнее тебя.

Сильный, справедливый отец подарит тебе пожизненное право на защиту себя.

Если же этого не случилось, ты не был защищен, ты обречен бояться – тех, кто напоминает тебе больших или сильных, взрослых или даже детей.

Ты будешь бояться тех же, кого боялся в детстве.

### ***Папа, поговори со мной!***

*«Мой отец всегда молчал; как будто его не было.*

*Всем в семье рулила и заправляла мать, она обладала настоящей властью в семье; отец был гибридом свадебного генерала и тени отца Гамлета, до него невозможно было достучаться.*

*Наверное, будучи ребенком, я очень страдала, находя отца в вечной эмоциональной коме, но потом привыкла...*

*Я потеряла его, никогда не имея; только теперь я понимаю, какую боль мне это причиняло.*

*Вероятно, потому именно с эмоционально открытыми людьми я чувствую себя в безопасности, но в тех отношениях, которые создаю сама, я очень закрыта, недоступна.*

*Я снова страдаю от отсутствия связи».*

Отсутствующий отец – это вечно ноющая ссадина в душе.

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

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

### ***Папа, возьми ответственность!***

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

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

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

«На выходе» мы имеем грустную, усталую, замороженную рабочую лошадь, не имеющую никакой собственной ценности, кроме как пахать и вкалывать.

Эта лошадь уважает себя (и других) только за те же способности, она одновременно ждет, что ее освободят, и не верит в то, что освобождение возможно.

...Все они ждут.

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

Люди заперты в клетках своего прошлого, их память не оставляет им шанса на спасение.

Ибо его не было, они так и остаются Жертвами.

Жертвы живут в клетках, страдают и не знают, как выйти.

Они тратят все силы на то, чтобы убедить себя, что в клетке хорошо (уходят в фантазии и рационализации).

Или изо всех сил уважают себя за свою гипер-ответственность, тайно или явно отвергая сибаритов;

они запрещают себе хотеть оттуда выйти, подавляя свои личные «хочу»...

Они жаждут, чтоб их освободили родители, в данном случае – отец, который, повзрослев, примет на себя ответственность – за свои чувства, свои действия, свою жизнь.

И, повзрослев, скажет:

«Прости, я сам не справился со своей жизнью...»

Ты не виноват.

Имеешь право... живи, как сочтешь нужным.»

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

Сценарии сложились давно и работают безотказно.

Пленники сами не готовы освободить себя.

...

Они ждут...

Папа, будь сильным, и тогда я смогу стать слабой, твоим ребенком.

Папа, возьми ответственность за маму, и тогда я смогу жить своей жизнью, отдельно от нее.

Папа, я хочу гордиться тобой, уважать тебя.

Папа, помоги мне почувствовать себя ценной.

Папа, защити меня...

## *Избавление от страха*

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

Почему же нам, взрослым людям, так нелогично страшно?

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

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

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

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

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

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

*Я занималась танцами с детства, она много труда вложила, чтоб меня на них водить; тратила деньги на занятия и костюмы.*

*Поэтому она считает, что имеет право получить отдачу от своих вложений.*

*Одного только она не знает: я ненавижу танцевать.*



*Потому что занималась не для себя, а для нее, потому что она так хотела...*

*И тогда все внутри меня противилось ее «просьбе», но я так и не решилась отказать.*

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

*...«У меня есть подруга.*

*Она частенько позволяет себе критику и поучения в мой адрес – довольно уничижительные.*

*А я... ничего не могу ответить.*

*У меня как будто язык отнимается.*

*Потом я мучительно переживаю эти ситуации внутри себя, мне очень больно, что со мной так поступают, но я даже и помыслить не могу, чтобы сказать хоть слово в свою защиту.*

*Сразу возникает такая угроза наказания и уничтожения, что я предпочитаю быть размазанной, но живой, чем рискнувшей, но уничтоженной.»*

*...«Я не говорю своему парню и половине того, что чувствую.*

*Не сообщаю ему о том, что мне не нравится.*

*Подчиняюсь его сексуальным желаниям, даже если не хочу секса.*

*И я очень, очень боюсь, когда он раздражен или недоволен...*

*Мне кажется, что если я буду плохо себя вести, он уйдет и больше никогда не вернется.»*

*...Такие похожие истории. Истории детского страха во взрослом возрасте.*

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

Конец ознакомительного фрагмента.  
Для приобретения книги перейдите на сайт  
магазина «Электронный универс»:  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru).