

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Юна Твердовская

ОБИДЫ

#ПРО100письма

Юна Твердовская

#Про100письма: обиды

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57151378

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-04821-8

Аннотация

Эта книга предназначена психологам, коучам, студентам психологических факультетов, педагогам, родителям, выросшим, но неповзрослевшим детям, обиженным, обидчикам, людям, которые интересуются психологией и любят работать над собой. Содержит нецензурную брань.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
Глава 2	26
Глава 3	36
Глава 4	58
Глава 5	69
Письмо 1	71
Письмо 2	73
Письмо 3	77
Письмо 4	79
Письмо 5	82
Письмо 6	85
Письмо 7	87
Письмо 8	90
Письмо 9	93
Письмо 10	97
Письмо 11	100
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Эту книгу я посвящаю своим детям, Марии, Катерине и Ивану, с мольбой о прощении за те страшные обиды, которые по невежеству и незрелости причинила им. Моя любовь к каждому из вас была, есть и останется навсегда светлой, настоящей, абсолютной.

Предисловие

(читать обязательно!)

Эта книга появилась благодаря моим самоотверженным клиентам, которые не только решились сами пройти через глубокий психо-трансформационный процесс по избавлению от своих обид, но и значительно облегчили этот тяжелый путь своим последователям, устлав его ковром, сотканным из своих уже оставленных в прошлом горьких обид.

Именно эти обиды, собранные в 100 письмах пятой главы, являются смысловым ядром книги. Но теперь, когда смертельный яд реальных жизненных обид прошел и научную, и практическую, и литературную обработку, он призван стать исцеляющим: его действие, применение и дозировка подробно описаны в четырех других главах.

Так обиды, высказанные в письмах и долгие годы отравляющие жизнь людей разного пола, возраста, социального статуса и разных национальностей и вероисповеданий, имеют своей целью не отомстить обидчикам или обнажить их темные и неприглядные стороны перед общественностью, а помочь:

– увидеть, что человек не одинок в своей боли, от которой можно и нужно избавляться тому, кто носит в себе похожие обиды;

– исправиться или вовремя уберечься от роковой ошибки тем, кто обидел или мог бы обидеть своих близких;

– увидеть истинную причину возникновения препятствий и избавиться и от причины, и от ее последствий тем, кто проходит испытания в той или иной сфере жизни;

– сделать свою работу эффективнее за счёт участия в трансформационных процессах незнакомых людей посредством их писем с настоящими эмоциями и живыми воспоминаниями тем, кто является или готовится стать помогающим специалистом (психологом, коучем, наставником).

Итак, эта книга, наполненная грузом обид, может значительно облегчить жизнь тем читателям, которые рискнут поработать над собой.

Но про обиды, как и про яд, важно помнить следующее: они могут быть опасны даже в минимальных дозировках, поэтому внимательно читайте сопроводительные инструкции и не экономьте на профессиональных услугах.

Глава 1

Обида: рождение и последствия

Уже набившее оскомину выражение “всё из детства” уместно и оправдано и в случае обид: зерна обид попадают в психо-поле человека в детском возрасте, а корни обид иногда уходят аж в пренатальный период развития.

Почему-то в быту детство принято называть самым счастливым и беззаботным периодом жизни человека. Я же, будучи практикующим психологом, не могу поддержать это мнение, ибо точно знаю, что именно в детском возрасте человек наиболее уязвим, зависим и незащищен. Только представьте, что вы вынуждены выживать, не имея способности выражать свои потребности, мысли и чувства, да еще и в окружении существ, которых вы не можете понять и которые, даже если и настроены к вам благожелательно, также не понимают вас. Помимо того, что отсутствует доступный обеим сторонам способ коммуникации, у вас еще нет возможности самостоятельно двигаться и обслуживать свои базовые потребности. Получается, что вы находитесь в полной власти незнакомых людей, более того, вы полностью зависимы от их воли, настроения, их личных обстоятельств. Одно из известных литературных произведений, с которым можно провести аналогию ощущений человека в период ранне-

го детства, – это “Маугли” Редьярда Киплинга. Да, Маугли окружали животные, но новорожденный не знает разницы между человеком и животным: для него все – другие, незнакомые, чужие. И чтобы выжить, надо под них подстроиться, им надо соответствовать, стать на них похожим, научиться их понимать, угождать им, и, если повезет, они начнут тебя понимать и слышать. Ужас, правда? А ведь каждый из нас прошел через эту “счастливую пору”, даже не осознавая всей глубины и сложности той задачи, которая тогда стояла перед нами.

Увы, до взрослого возраста доживают не все дети. Выше как раз и описана одна из основных психологических подоплек детской смертности. А абсолютное большинство тех, кто выживает, выходят из периода “беззаботного детства” с огромным грузом психологического шлама: детские психологические травмы, чувство вины/ стыда, комплексы неполноценности/ перфекциониста и, конечно, обиды, работе над которыми посвящена эта книга.

Дабы не усугублять и без того удручающую картину детской беспомощности и скорби, спешу сообщить всем читателям замечательную жизнеутверждающую новость: “*Детство закончилось!*” Если посмотреть на детство через призму психологических задач, стоящих перед ребенком, новость о том, что детство – самый непродолжительный период в жизни, поистине великолепна и ободряющая!

Теперь самое время сказать о том, что обида рождается

на стыке непонимания, разности восприятия/ опыта/ потребностей/ личностных характеристик. Это важно понять еще и для того, чтобы осознать, что никто не имеет намерения обидеть и задеть чувства другого человека, тем более этого не желают родители по отношению к своим детям. Но даже во взрослом возрасте осознать и принять эту истину бывает сложно, что же говорить о ребенке. Его жизнь только начинается, маленький человечек – пуп вселенной (если принять во внимание, что утроба матери – это и есть вселенная для эмбриона, а через пуповину матери все самые ценные вещества поступают к нему напрямую, то кто он, если не пуп вселенной?!). Именно поэтому каждому ребенку свойственно оценивать все действия окружающих через призму собственной значимости: “Всё, что происходит вокруг, имеет непосредственное отношение ко мне”.

И вот такое отношение к действительности является основным маркером психологической незрелости личности. А нелепый казус обиды состоит в том, что обижается ребенок, а мучается потом, иногда всю жизнь, взрослый. Потому что обиженный ребенок никуда не девается, он становится внутренним ребенком: раненым, затравленным, требующем сатисфакции, а иногда и мести. Когда этот внутренний ребенок слишком актуализирован за счет количества накопившегося, непроработанного психологического шлама, психологическая зрелость затруднена, а значит болезненный период детства растягивается во времени за счет конструктив-

ного и вполне счастливого периода взрослой, самостоятельной жизни. Вот почему я глубоко убеждена: обиды важно вспомнить для того, чтобы от них избавиться, освободить от переживаний своего внутреннего ребенка и начать в полной мере наслаждаться взрослой независимой жизнью.

Почему взрослый человек не обижается? Потому что он всегда может:

- уточнить у предполагаемого обидчика, что имелось в виду;

- самостоятельно дать оценку себе, предполагаемому обидчику и ситуации, сделать соответствующие выводы и при необходимости предпринять действия;

- может дать отпор в случае полнейшей неадекватности предполагаемого обидчика;

И это еще не все варианты!

Ребенок же не имеет возможности (в силу возраста, недостатка опыта и своего зависимого положения) применить хотя бы одно из вышперечисленных действий. Ему остается только проглотить обиду. О том, что на самом деле глотается вместе с обидой, где эта проглоченная обида потом может обнаружиться, посвящена вторая глава.

А сейчас мне хочется развить мысль о том, почему же многие люди, становясь взрослыми, продолжают глотать обиды. Это очень важно: не все осознают преимущества взрослой независимой жизни и продолжают жить по привычным с детства схемам. В детстве значимыми взрослыми

ми, от которых целиком и полностью зависела жизнь, были родители. Человек вырастает, тянет этот паттерн поведения во взрослую жизнь: теперь значимыми для себя взрослыми человек “назначает” своего партнера/ начальство/ соседей/ друзей/ родственников и продолжает отыгрывать знакомый с детства сценарий: “Я целиком и полностью завишу от...” С одной стороны, такая позиция имеет свои вторичные выгоды. Например, ребенку нет необходимости брать за что-то ответственность: за него всё решают те, от кого он зависит. С другой стороны, необходимо помнить о том, что дети в силу своей естественной зависимости и беспомощности чаще других становятся жертвами. И взрослые люди, которые так и не достигли психологической зрелости, попадают в категорию потенциальных жертв автоматически. Поэтому, если вы обнаружили себя в категории тех взрослых, которым проще обиду проглотить, обратите внимание на опасность стать жертвой и подвергнуться агрессии и, не дай Бог, насилию.

Так может ли обида появиться не в детстве, а в более взрослом возрасте? Конечно, может! Есть 2 возможных варианта:

1. Корни взрослой обиды все-таки берут начало в детстве: изначальная обида может уже быть вытеснена в подсознание, откуда ее проекция и воспроизводится через ситуации и людей в текущий момент жизни.

2. Психологическая зрелость не наступила, и человек продолжает воспроизводить травмирующие ситуации из детства, но даже если со временем наступает смирение, то пол-

ной удовлетворенностью жизнью такой человек вряд ли сможет насладиться (соматические последствия этого варианта подробно описаны во второй главе).

Остается добавить только то, что для возникновения обиды иногда достаточно какого-либо незначительного эпизода. Глубина обиды и сила ее последующего разрушительного влияния на жизнь совершенно не зависят от того, насколько серьезным может показаться сам инцидент со стороны. Например, на то, что у женщины неудовлетворительно складывается личная жизнь мог повлиять один из следующих обидных эпизодов ее жизни:

- её отец изначально ожидал рождения наследника и негативно относился к самому факту появления девочки в семье;
- суровое воспитание и строгие требования отца в период подросткового возраста дочери;
- по неосторожности отец уронил пепел с сигареты на пятилетнюю дочурку, сидящую у него на коленях.

Что из этого станет отправной точкой, тем самым токсичным зерном обиды, которая будет отравлять жизнь, зависит уже от индивидуального восприятия и личностных характеристик самой девочки, а также от того, насколько прочно и глубоко подобная обида закрепилась в её подсознании.

Поскольку я писала эту книгу, основываясь на клиентском опыте, о чем подробно рассказала в предисловии, предлагаю прямо сейчас в этой главе рассмотреть несколько реальных историй о том, как же рождается обида.

Эти истории мои самоотверженные клиенты присылали мне в ответ на мои личные истории рождения обид, некоторые из них также приведены ниже.

Случай 1 “Ярче всего по сей день мне вспоминается одна мелочь. Правда мелочь. Но обида до сих пор внутри. Мне было 6 или 8, а, может, и 5. Был жаркий день, настроение было хорошее. Я весь день старалась вести себя хорошо. Мы с мамой и братом переходим дорогу на проспекте. А вот и наше любимое кафе-мороженое. Я прошу маму купить нам мороженое. Мама безапелляционно и очень грубо отвечает: “*Нem!*”

Мне сих пор обидно... Тогда помню, я подумала: “Если у меня будут дети, то я никогда им так не скажу!”

Из-за этого случая мой внутренний ребенок по сей день рыдает от обиды, наверно, поэтому я имею очень странные отношения и с мамой, и с едой.

Звучит странно... Ни на бывшего мужа, ни на умершего дядю, ни на врущего порой сына я так не обижаюсь. Или забываю, или обиды пустяшные. А вот эту мелочь помню с раннего детства. Аж прослезилась...”

Случай 2 “Мне кажется, что вот эти обиды самые глубокие. Самые разрушительные. Мне очень стыдно, и я ломаю голову, как исправить обиду, которую нанесла своему сыну: когда ему было 5 лет, в запале ссоры (он плохо себя вел и ругался, не слушал и обзывался) я порвала его детские рисунки, которые он рисовал в саду... Ни я, ни он не можем забыть

этот случай. Для него случившееся – самая большая обида, для меня – огромное чувство вины...”

Случай 3 “Нам с сестрой очень нравился кукла Вова. Бабушка нам его передала в посылке, а папа выбросил. Было очень печально. Потом у нас были куклы Кати, мы их очень любили, долго спали с ними. А папа в один «прекрасный» момент и их выбросил, пока мы гостили у бабушки. Мы приехали, а дома – пусто...”

А ещё нам подарили красивых-прекрасивых кукол, которые стояли на серванте, и нам давали поиграть с ними по праздникам. Но почему-то у меня нет обид, связанных с этими куклами, просто я вспомнила и про них.”

Случай 4 “Когда я вспоминаю этот эпизод из своей жизни, меня охватывает боль и чувство вины. Мои дочери были еще дошкольницами. Я, измотанная за день, часов в 11 вечера, захожу в детскую пожелать им сладких снов и вижу полный погром и буйное веселье: девчонки визжат, скачут и радостно гогочут. Что на меня нашло, не знаю, но я стала стыдить их за то, что они не слушаются, и в порыве ярости и отчаянья раздела их догола и поставила на широкий подоконник. Пока я разбирала погром, они стояли на нем, маленькие, совершенно раздетые, и продолжали смеяться... Только сейчас я понимаю, что тот смех был защитной реакцией от сильнейшего психологического потрясения. Я снова горько плачу! Потому что моя боль от абсолютно разбитой нищевродской жизни по съемным квартирам с детьми и

мужем, который постоянно пил и изменял, не идет ни в какое сравнение с той болью, которую я, сука-мать, причинила моим драгоценным крошкам. Как это было возможно?! Как мне стереть этот эпизод из их памяти?! Как вымолить у них прощение? Вся в слезах...

Случай 5 “Папа в детстве любил наводить порядок в моих вещах. Один раз порвал на кусочки и выбросил моего мишку... Потом пришлось доставать и сшивать обратно. А ещё один раз, когда шла домой, увидела на помои даже не сказала ничего, сделала вид, что не заметила пропажи, чтобы мама не орала на папу... Я из детства вообще мало чего помню, а тут вылезло! Сижу, реву...”

Случай 6 “Папиного возвращения из долгой командировки мы ждали вместе с мамой. Он должен был приехать поздно, но мне было разрешено дождаться его. Я же папина дочь! Он приехал, сел ужинать и, конечно, слегка выпил. Я, маленькая, в байковой пижамке, весь ужин сидела на папиных коленях, гладила его по щетине, вдыхала родной запах. Конечно, он сильно устал, расслабился, курил... и даже не заметил, как пепел с сигареты упал на меня. А мне было очень больно не столько от ожога и прожженной дырки на пижаме, сколько от того, что тот, кто должен был защищать и оберегать, ранил, забыл обо мне, не подумал... А я ведь так его ждала! Смешно, конечно”.

Случай 7 “Папа дурачился: делал вид, что горячей сигаретой сейчас обожжет меня. Но один раз не рассчитал и дей-

ствительно обжег меня. Было очень обидно... И помню, что не знала, как реагировать: то ли плакать от боли и досады, то ли смеяться, потому что вроде же папа в шутку это делал... Интересные вещи вспоминаются, спасибо”.

Случай 8 “Август. Мне 18 Я уже третий день не хожу на море, потому что в доме культуры идут репетиции конкурса красоты (они тогда были очень популярны), в котором я принимаю участие. Короче, я вышагиваю по сцене в ярко-красном купальнике, и тут в зал вбегает моя взволнованная мама и объявляет: “СССР больше не существует!” Конкурс я выиграла. Но в памяти сохранилась совсем не корона королевы красоты, а полнейшее отчаяние и опустошение от того, что я потеряла Родину. Все ценности, планы, надежды и само представление о жизни в одну минуту превратились в ничего не значащие псевдо-постулаты. Остались только растерянность и беспомощность... кстати, очень похожие на те, которые я уже испытывала за 5 лет до этого момента..., когда папа объявил, что разводится с мамой”.

Уверена, что каждому читающему эти строки тоже есть, о чем вспомнить и над чем всплакнуть. Но грусть и слезы не самые суровые последствия обид. На что же оказывает влияние обида? Чуть выше я упомянула о том, что обида на отца может значительно повлиять на сферу личных отношений для женщины. Но обида оказывает свое токсичное влияние и на многие другие аспекты жизни и личного становления человека. Ниже список детских обид и разрушительные по-

следствия, к которым эти обиды приводят.

1. ОБИДА: “Они ждали мальчика, а родилась я”.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- постоянное стремление доказать родителям, позже окружающим, а прежде всего себе, что “я достойна любви”;
- неприятие себя и своей природы;
- сложности с полоопределяющими симптомами и событиями, склонность к гомосексуальности;
- сложности и тяжелые переживания в личной жизни;
- нарушение репродуктивной программы (приверженность философии чайлдфри, физиологическая или генетическая бездетность, потеря детей, включая перинатальные потери)¹.

2. ОБИДА: “Меня никогда не хвалили”.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- соперничество сначала с братьями и сестрами, позже с одноклассниками, позже с коллегами, друзьями, персонами из соцсетей;
- безрассудные экстраординарные, несвойственные человеку поступки, совершаемые с подсознательной целью быть замеченным и получить порцию внимания;
- полярные поведенческие проявления: то “исчадие ада”,

¹ Всё то же самое, но в зеркальном варианте происходит у тех мальчиков, жизнь которых началась с обиды: “Они ждали девочку, а родился я”.

то “тише воды, ниже травы”/ то ангел, то демон/; в жизни человек может добиваться значительных высот, но после совершать поступок, который перечеркивает все былые достижения;

– сравнение себя с другими всегда не в свою пользу требует компенсации – принижение достоинств других людей с целью возвыситься в собственных глазах;

– недостаток мотивации из-за отсутствия опыта поощрения: зачем мне к чему-то стремиться, если в лучшем случае меня не раскритикуют в пух и прах;

– сложности с поиском призвания из-за того, что у человека слишком рано опустили руки, потому что он чувствовал себя неудачником во всех начинаниях;

– несостоятельность в карьере из-за желания оставаться незамеченным;

– утрата интереса к жизни, когда внешний критикующий значимый взрослый постепенно превращается во внутреннего критика и подвергает сомнению всё происходящее;

– жизнь на автопилоте, человек, который не испытывает удовлетворения от того, что он делает, превращается в тень, для которой “что воля, что неволя – всё одно!”

3. **ОБИДА**: “Сначала мы были друзьями, а потом меня отвергли” (когда ребёнку в раннем детстве уделяется много времени и внимания, а по мере взросления, ближе к пубертатному периоду, требования ужесточаются, количество

претензий к ребенку увеличивается).

ПОСЛЕДСТВИЯ:

– чувство вины. “Я все испортил”, – объясняет себе ребенок отдаление и эмоциональную отстраненность родителя даже тогда, когда у родителя есть на то веские личные, известные ребенку причины;

– чувство стыда. “Меня отвергли, потому что я плохой”, – объясняет себе ребенок любое проявление жестокости/ жёсткости родителя;

– низкая самооценка даже при наличии выдающихся достижений;

– выбор токсичных партнёров и мезальянсы, как следствие заниженной самооценки;

– обилие резких перемен в жизни, жизнь, как американские горки, когда черная полоса в одночасье сменяется белой и наоборот.

4. *ОБИДА*: “Мне указывали на недостатки, дразнили” (за лишний вес, за худобу, за рост, словоохотливость и пр.).

ПОСЛЕДСТВИЯ:

– агрессия, направленная на себя. “Я всё делаю не так, я недостаточно хорош”, – думает ребенок и начинает загонять себя в рамки, истязать себя с целью самосовершенствования;

– неприятие себя: “Я себе не нравлюсь!”

– выбор занятия не по душе, а чтобы соответствовать ожиданиям родителей, чтобы они, если бы и не стали гордиться,

то хотя бы отстали с критикой и вечными придирами;

- неудовлетворенность жизнью, в том числе личной, особенно ее интимной сферой;

- низкая самооценка;

- тяжёлый характер: стремление угодить всем и вся, со временем сменяется раздражением на всех и вся;

- внутреннее одиночество, которое со временем становится и внешним: лучше держаться подальше от людей с их вечными претензиями и придирами.

5. *ОБИДА*: “Мне не хватало тактильного контакта/ меня били”.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- недостаточно развитый эмоциональный интеллект: лучше вообще, ничего не чувствовать, чем чувствовать боль;

- перепады настроения: от недостатка ощущений потребность в чувствах не исчезнет, но, чтобы вечно скрывающему свои эмоции человеку почувствовать хоть что-то, нужно экстраординарное событие, провоцирующее максимальный эмоциональный всплеск;

- вызывающее поведение как следствие недостаточно развитого эмоционального интеллекта;

- частые травмы, поскольку чувство опасности притуплено, как и все остальные чувства;

- полярное проявление личностных качеств: жестокость может сменяться плаксивостью;

- драчливость;
- садомазохистские наклонности;
- скудная эмпатия: если я сам ничего не чувствую, как я могу сочувствовать, сопереживать другому?!
- гипертрофированная любовь к животным как сублимация той чувственности, которая осталась нереализованной во взаимодействии с людьми.

6. *ОБИДА*: “Меня ограничивали в еде/ в меня впихивали еду”.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- потеря самоконтроля, в том числе и контроля над своей жизнью, когда необходим постоянный внешний контролер;
- утрата способности определять свои потребности, желания, стремления;
- жизнь по чужим правилам, неосознанное стремление подчиняться как в рабочих, так и в личных отношениях;
- подверженность чужому влиянию;
- вероятность стать жертвой тирана;
- фанатизм в любом проявлении, включая спортивный;
- гастрономическая сублимация как подмена любых потребностей;
- подавление лидерских качеств;
- зависимости любого рода: от людей, пищевые, алкогольные, в том числе и от психотропных веществ и запрещенных препаратов.

7. *ОБИДА*: “Меня забыли, бросили, отдали, отказались”.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

– перфекционизм как перманентное желание доказать сначала родителям, а затем всему миру свою значимость и ценность;

– низкая самооценка;

– постоянное напряжение как следствие ожидания нового предательства;

– тотальный контроль над окружающими, который утомляет и отталкивает этих самых окружающих;

– подозрительность и богатое, но направленное на негативное развитие ситуации воображение;

– мстительность;

– сложности в установлении крепких дружеских связей и личных отношений;

– потребность постоянно менять внешнюю картинку: место жительства, место работы, партнера, друзей. С одной стороны, человек из-за отсутствия подобного опыта не знает, как продолжать развивать взаимодействие с окружающими, с другой стороны, он боится повторения пережитой когда-то боли.

8. *ОБИДА*: “Мои личные границы нарушались/ я подвергался бесцеремонности или даже насилию со стороны родителей”.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- диффузность: трудность в определении своих границ как физических, так и ментальных;
- неумение сказать “нет”;
- затворничество и замкнутость;
- распущенность в определенных аспектах;
- повышенная вероятность стать жертвой тирана, преступного посягательства, насилия, аварийных ситуаций;
- сложности в установлении продолжительных контактов из-за недостатка доверия к людям и миру;
- неумение расслабиться, следствием чего становится постоянная готовность обороняться и охранять свои границы;
- сложности в сфере личных отношений, особенно в интимном плане;
- повышенная любовь к животным как проекция собственной бессловесности и беспомощности.

9. *ОБИДА*: “У меня всегда были только обязанности, но при этом практически никаких прав”.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- отсутствие личных потребностей, вернее их устойчивое игнорирование;
- дефицит в сфере развития эмоционального интеллекта;
- жертвенность и аскетичность наряду с эмоциональной скупостью и даже жесткостью;
- отсутствие значимых достижений в жизни;

- неспособность получать удовольствие от процесса общения, работы, происходящего вокруг или внутри;
- скверный характер;
- диковатость в общении;
- странности в поведении, одежде, суждениях.

10. ОБИДА: “все запрещали и пугали преградами”.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- неумение добиваться своих целей;
- социофобия;
- нерешительность, вечные сомнения, что приводит к массе неиспользованных шансов во всех сферах жизни;
- косноязычие, неспособность внятно доносить свои мысли и идеи до окружающих;
- боязнь публичных выступлений, сложности с самопрезентацией;
- стеснительность, застенчивость;
- трудности в установлении контакта и в коммуникации;
- отстраненность, замкнутость, одиночество;
- озлобленность на весь мир и себя.

Это далеко не полный список тех токсичных последствий, которые оказывают на жизнь обиды.

И если вы хотя бы в чем-то узнали себя, то, наверняка, уже увидели смысл в том, чтобы распрощаться с обидами раз и навсегда. Мы этим непременно займемся, но прежде давайте определимся с локацией и объемами отравляющих

ЖИЗНЬ ОБИД.

Глава 2

Где живет обида

Когда мы с клиентами приступаем к работе с обидами, я прошу их сделать упражнение, основанное на методе символдрамы: человеку предлагается погрузиться в непродолжительную медитацию и совершить путешествие по своему внутреннему пространству, внутрь своего тела, исследуя каждый уголок. (Важно: это упражнение правильнее и эффективнее выполнять в сопровождении специалиста, но при отсутствии возможности обратиться за профессиональной помощью его можно сделать самостоятельно, но при строгом условии отсутствия психических расстройств, в том числе пограничных). Это упражнение помогает выявить, в каком именно органе человеческого организма локализована обида. Подробный разбор соматических заболеваний, возникших из-за обид, представлен в списке в конце этой главы. А до этого хотелось бы обратить внимание на другое наблюдение: многочисленный клиентский опыт по работе с этим упражнением свидетельствует о том, что обида представляет собой плотный темный энергетический сгусток, который люди часто самое время вернуться к предыдущей главе и вспомнить о том, что ребенок в силу своего возраста и зависимости от взрослых не может высказать и/или обсудить

свою обиду, а потому вынужден эту обиду проглотить. Эта проглоченная обида как раз и есть тот “ком”, который застревает внутри человеческого организма и часто остается там на всю жизнь, а иногда трансформируется в реальное очаговое заболевание: воспаление, нарыв, новообразование и даже опухоль.

Психика и физика человека неразрывно связаны: мозг подает сигналы телу, которые то выполняет. А что служит импульсом для мозга? Первое, что приходит на ум – эмоции, верно? Но на деле эмоции – это лишь сигнал о том, насколько удовлетворены потребности человека: когда удовлетворены, человек испытывает условно положительные эмоции, а вот условно негативные эмоции, как сигнальные лампочки, включаются тогда, когда удовлетворение потребностей находится под угрозой срыва. Важно отметить, что у человека со слабо развитым эмоциональным интеллектом и со скудной чувственной сферой эмоциональные сигналы не только не проходят, но и не распознаются. Но процесс-то идёт – мозг всё равно получает импульсы и отдает команды телу. Это доказывает тот факт, что первичный импульс возникает в психике человека там, где и рождается потребность. Следуя этой нехитрой логике, можно сделать вывод: человек тем здоровее, чем он счастливее, а именно, чем больше личных потребностей ему удастся удовлетворить.

Связь психики и физики, суть потребностей и их взаимосвязь с ощущением счастья – глубокая тема, достойная от-

дельной книги. Но в случае с обидами не коснуться ее было невозможно, прежде чем приступить к разбору тех человеческих недугов, в основе которых лежат обиды, иногда глупые, детские, смешные и, казалось бы, вовсе не имеющие смысла.

Итак, с чего начинается заболевание? В организм попадает энергетический сгусток и начинает блуждать внутри, подталкиваемый прокручиваемыми в голове мыслями и периодически накрывающий волнами эмоций. Плотность и вязкость этого сгустка может нарастать по той же причине: когда мозг постоянно возвращается к переживаниям и обдумыванию обиды, подпитывая ее, как удобрением, негативными эмоциями. Этому процессу способствует импринтинг: повторение знакомой ситуации, со знакомыми ощущениями и эмоциями, пусть и в других обстоятельствах, и с другими обидчиками. Если эти новые обиды также замалчиваются и глотаются, то мозг безошибочно, как в игре тетрис, направляет этот новый “ком” к тому, который так его напоминает и уже живет внутри тела. Подобно снежным, такие новые “комки” обид добавляют объёма и тяжести прежним: исходный “ком” становится больше, плотнее, тяжелее, более вязким. Этот процесс может доходить до этапа сращивания “кома” с телом, врастания или даже прорастания. Частных случаев соматических заболеваний, которые породила обида, множество, поэтому в список ниже решено было включить самые частые и значимые.

1. НОВООБРАЗОВАНИЯ:

если сначала проглоченная обида заставляет не сказать, но доказать обидчику, что он обидел зря, когда до обидчика достучаться не удаётся, невысказанная обида оборачивается аутоагрессией: “я, видимо, заслужил такое отношение, меня обидели, потому что я недостаточно хорош!” На этой стадии энергетический сгусток обиды получает от мозга команду: “Убей недостойного!” И “ком” послушно приступает к выполнению команды: начинается процесс воспаления и гниения (разложения, нагноения), что проявляется в виде нарывов, липом, фибром, кист; или же “ком” направляется телом перекрыть жизненно важные органы изнутри и оборачивается опухолями, в том числе смертельно опасными.

2. МИГРЕНИ, СОСУДЫ:

в поисках причины полученной обиды обиженный снова и снова прокручивает в голове все события, связанные с пережитым. Эта вязкая металлическая масса заполняет и мозг, и сосуды, ибо бесконечно гоняется мыслями, как в миксере, туда-сюда. Мозг устает и, чтобы остановить этот процесс, отдает команду телу: “Перекрыть краны и пережать ядовитый поток!” Сосуды сжимаются, закупориваются, а “комки” обид превращаются в тромбы.

3. АСТМА, органы дыхания:

“задышаться от несправедливо-нанесенной обиды” – зна-

комое в быту выражение, которое четко указывает еще на одну обитель обид в теле. Когда высказать все чувства обидчику невозможно, обида застревает “на выходе” – в горле, а наружу вырываются лишь кашель и учащенное тяжелое дыхание, сопровождающиеся спазмами, сдерживающими гнев, адресованный обидчику.

4. Заболевания ЖКТ:

– те, кто предпочитает проглотить и забыть обиды, консервируют их, а после мучаются запорами и геморроем;
– а тех, кто не в состоянии принимать и переваривать причиненные им обиды, тошнит, рвёт, мучает диарея.

5. ЛИШНИЙ ВЕС, БУЛИМИЯ, АНОРЕКСИЯ:

– те, кто уже много вытерпел от обидчиков, сделали вывод: “Ждать гадостей можно от кого угодно и когда угодно!” Такие люди предпочитают отгородиться от всех бывших и вероятных обидчиков спасательным кругом лишних килограммов;

– те, кто вынужден проглотить обиду, делая это с трудом или болью, облегчают себе процесс тем, что заглатывают обиды вместе с едой (это не про есть, а именно про проглотить, поэтому сразу за приемом пищи следует желание срочно избавиться от грязи, попавшей внутрь!);

– те, кто делает вывод: “нет тела – нет дела, за которое можно огрести очередную порцию обид”, по сигналу мозга

делают своё тело невидимым, незаметным, превращают себя в тень.

6. Заболевания органов РЕПРОДУКТИВНОЙ системы (МИОМА, КИСТА, ВОДЯНКА, БЕЗДЕТНОСТЬ и др.):

когда мишенью для обид является половая принадлежность, человек делает вывод: “Будь я другого пола, я бы был автоматически избавлен от нападков обидчиков, меня бы не за что было зацепить!” В подобных случаях мозг дает четкую команду телу: “Избавляйся от всего, что определяет половую принадлежность!” Поэтому угнетена может быть репродуктивная система как у женщин, так и мужчин. Кстати, не генетически, но психологически-обусловленное, нетрадиционное проявление сексуальной ориентации также может являться следствием подобных обид.

7. СЛУХ, ЗРЕНИЕ:

– когда боль причиняют обидные слова, мозг командует: “Лучше бы я тебя не слышал!”;

– человеку приходится лицезреть ранящие сцены, перформансы и, собственно, самого ненавистного обидчика. Тогда внутренний голос говорит: “Глаза бы мои этого не видели!” Если команда достаточно настойчива, а тело послушно, то отиты, ячмени и конъюнктивит не заставляют себя ждать.

8. КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПСОРИАЗ:

близкий контакт с обидчиком опасен, а кто окажется следующим агрессором, неизвестно. Значит, лучше не только заранее обозначить границы, но и рьяно защищать их. Тело переводит в аварийный режим работы свои границы: кожный покров может не только ярко очертить границы, но и отпугнуть вероятных тиранов.

9. ПРОСТУДНЫЕ заболевания, РИНИТ, АНГИНА, ОРВИ:
такие заболевания – самый быстрый вариант реагирования тела на попавшую внутрь обиду. Самый лучший вариант, когда обида высказана и обсуждена словами. Возможен вариант, что она вышла из человека слезами, которые вымывают из организма всю энергетическую грязь. Если же помимо невозможности высказаться отсутствует и возможность выплакаться, то внутри все воспаляется: горло болит от застрявших в нем обид, а сопли льются вместо слез. Такое заболевание заставляет обидчика проявить милосердие и сочувствие хотя бы на время болезни в форме необходимого ухода за пациентом.

10. АЛКОГОЛИЗМ и прочие зависимости, в том числе от препаратов:

“Возможно, я подвергаюсь нападкам и обидам из-за того, что слишком велико моё несоответствие окружающим людям и миру?” – задается вопросом тот, кого постоянно обижают критикой и насмешками. Мозг ищет возможность это

несоответствие скорректировать, насколько это возможно. Послушное тело обнаруживает, что под действием одурманивающих веществ реальность и представление о себе искажаются, причем гораздо чаще в более позитивную сторону (недаром пьяному море по колено).

Вот он – выход из состояния вечных страданий от упреков и обид. Он найден! А в том, что это тупиковый путь, человек может так никогда и не разобраться.

Вот так у тех, кто обиду глотает, кричит об обиде тело: истерзанная душа наглядно проявляется в физических страданиях, в надежде привлечь внимание к происходящим внутри процессам. Лечение диагностированных заболеваний, безусловно, требует медицинского вмешательства, а психологическое сопровождение значительно ускоряет и облегчает процесс лечения и реабилитации.

Но, увы, люди далеко не всегда готовы распознать подобные немые укоры своего тела, поэтому помимо соматических проявлений обиды могут порождать и экстремально-событийные ситуации в психоаналитическом пространстве человека. Например:

– аварии (обидный эпизод, который произошел – случайность: так не должно было быть; поэтому важно все случившееся срочно удалить, забыть, стереть из памяти и из жизни посредством другой досадной случайности);

– пожары (“Да гори оно все синим пламенем”, – такие мысли не редкость у того, чьи интересы оказались не учтены,

а границы нарушены);

– ситуации с деньгами и банковскими картами (такие как кражи, мошенничество, потери и т. д.) происходят с теми людьми, кто считает себя виноватыми и заслуживающими наказания;

– техника ломается и выходит из строя у тех, кто считает произошедшую обидную ситуацию крайне несправедливой, а себя – несоответствующим определенному уровню или требованиям: “Не можешь водить, не подходи к машине”.

Уверена, что после прочтения этой главы, личная выгода избавления от обид стала еще более очевидной.

Но вместе с тем стало более очевидным и осознание, что задача эта крайне сложная: ведь процесс избавления от вязкого энергетического уплотнения (того самого “кома”) в организме или пространстве подобен хирургической операции;

– на которую, во-первых, надо решиться;

– которую, во-вторых, важно провести максимально аккуратно;

– в-третьих, свести к минимуму риск неблагоприятных последствий;

– и после которой, в-четвертых, требуется грамотное восстановление.

Весь этот цикл включала в себя моя авторская онлайн-программа групповой психокоррекции #ПРОобиды,

благодаря которой и появилась эта книга. Эта программа подробно описана в следующей главе.

Глава 3

Как избавиться от обид

В психологической практике существует множество методик и вариантов работы с

- проговорить, обсудить (когнитивные направления);
- выплакаться (телесно-ориентированные практики);
- прокричаться (телесно-ориентированные практики);
- выместить эмоции, связанные с обидой (посредством битья посуды/ бокса/ боя подушками/ спортивных состязаний и т. п.) (гештальт-подход, расстановки);
- нарисовать, вылепить, наклеить (арт-терапия)
- обесценить, трансформировать (коучинговые приемы)

Как легко заметить, все эти методы направлены на то, чтобы посредством выполнения определенных действий извлечь обиду изнутри. Именно вектор действия: “достать из человека и вывести наружу”, который лежит в основе каждой из вышеобозначенных методик, является определяющим в работе с обидами.

Поэтому все эти методы могут давать эффект, и ни в коем случае мною не оспариваются. Но мои профессиональные, основанные на практической работе с клиентами выводы, концепция которых изложена в предыдущих главах, свидетельствуют о том, что для максимально эффективного из-

бавления от обиды и ее токсичного влияния на жизнь индивида нужна более глубокая, длительная и тонкая работа, совмещающая несколько методик и подходов.

На мой взгляд, в качестве основы для этой работы идеально подходят приемы

– психоанализ дает возможность глубокого осознания и полного проживания обидной ситуации с выражением всех сопутствующих эмоций из состояния внутреннего ребенка, который по факту и был некогда обижен;

– элементы сказкотерапии дают возможность экологичного перехода из состояния внутреннего ребенка в позицию наблюдателя, что ускоряет и облегчает процесс перехода в зрелую, взрослую позицию, не предполагающую обиды.

Подключение телесных практик позволяет запустить и ускорить процессы очищения физического тела человека от токсического влияния обид.

А гештальт-приемы помогают идеально завершить процесс: закрыть программу ярким визуальным впечатлением-образом и заякорить это состояние.

Все эти методы и приемы были использованы в моей онлайн-программе избавления от обид, подробное описание которой представляю вниманию читателя ниже.

ПРОГРАММА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ОБИД Юны Твердовской

Этап 1. Диагностика обиды через активацию внутреннего ребенка.

Задача: активировать внутреннего ребенка, который так и не прожил полученную некогда обиду.

Рекомендованные приемы основаны на психоаналитическом и когнитивном подходах, а также символдраме.

Результат: актуализация обиды/ травмирующей ситуации. На этом этапе важно вспомнить самые острые обиды. Если это будут те обиды, которые произошли во взрослом возрасте, важно также оживить в памяти все похожие детские переживания.

Опыт: учитывая, что защитные механизмы психики не дремлют и надежно и глубоко прячут в подсознании все травмирующие воспоминания, я предлагаю начинать программу с того, чтобы попасть в тайники подсознания через черный ход. Для этого можно предложить клиентам погрузиться в легкую медитацию и исследовать свое внутреннее пространство на наличие энергетических сгустков, затемнений, уплотнений. (Эту работу можно расширить за счет последующего рисунка, где значение будет иметь все: форма, цвет, смысловое содержание, а также элементы, которые могут символизировать обиды).

В беседе, которая следует за медитацией, важно упомянуть о том, как рождается обида, почему взрослые люди не обижаются, как невысказанная и непрожитая обида продолжает свое сосуществование с человеком и внутри него на протяжении многих лет. После медитативного внутреннего путешествия и беседы защитные механизмы психики начинают ослабевать, и обиды одна за другой всплывают в памяти участников программы. Суть беседы описана в первой главе данной книги, и, вероятно, внимательным читателям тоже пришлось пройти через клиентский опыт: вспомнились какие-то свои обиды. Внутренний ребенок пробудился и снова почувствовал свою боль, которую на этот раз он обязательно выскажет и проживет уже в процессе следующего этапа работы.

Но перед тем, как перейти к следующему этапу, человеку важно принять решение: готов ли он к процессу извлечения из себя застарелых обид. Ведь эта работа очень напоминает хирургическую операцию по удалению из организма чужеродного, но за годы уже ставшего родным элемента. И это решение за своего внутреннего ребенка должен принять внутренний взрослый.

Только тогда, когда решение принято, можно приступать ко второму, самому сложному и ответственному этапу программы.

Стоит сказать, что далеко не все готовы к принятию этого решения. Вот поэтому и родилась эта книга. В психологии в

отличии от физиологии есть вариант прожить и изжить свои травмы и эмоциональные переживания через проекции: проработать свою болью через похожую, но чужую. Как это сделать подробно описано в четвертой главе.

А с теми читателями, кто готов к героическому решению, двигаемся дальше.

Этап 2. Отделение обиды от своего ментального и физического пространства.

Задача: извлечь из себя всю боль, которую причинила обида, с подключением физики и эмоциональной сферы.

Рекомендованные приемы включают элементы сказкотерапии и телесно-ориентированного подхода.

Результат: полное освобождение от переживаний по поводу своей обиды, сопровождаемое ощущением внутренней пустоты и состоянием физического и душевного измождения.

Опыт: как уже говорилось в предыдущих главах, для того чтобы очистить свое психическое поле от обиды, важно эту обиду высказать, объяснить свою позицию, обозначить свои проигнорированные потребности. Безусловно, это можно проговорить на расстановках, прокричать на тренингах, переформулировать на коуч-сессиях, но...

Для этого этапа я выбрала технику “Письмо обидчику” вот по каким причинам:

– написание письма предполагает полное погружение в процесс с минимальным количеством отвлекающих факто-

ров (нет посторонних, оппонентов, сочувствующих и наблюдающих людей, которые могут смущать, отвлекать, фонить своими проекциями, эмоциями, опытом);

– написание письма оставляет возможность высказать обиду не за один присест, а возвращаться к описанию деталей и чувств по мере того, как они всплывают в памяти (при вербальном общении сосредоточиться и упомянуть все невозможно, как минимум, из-за отвлекающих и переключающих внимание реплик оппонента);

– благодаря тому, что письмо пишется в уединении, обиженный может не сдерживать своих эмоций, будучи уверенным в том, что не нанесет этим вреда ни окружающим, ни себе (маленький внутренний ребенок может экологично выплакаться, наговорить обидчику (в письменном виде) грубостей и резкостей, не сдерживая порывов гнева и отчаяния);

– во время написания письма от руки задействовано также и физическое тело человека: в руке создается напряжение, которое через нажим карандаша или ручки выводится на бумагу вместе со всей негативной информацией (так токсичная энергетическая масса выходит через ментальное и через физическое поле человека);

– написание письма подразумевает наглядное разделение обиды с ментальным пространством и физическим телом человека (вся выведенная токсичная энергетика и информация локализуются в одном письме, фиксируются на бумаге. Таким образом, письмо и есть та обида, которая изъята из че-

ловека, отделена от его психики и тела, и теперь ее можно лицезреть, щупать и направлять куда угодно).

Обычно приступить к написанию письма обидчику довольно сложно, многие предпринимают несколько подходов только для того, чтобы начать. Это естественная реакция психики и работа защитных механизмов, которые не пускают в боль. Для того чтобы облегчить этот момент работы, я предлагала участникам в форме письма отвечать на вопросы мини-анкеты, двигаясь поочерёдно от первого к последнему. Примерный мини-опросник можно заменить, сузив или расширив количество и глубину вопросов.

МИНИ ОПРОСНИК

1. Кто тот персонаж, на кого направлена Ваша обида: родители/ партнёр/ дети/ вы сами/ Бог/ умерший человек?
Именно этому персонажу адресуйте ваше письмо.
2. Что, в принципе, может вас задеть? Что вас бесит?
3. Если вспоминать о детских обидах, что первое приходит вам в голову?
4. Кто ответственен за ту ситуацию?
5. Все было бы по-другому, если бы ЧТО произошло/ не произошло?

Надо отметить, что все участники программы, кто решился написать письмо обидчику, рассказывали, что им удалось от души поплакать во время написания писем. Многие сви-

детельствовали о том, что испытывали соматические реакции во время работы над письмом: поднималась температура, случались воспалительные заболевания, желудочные расстройства, тошнота, рвота, сбои менструального цикла, скачки давления, ломота в костях и суставах, обострялись хронических заболеваний. Поэтому я настоятельно рекомендую этот этап работы выполнять в сопровождении специалиста, который будет контролировать процесс и не допустит возникновения серьезных проблем со здоровьем.

Для меня эти соматические реакции стали лишь подтверждением того, что участникам удалось добиться отделения токсичного “кома” обиды от своего физического плана.

Ведь тело давало такую реакцию, как если бы оно только что подверглось хирургической операции. А ведь, по сути, так и есть. Главное – не застревать надолго в процессе описания конкретной обиды: решился резать – режь безжалостно и быстро, а не отрезай “по кусочкам собачий хвост”. Вот этот важный момент, в первую очередь, должен отследить и проконтролировать сопровождающий психолог.

Вторая важная особенность, о которой важно помнить на этом этапе. Когда письмо обидчику написано, надо дать несколько дней человеку пожить со своим письмом (своей обидой) рядом, но в то же время отдельно друг от друга. Посмотреть на свою обиду со стороны. Если хочется возвращаться к ней и дописывать или перечитывать, то обязательно делать это. Пока не наступит ощущение, что это письмо,

(оно же обида), просто нечто неприятное, к чему не хочется прикасаться, что хочется забыть, от чего хочется избавиться навсегда. Вот к этому стойкому желанию важно подойти медленно, но не уничтожать письмо-обиду немедленно, сразу после написания. Ведь поскольку весь второй этап подразумевает работу с внутренним ребенком, именно такой детский порыв и является наиболее вероятным после написания письма: “Я лучше сразу уничтожу следы преступления, чтобы не подвергнуться осуждению и наказанию со стороны значимых взрослых”. Если допустить немедленное уничтожение письма, то можно оживить весь букет детских психотравм: чувство вины, стыда, страха, тревоги и возвращения обиды. Максимальный эффект будет достигнут только в том случае, когда человек получит опыт созерцания своей обиды со стороны и отдельного с ней проживания хотя бы в течение 24 часов.

А для того, чтобы создать и удержать этот временной промежуток, да еще и усилить общий эффект от проделанной работы, необходим следующий этап.

Этап 3. Осознание и переход в позицию наблюдателя, активация внутреннего взрослого.

Задача: переключить акцент с позиции внутреннего ребенка на позицию наблюдателя с тем, чтобы увидеть свою обиду с другого ракурса, и через осознание и анализ своих наблюдений активировать внутреннего взрослого.

Рекомендованные приемы основаны на психоаналитиче-

ском и когнитивном подходах, с использованием методов сказкотерапии и коучинга.

Результат: глубокий анализ причин своих обид и поэтапная трансформация личного восприятия травмирующей ситуации, изменение отношения к обидчику путем перевода акцента на работу со своими точками роста.

Опыт: позиция внутреннего ребёнка характеризуется тем, что все происходящие события человек так или иначе связывает с собой. По детским ощущениям сам ребенок, его личность, его переживания являются эпицентром жизненных событий, в принципе. В каждом написанном письме обидчику эту позицию можно четко проследить. Погрузившись с головой в переживания своего внутреннего ребенка, участники программы после написания письма на предложение получить ответное письмо, повинувшись инстинктам, отреагировали очень по-детски: исходя из своих личностных особенностей, они внутренне приготовились:

- либо к бою,
- либо к защите,
- либо к нападению,
- либо оправдываться.

Дабы снизить накал страстей и уйти от состояния полной зависимости, характерной для детской позиции, участникам было предложено самим выбрать номер ответного письма. Так подключая свою волю, интуицию и необходимость принимать решение, участники начинали осознавать, что они

более не являются маленькими беззащитными существами, целиком и полностью зависимыми от обстоятельств и других людей, но могут брать на себя ответственность, как минимум, за свой выбор. Выбрать надо было из цифр от 1 до 100: они были рандомно присвоены письмам, написанным всеми участниками программы.

После того как выбор был сделан, человеку вместе с отправкой выбранного письма сообщалось: “Это “Заблудившееся письмо” в поисках обидчика, которому адресовано, попало к вам по ошибке. Но, как известно, всё случайное – не случайно, поэтому смело читайте его и делайте выводы, почему оно попало именно к вам. Как это заблудившееся письмо может быть связано с вашей обидой?”

Надо сказать, что участники программы испытывали смешанные чувства во время выполнения этого задания: от готовности брать ответственность за свои чувства и отстаивать свои границы, до любопытства заглянуть в чужое письмо-обиду вместе со страхом неизвестности и предвкушения возможных ответных обвинений/ порицаний/ разоблачений. Этот эмоциональный шквал многим людям просто блокировал возможность провести тот ментальный анализ, который должен был запустить процесс поэтапного перехода от состояния внутреннего ребенка через позицию наблюдателя в состояние взрослого. Для того чтобы всё-таки этот процесс запустить, необходимо было уравновесить эмоциональное состояние участников: кому-то из них для этого просто требо-

валось время, а большинству помогала четкая инструкция по работе с заблудившимся письмом.

КАК РАБОТАТЬ С ЗАБЛУДИВШИМСЯ ПИСЬМОМ (инструкция)²

Работу с заблудившимся письмом лучше разбить на три шага и, соответственно, перечитать это письмо, как минимум, трижды:

1. В первый раз прочитайте заблудившееся письмо с текущей позиции – с позиции *Обиженного*.

(Глубоко погружившись в состояние внутреннего ребёнка, переключиться в другое состояние любому человеку достаточно сложно. Поэтому, когда человек начинает читать чужое письмо с подробным описанием обиды, он невольно, по-детски эмоционально присоединяется к автору. Особенно это очевидно, когда обида, описанная в заблудившемся письме, так или иначе напоминает личные переживания читающего. Были случаи, когда участник программы по проработке обид в качестве заблудившегося получал своё же письмо, но после коуч-редактирования. (О том, что подразумевает коуч-редактирование, подробно написано в конце этой главы.) Конечно, узнавание своего письма вызывало стойкое

² В скобках приведены пояснения для сопровождающих специалистов и тех, кто прорабатывает свои обиды самостоятельно, клиентам достаточно предъявить инструкцию без пояснений.

желание присоединиться к чувствам обиженного, к своим же, по сути, чувствам.)

2. Второй раз прочитайте это же письмо с позиции адресата – *Обидчика*.

(Когда в мозг поступает команда о резкой смене позиции, то происходит то же, что и при необходимости посмотреть на знакомый предмет с другого ракурса: обостряется внимание, усиливается мыслительная деятельность, на фоне чего меркнет и угасает эмоциональный фон. А нам того и надо! У каждой категории участников были свои инсайты, озарения и выводы после того, как они читали заблудившееся письмо с позиции обвиняемого и осуждаемого:

– человек, работающий с заблудившимся письмом может быть почти святым, как божий одуванчик: он, по сути, не мог никого обидеть и даже ненароком причинить боль;

– а были и такие люди, которые причиняли боль другим, но не осознавали прежде;

– чего уж там, были и такие, кто обижал, прекрасно понимая это, но не был способен остановиться, ибо причинение обиды другому человеку было единственным способом справиться с болью той обиды, которую когда-то причинили им.

Но несмотря на явные различия, после прочтения заблудившегося письма с позиции обидчика всем участникам удалось полностью снять излишнюю эмоциональность и, запустив-таки мыслительный процесс, приблизится к позиции

наблюдателя.)

3. Третий и при необходимости все последующие разы старайтесь читать с позиции *Наблюдателя*; письмо же – не ваше и не вам адресовано, оно просто заблудилось.

(Когда человеку удается посмотреть на обиду отвлеченно, с другого ракурса, с позиции наблюдателя и включить рациональный анализ, он начинает чувствовать, что боль за пережитое притупляется, отпускает, но на смену этой боли приходит горечь за упущенное время, которое и было на эту боль потрачено и которое, по сути, отравляло настоящее и крало будущее. Человек через злость, досаду, тревогу, разочарование и раздражение приходит к выводу, что если в причиненной ему обиде его вины не было, то за то, что эта обида столько времени отравляла ему жизнь, ответственность, безусловно, лежит на нем самом. И чтобы раз и навсегда закрыть эту горькую тему, ему достаточно просто взять ответственность за себя и свою жизнь, другими словами, стать взрослым).

В заключении работы с заблудившимся письмом важно это письмо отрефлексировать: пусть коротко, но ответить на главный вопрос этого этапа работы: “Что я могу найти в этом письме про себя? Что говорит о моей обиде, о которой я писала в письме своему обидчику, это случайно попавшее ко мне заблудившееся письмо?”

Этой рефлексией, собственно, и завершается третий этап работы, который условно можно назвать этапом послеоперационной реанимации, (если говорить о медицине), или в на-

шем случае глубокого осознания своей обиды.

Но само возникновение потребности взять ответственность за свою жизнь и осознание того, что только от этого зависит личное развитие, а, следовательно, и собственное будущее, может также быть затруднено и иметь разную продолжительность по времени в силу индивидуальных особенностей людей. Спровоцировать и ускорить этот процесс можно при помощи коучинговых инструментов, например, коуч-редактирования, о котором упоминалось выше.

По сути, глубоко под обидой скрывается одна из личностных болевых точек:

- вопрос самооценки;
- вопрос личных границ;
- вопрос доверия миру, людям;
- вопрос веры в себя и свои силы;
- общая удовлетворенность жизнью (наполненность любовью, развитый эмоциональный интеллект);
- и другие.

И обида безошибочно бьет в одну и ту же воронку-болевою точку – много раз. В психологии это называется триггерная стимуляция. Но, как и ребенок в силу возраста и отсутствия опыта не может дать определение своей боли, так и внутренний ребенок не может самостоятельно осознать, что же на самом деле причиняет боль, чтобы затем перевести эту болевою точку в точку роста.

Хорошо, что внутренний ребенок не один; у него есть в

той или иной степени психологически созревший внутренний взрослый, на когнитивные способности и опыт которого можно опираться при работе со взрослыми людьми. Поэтому основной задачей коуч-редактирования, которому подверглись все письма, было актуализировать все болевые точки автора письма и тут же продемонстрировать способ их трансформации в точки роста. В каждом письме в конце появлялись заметки коуча, которые состояли из двух одинаково начинающихся абзацев:

- “А ведь все, чего я хотел(а), это...” (про болевые точки)
- “И для этого уже сегодня я могу...” (про точки роста)

Многих участников программы заключительный абзац заблудившегося письма не только вдохновил, мотивировал на принятие личной ответственности за себя и свою жизнь, но и стал буквально личным планом действий, жизненным кредо и даже миссией. Недаром эти строки многими были распечатаны и закреплены на видных местах: на холодильнике, рабочем столе, на мониторах компьютеров и ноутбуках.

Казалось, что на этом можно было бы и закончить работу по избавлению от обид, но само по себе извлечение обиды из ментального и физического пространства человека, как и ее осознание, не гарантируют тотальную защиту от новых обид. Да, внутренний ребёнок опустошен и очищен от эмоций, но он всё еще не удовлетворен, а поэтому легко может напомнить о себе при возникновении любого триггерного события.

Поэтому без прощания с обидами и окончательного усми-

рения внутреннего ребенка откаты очень даже вероятны. Для предотвращения этих откатов и снижения вероятности возникновения новых обид необходим еще и четвертый этап работы.

Этап 4. Прощание с обидой и реабилитация.

Задача: завершить гештальт, заякорить ощущение жизни без обид, запустить новый механизм конструктивного взаимодействия с миром и окружающими людьми.

Рекомендованные приемы включают элементы гештальт-подхода и философии позитивного мышления.

Результат: уравновешенный и довольный внутренний ребёнок, активная взрослая позиция, взаимодействие с миром не через призму обиды, а через призму благодарности, адаптация к новой жизни без обид.

Опыт: когда ребёнку отказано в получении желанной игрушки, он остается фрустрированным до тех пор, пока не поиграет либо с той игрушкой, которую изначально хотел, либо с другой игрушкой, но в ту же игру, которую предполагала игрушка желанная. Так происходит и с внутренним ребёнком: его можно сто тысяч раз успокоить, с помощью рационализации и проекций перевести во взрослую позицию, но для достижения максимального эффекта самым надежным способом остается всё тот же, который безотказно действовал в детстве, – игра.

Для психики не столь важно, с каким ребенком приходится иметь дело – с реальным или внутренним. Поэтому, ес-

ли хотите донести до него любую информацию максимально доступно и доходчиво, вовлекайте его в игру. А если эта игра будет красочной, непривычной и наполненной эмоциями, то психологическое якорение закрепит и усилит эффект.

Работа на третьем этапе предполагала активацию взрослой позиции. Участникам программы было предложено вернуться к своим внутренним детям, уделить им внимание и развлечь их веселой игрой-квестом на тему, которая еще недавно была болезненной. Игра называлась “Прощание с обидой”.

Вот только теперь настало время распрощаться с тем написанным от руки письмом, которое содержало в себе обиду и, собственно, уже олицетворяло её. Поскольку после проделанной работы ни письмо, ни обида не должны причинять участникам прежней боли, с ними теперь можно и поиграть.

В основе Игры заложена следующая философия: “Мир – великодушен, мир – великий трансформатор, поэтому он готов забрать ваши обиды и трансформировать их в позитивные энергии. Для этого у него есть четыре помощника, четыре стихии: воздух, огонь, вода, земля.”

Далее участникам программы предлагается либо самостоятельно выбрать стихию, которая заберет их письмо-обиду, либо поучаствовать в общегрупповом квесте, который состоит из четырех шагов:

1. Назвать цифру от 1 до 100 (именно столько метафорических карт со стихиями содержит использованный мной в

работе набор МАК к авторской ПТИ "Империя Магов" Н. Хлопониной).

2. Получить метафорическую подсказку о том, какая стихия готова забрать обиду и каким способом она готова это сделать.

3. Спланировать, подготовить и организовать прощание с обидой-письмом.

4. При желании зафиксировать этот акт на фото или видео и “похвастаться” перед другими участниками группы.

Во всех набранных мною тестовых группах программы по избавлению от обид воздержавшихся от участия в квесте не было! Групповой чат раз за разом пополнялся фотографиями и видеороликами о том, как обиды:

- улетали в небо самолетиками,
- запускались в облачный полет на воздушном шарике,
- разлетались, разорванные на мелкие кусочки, как салют в воздухе,
- развеивались в виде пепла над морем,
- топились на дне озер,
- развешивались на елку,
- смывались в унитаз,
- сгорали на свече или в костре,
- хоронились в земле,
- высевались на полях, как семена цветов...

Внутренние дети резвились вволю! Некогда тяжелые обиды становились поводом для беззаботного веселья. И это

удавалось якорить как ощущениями, так и визуальными образами. Наступало время начинать жить легко!

Но для этого оставалось понять, как выстраивать взаимодействие с миром так, чтобы не наглотаться новых обид.

Про взрослую позицию и личную ответственность, которую она предполагает, всем все уже стало понятно. Как и то, что личная ответственность помогает избавляться от ожиданий и иллюзий во взаимодействии с другими людьми. Но вот как устанавливать контакт с другими людьми с позиции взрослого, участникам программы пока понятно не было: ибо у того, кто большую часть жизни жил в детской позиции (с воспаленным внутренним ребенком), такого опыта быть не может по определению. Поэтому новый способ коммуникации необходимо было срочно предъявить и отрепетировать здесь же, в групповом чате.

Чтобы добиться желаемого, необходимо четко представлять себе результат получения желаемого, который и будет указывать на достижение цели. Когда желаемое – это комфортное, конструктивное и позитивное общение с другим человеком, то что будет являться маркером того, что достигнут наилучший результат? Очевидно, что при самом благоприятном и душевном взаимодействии с другим человеком люди испытывают благодарность. А согласно философии позитивного мышления начинать добиваться цели необходимо с ощущения того, что она уже достигнута. Выходит, что начавшийся с благодарности контакт с другим человеком неиз-

бежно перерастет в конструктивное взаимодействие?

Работает ли этот постулат или нет, каждый участник программы должен определить для себя самостоятельно в реальной жизни. А вот в групповом чате можно проверить обратное действие благодарности: когда ты благодаришь за то, что уже получаешь, и, соответственно, фокусируешься на том, что уже имеешь, ты перестаешь ожидать чего-то несбыточного и не обольщаешься напрасными иллюзиями. Действительно, БЛАГОдарность дает моментально обратную реакцию в виде ощущения внутренней БЛАГОдати у того, кто благоДАрит. В этом легко убеждались все участники, когда их внутренние дети от души наигрались, а в чате была запущена волна благодарности:

- стихиям, забравшим обиды,
- миру,
- друг другу,
- своим обидчикам,
- программе,
- самим себе,
- и мне, как автору идеи и психологу, сопровождавшему группу.

Благодать снизошла абсолютно на всех. Уже после завершения недельной программы люди писали о чудесных событиях, встречах, случайностях, которыми стала наполняться их жизнь! А может раньше они просто не замечали всех этих чудес, так как были целиком и полностью поглощены свои-

ми обидами?

После тяжелой работы над собой жизнь участников программы заметно облегчилась: они не просто осмелились попрощаться с грузом своих обид, но и позволили использовать часть своего личного опыта/ этой героической работы на пользу совершенно незнакомым людям. Их письма обидчикам легли в основу тех писем, которые составили пятую главу этой книги, и призваны теперь уже сами, подобно стихиям, запустить процесс позитивной трансформации обид читателей.

Но перед тем, как погрузится в трансформационные процессы, важно ознакомиться с возможными вариантами работы с книгой и непосредственно с письмами. Этому посвящена четвертая глава.

Глава 4

Как работать с книгой

В предыдущих главах описаны идеи и результаты исследований на тему зарождения, жизни и токсичности обиды, исходя из которых я вижу два основных варианта работы с этой книгой: в сопровождении специалиста (психолога, коуча) или самостоятельно.

Так как книга рассчитана на массового читателя, будет логичным начать с разбора вариантов самостоятельной работы, а окончание главы посвятить подробным методическим рекомендациям сопровождающим специалистам.

Итак, если вы решили самостоятельно распрощаться с обидами, для начала я всё же рекомендую ещё раз рассмотреть вариант работы с профессиональным психологом. Но когда других вариантов нет и решение принято, то удостоверьтесь в том, что вы готовы:

- провести эту работу от начала и до конца;
- не застревать на отдельных этапах;
- при возникновении побочных симптомов (панических атак, депрессивных состояний, соматических обострений) самостоятельно их купировать или обратиться к своему специалисту за срочной помощью, в том числе и медицинской;
- в случае продолжительности этих проявлений более

трёх дней незамедлительно обратиться к квалифицированным специалистам.

Важно осознавать всю глубину и ответственность этой работы, поэтому предыдущие главы к прочтению обязательны.

Когда все рекомендации выполнены, и вы готовы приступить к работе, выбирайте наиболее откликающийся Вам вариант.

Вариант ЛАЙТ

Преимущества этого варианта в том, что при работе по данной схеме нет необходимости отключать ведущие защитные механизмы психики (отрицание, избегание, вытеснение, рационализация, обесценивание и другие), которые надежно консервируют обиды внутри: в процессе работы они плавно переключаются в режим работы других защитных механизмов – проекции и сублимации.

Какой же смысл в этом переключении, если как первая, так и вторая группа имеют своей целью защитить психику от травмирующих воспоминаний, без восстановления которых предстоящая работа, вроде как, и невозможна?

Дело в том, что защитные механизмы психики действуют по-разному: одни консервируют травмирующие ситуации глубоко в подсознании, другие адаптируют их к реальности, а третьи трансформируют в конструктив.

Отрицание, избегание и вытеснение складывают, консер-

вируют и запирают глубоко внутри все болезненные ситуации, блокируя все воспоминания о них. Поэтому результаты работы этих защитных механизмов выражаются плохой памятью и воспоминаниями обрывочного характера, что помогает выживать. В этом случае эмоциональные маркеры, указывающие на наличие обид, либо совсем отсутствуют, либо проявлены крайне скудно. На наличие обид могут указывать только внешние проявления: сложности в жизни, в личных отношениях, финансовой сфере, наличие соматических заболеваний, в том числе различного рода зависимостей. При этом человек твердит: “У меня все хорошо, обиды – это не про меня, просто так жизнь складывается!”

Рационализация и обесценивание являются пограничными защитными механизмами: они помогают адаптировать пережитые психологические травмы под реалии жизни.

Многословность, склонность к философствованию, острый ум, наличие чувства юмора и даже сарказм – все это проявление работы адаптирующих защитных механизмов.

Эмоциональная сфера в данном случае страдает только потому, что находится под постоянным волевым контролем. Хотя время от времени контролирующие краны может срывать, что выражается в эмоциональных срывах. Например, под воздействием алкоголя, (когда волевой контроль ослаблен), человек может быть излишне добрым, плаксивым или агрессивным. В такие моменты накопившаяся боль изнутри вырывается наружу. И это, безусловно, лучше инфарктов,

которые вероятны в тех случаях, когда контроль настолько надежен, что просто не допускает эмоциональных срывов. Вербально работа этих защитных механизмов может выражаться фразами типа: “Это мой опыт. Никто тебе не друг, никто тебе не враг, а каждый человек учитель”.

Проекция же и сублимация тоже защищают от травмирующих воспоминаний, но через трансформацию. В результате работы этих механизмов человек не прокрастинирует, не сведет всю активность к болтовне, стёбу и подколам, а будет вдохновенно действовать. Слово “вдохновенно” является определяющим: механическое проживание рутины (ходить на работу, заботиться о семье, доме и детях, формально выгуливать себя: раз в неделю в кафе с друзьями/ раз месяц в театр/ раз в полгода в путешествие) – это не про трансформацию, а скорее про выживание и прокрастинацию. “Вдохновенно” – это про увлеченность, от которой дух захватывает.

Поэтому так часто сублимация и проекции находят отражение в искусстве. “Вдохновенно” – это еще и про активную включенность эмоциональной сферы, про развитый эмоциональный интеллект. “Мне было больно, но теперь, благодаря этой боли, я чего-то умею и чего-то стою!” – готов признать человек.

У человека есть ведущие защитные механизмы, но могут срабатывать и другие в зависимости от текущего состояния, уровня жизни, внешних обстоятельств. А это говорит о том,

что возможность влиять на переключение этих механизмов человеку доступна. Вот именно такое переключение предполагает Лайт-вариант работы с данной книгой. А проекцией и сублимацией в данном случае будет активная работа над собой через травмы и боль других, незнакомых людей. По сути, для этого достаточно случайно открыть одно из писем обидчику, которые собраны в пятой главе, и несложной рефлексии.

Алгоритм работы

1. Выбрать наугад письмо обидчику (открыть на случайной странице, загадать номер письма или номер страницы).
2. Прочитать письмо минимум 3 раза:
 - с сочувствием, присоединением и эмпатией к обиженному – автору письма;
 - с любопытством и анализом поступков обидчика – того, кому адресовано письмо;
 - с позиции справедливого судьи, внимательного наблюдателя.
3. Ответить самому себе на следующие вопросы:
 - Почему я “наткнулся” именно на это письмо?
 - В чем я похож на автора письма?
 - А в чём я могу быть похожим на обидчика?
 - Что это письмо говорит о моей обиде, о которой я мог(ла) и не вспоминать?

– Как это письмо характеризует те обиды, которые я вольно или невольно причинил своим близким?

– Что я могу сделать уже сегодня, чтобы освободить свою жизнь и жизнь моих близких от токсического воздействия обид?

– Как я могу изменить свою жизнь к лучшему прямо сейчас?

4. Найти предмет, так или иначе напоминающий о собственной обиде, и расстаться с ним любым способом, который первым приходит на ум (можно воспользоваться вариантом прощания с обидами через стихии, описанным в третьей главе).

5. Поблагодарить (хотя бы мысленно, но искренне и вдохновенно) кого-то значимого:

- себя за проделанную работу;
- неизвестного автора письма;
- своих близких;
- мир, стихии, сами обиды;
- книгу...

Кому подойдет ЛАЙТ-вариант

– тем, кто отметил, что их ведущие защитные механизмы психики – отрицание, избегание, вытеснение, рационализация и обесценивание;

– тем, кто никогда прежде не обращался к психологу и не

работал над собой;

- тем, кто не любит глубоко погружаться в прошлые воспоминания или эти воспоминания – недоступны;
- тем, кто готовится к созданию семьи;
- тем, кто планирует рождение ребенка.

Вариант с ПОГРУЖЕНИЕМ

Преимущества этого варианта в том, что данный вариант предполагает возможность не просто погрузиться в свои травмирующие ситуации, но и проработать их максимально глубоко, вытащить свои обиды из себя и освободится от их токсического воздействия на свою жизнь, причем делать это по мере возникновения потребности и в своем темпе. Например, при повторении триггерной ситуации, когда возникает свежая, новоиспеченная обида, работа с книгой поможет найти отправную точку этой обиды в своем прошлом опыте и провести работу над собой не с позиции последствий и результата, а комплексно, с учетом причинно-следственных связей.

Алгоритм работы

1. Выбрать наугад письмо обидчику (открыть на случайной странице, загадать номер письма или номер страницы).

2. Прочитать выбранное письмо.

3. Отследить свои чувства, связанные с письмом, и личные травмирующие воспоминания.

4. Попробовать описать свою обиду так, как это сделано в письме (лучше письменно!).

4/1. Если приступить к написанию письма сразу сложно, можно воспользоваться опросником, приведенным ниже, и писать письмо, отвечая по порядку на предложенные вопросы:

– Кто тот персонаж, на кого направлена Ваша обида: родители/ партнёр/ дети/ вы сами/ Бог/ умерший человек?

– Что вас задевает при воспоминаниях об этом человеке?

– Какую обиду из вашего прошлого напоминают эти чувства?

– Кто ответственен за ту ситуацию?

– Все было бы по-другому, если бы ЧТО произошло/ не произошло?

– Что бы вам хотелось получить тогда, когда вы почувствовали себя обиженным, уязвленным? (Начните со слов: “А ведь всё, чего я хотел(а)...”).

– Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы удовлетворить те потребности, которые были проигнорированы в момент обидной ситуации (Начните со слов: “И для этого уже сегодня я могу...”).

5. Когда письмо написано:

– прочитать его вслух;

– отрезать от него последние два абзаца, которые начинаются со слов: “А ведь всё, чего я хотел(а)...” и “И для этого уже сегодня я могу...”;

– закрепить листок с этими словами на видное место с тем, чтобы хотя бы раз в день в течение 21 дня видеть и перечитывать эти слова (кстати, эту часть письма можно заменить инфографикой или коллажем).

6. С самим письмом обидчику необходимо расстаться любым способом, который первым приходит на ум, можно воспользоваться вариантом прощания с обидами через стихии, описанным в третьей главе.

7. Поблагодарить (хотя бы мысленно, но искренне и вдохновенно) кого-то значимого:

- себя за проделанную работу;
- неизвестного автора письма;
- своих близких;
- мир, стихии, сами обиды;
- книгу...

Кому подойдет вариант с ПОГРУЖЕНИЕМ

- тем, кто уверен в устойчивости своей психики;
- тем, кто раньше уже работал с психологом индивидуально или в группе;
- тем, кто имеет контакты психолога, к кому можно обратиться за срочной помощью, если таковая понадобится в

процессе самостоятельной работы;

– тем, кто постоянно работает над собой;

– тем, кто недавно пережил обиду;

– тем, кому нравится глубоко погружаться в себя, свои прошлые воспоминания с целью самоанализа и духовного развития;

– тем, кто переживает кризис: личный, в отношениях, в работе;

– тем, кто ищет взаимопонимание с детьми, супругом, партнёром.

Вариант ПРОФИ (методическое руководство для специалистов, работающих с запросом об обидах)

Преимущества этого варианта очевидны. Работа в сопровождении профессионального специалиста предполагает глубокую проработку темы обид, безопасность клиента в процессе работы, устойчивый результат и максимальную эффективность.

Алгоритм работы зависит от того, планирует ли специалист встраивать работу с материалами данной книги в свои программы, комбинируя с привычными инструментами, приемами и методами, или использовать предложенную в книге авторскую методику работы с обидами целиком.

Авторская методика работы с обидами полностью изложена в третьей главе, а коллекция “заблудившихся писем”,

подвергшихся коуч-редактированию, представлена в пятой главе данной книги.

Эти же письма могут встраиваться в привычную практику специалистов:

- в качестве элементов личных консультаций;
- в качестве заданий, упражнений для тренингов;
- как этапы курса;
- как клиентский опыт в обучающих программах.

Кому подойдет вариант ПРОФИ

- профессиональным психологам, кто ведет частную практику, тренинги, группы психокоррекции;
- обучающим психологам;
- студентам психологических отделений ВУЗов.³

³ Ссылка на источник и автора программы является требованием согласно закону об авторском праве.

Глава 5

Просто письма

Эту главу я хочу начать с благодарности моим любимым, лучшим и таким великодушным клиентам – авторам собранных здесь писем обидчикам. Эти письма, равно как и любые ваши отзывы о нашей совместной работе, публикуются инкогнито: ведь ваша конфиденциальность – моя репутация.

Но я хочу, чтобы вы знали, как я благодарна вам всем вместе и каждой(ому) в отдельности:

- за ваше **ДОВЕРИЕ**, которым вы повышаете мою самооценку и наполняете смыслом;

- за **ТАКТИЧНОСТЬ И ДЕЛИКАТНОСТЬ**, которые вы проявляли во время нашей работы, максимально бережно и внимательно учитывая мои личные границы даже тогда, когда я взывала: “Не стесняйтесь, спрашивайте, пишите!”;

- за вашу самоотверженную работу над собой, за интерес, за вопросы, за сомнения, за стремление докопаться до сути. Это стимулировало меня повышать свои профессиональные компетенции, в результате чего происходила моя самореализация;

- за то, что **СОГЛАСИЛИСЬ НА АВАНТЮРУ** и помогли мне не только реализовать одну из моих целей на 2020 год, но и тем людям, которые будут читать эту книгу, узна-

ют больше о том, что такое обиды, как они отравляют жизнь изнутри, как выглядят со стороны и какой это кайф жить без обид.

Спасибо вам, низкий поклон и от меня, и, уверена, от читателей тоже.

Письмо 1

Ну, здравствуй, Подруга.

Мне интересно, ты вообще когда-либо видела, что со мной что-то не так?

Почему ты даже не пыталась сказать мне правду в лицо?!

Почему что-то очень важное я узнала от чужого человека?!

Зато ты покровительственно называешь меня своей “сиротинушкой”.

Мне кажется, ты вообще иногда не думаешь, что говоришь.

Многие твои слова меня сильно ранили.

Но ввиду своей полной зашоренности я это не сразу заметила. А может быть, мне просто было выгодно этого не замечать?

Теперь я думаю, что это даже хорошо, что произошла та авария. Я многое переосмыслила и на многое открыла глаза.

А ты, зная, что вся моя жизнь разрушена, говоришь: “Зато у меня есть ты!”

Ты серьезно?

А ведь все, чего я хотела, это:

– иметь поддержку близкого человека, с которым можно будет

– находить отклик не только, когда мне плохо,

но быть уверенной, что за меня порадуются кто-то близкий и этот кто-то будет гордиться моими

– быть достойной равноправного друга, а не того, кто будет

– рассчитывать на откровенность того, кто называется другом в те моменты, когда меня необходимо остановить/ предостеречь/ и, возможно, даже покритиковать, чтобы уберечь от беды.

И для этого уже сегодня я могу:

- выстраивать с людьми равноценные отношения, где каждый (и я в том числе!) будет самодостаточным, но не повышать свою значимость за счёт того, кто слабее и менее удачлив;*

- стать самостоятельной и зрелой, чтобы четко определять уровень зрелости людей, которые меня окружают, и выбирать достойных друзей, а не идти на поводу у тех, кто готов изображать дружбу, опасаясь остаться одной и никому не нужной;*

- признать, что я – не одна, я есть у себя, я нужна себе успешной, здоровой, зрелой. И что никакая псевдодружба не стоит того, чтобы я от этого отказалась!*

Письмо 2

Обида моя сильная, на Вас, моя Свекровь!

Все изменилось с того момента, как родилась моя первая доча, и я увидела весь Ваш яд. Вы мне буквально отравили жизнь!

За месяц до рождения моей дочи, когда муж уехал в Россию, я осталась с Вами одна, беременная, и Вы весь этот месяц выносили мне мозг своими переживаниями о сыне: “Как он там без вас в России?”

Вы хоть понимали тогда, что мужику 30 лет?! Меня это очень раздражало!

Потом мои роды, и Вы тут же начинаете лезть со своими советами из 90-х.

С первых минут рождения моей дочки вы начинаете лезть и ко мне, и к моему ребёнку, наплевав на мои личные границы! Да что говорить, мы с Вами ругались прямо в роддоме по вопросам, как кормить, чем кормить и как мазать кремом...

Меня очень раздражает ваше присутствие, вы не видите, что мамой стала Я, а не ВЫ!

И дочь, кстати, МОЯ, и ждала я ее пять лет!

Дальше – приезд домой. Мы опять с вами одни, и вы ОПЯТЬ лезете.

Мы ругаемся в самые святые дни. Например, в день рождения ребёнка, которого я ждала, вынашивала, рожала...

Даже мой брат, который сначала встаёт на Вашу сторону, потом видит Ваше отношение и занимает МОЮ! Он говорит: “Ты права, не давай себя в обиду!”

Дома Вы лезете со своей помощью, в которой я не нуждаюсь и о которой даже не прошу. Я хочу быть МАМОЙ и делать все для моей дочери самостоятельно!

Потом вы кидаете фразу, что если кто-то Вас обидит, то это навсегда, имея в виду меня, конечно!

Разве Вы не знаете, что я – сирота, жизнь волка и орла меня научила не бояться, а бороться за свою правду? Неужели Вы не понимали, как сильно Вы обижаете меня?!

Меня бесило и раздражало все, что Вы делали на моей территории и в моем пространстве.

Вы ни разу не дали мне искупать дочь одной: всегда везде ваш надзор!

А я вообще не хотела, чтобы Вы были рядом с нами.

Я хотела быть одна с моим долгожданным ребенком, но Вы не готовы ни понять этого, ни принять.

Иногда я думаю, что лучше бы Вас вообще не было, тогда все было бы по-другому!

После рождения второй дочки муж признал, как был не прав и как мне было с Вами тяжело.

Меня бесит и раздражает, что Вы манипулируете своим сыном: строите из себя такую бедную и несчастную жертву. Вы реально не понимаете, что у него есть семья?! Наша семья, а не Ваша!

А ещё я очень виню себя, что разрешила Вам приехать. Так сложились обстоятельства, что мужу стало стыдно, что он в России, а я одна, и приближается время родов. Это была самая большая моя ошибка! Вы все испортили: и роды, и день рождения, и мои отношения с мужем (оказалось, что он – маменькин сыночек).

Моя обида на Вас очень сильная и очень глубокая. Просто подумайте, зачем Вы кинули фразу: “Не был на родах – ничего страшного, родите второго!”

Вы можете понять, что первый ребёнок, второй раз родиться не может?!

Да, мы все ответственны за эту ситуацию, но Вам нужно было понять, что рожала я и что это был мой праздник и мой ребёнок!

А все, чего я хочу, это:

- чувствовать себя мамой;*
- наслаждаться каждой минутой своего материнства;*
- обрести нормальную семью;*
- знать, что мой муж может защитить нас: меня, наших детей и себя;*
- быть самостоятельной;*
- чувствовать свою важность, ценность, значимость.*

И для этого я уже сегодня могу:

- доверять своему мужу;*
- уметь спокойно и твердо говорить “НЕТ” там, где*

нарушаются мои границы;

- просить о помощи тогда, когда сама не справляюсь;*

- позволить себе быть слабой;*

- научиться принимать помощь, которая мне необходима, и вежливо отвергать помощь, которую мне навязывают;*

- успокоиться, осознать, что я – мама и что мое спокойствие – это залог здоровья моих очаровательных крошек! Я могу все это сделать для себя и для них и начну воплощать это в жизнь прямо сейчас!*

Письмо 3

Мама, зачем ты бросила деда?

Не говори, что это из-за твоего дурного братца, который расшился. Ну и что?! Он делает это раз в год.

А вот бросать старого деда, еще и обманывать его, что уедешь на три дня, а уехать на пять, – это подло!

Ты понимаешь, что такой подлости он не выдержал!

Не выдержал и умер!

Он не захотел говорить со мной перед смертью. Но я ведь звонила, а ты, мама, даже не попробовала его уговорить.

Мне надо было с ним поговорить! Я должна была это сделать! Сказать, что люблю его. Он ушел, а я даже с ним не попрощалась!

Я осталась совсем одна!

Мама, я злюсь на тебя не только за это, но и за все остальные твои инфантильные решения!

А ещё за вечное разгребание проблем моими руками... с последующей фирменной благодарностью от тебя: “Молодец, конечно, но мало!”

Тебе всего и всегда мало от меня, мама! И денег, и усилий, и внимания.

А все, чего я хочу, это:

– благодарности от тебя;

– похвалы;

– спокойной жизни с тобой рядом, даже тогда, когда ты далеко;

– свободно дышать;

– забыть про астму;

– иметь здоровую дочь!

И для этого уже сегодня я могу:

- признать, что я уже давно – молодец;

- быть довольной собой;

- хвалить и баловать себя;

- взять ответственность за себя и свою дочь, за наше с ней здоровье, в том числе и психическое.

- признать за мамой ее право либо принять такое мое решение, либо наблюдать за нами со стороны.

- делать свой выбор, даже если его не одобряют значимые люди, потому что я имею на него право;

- говорить спокойное и твердое «НЕТ» даже самым близким и значимым людям, когда почувствую, что кто-то пытается нарушить мои личные границы.

Письмо 4

Мама, помнишь, в детстве у меня была мечта: я хотела заниматься музыкой. Ещё в детском саду, когда мне было где-то 6 лет, несмотря на то, что я была очень застенчивым ребенком, я сама записалась на занятия по классу аккордеона. Но ты почему-то к этому как-то презрительно отнеслась и спросила: “Ты хочешь играть на гармошке?”

Меня, шестилетнюю девочку, такая постановка вопроса очень смутила, я подумала, что это что-то недостойное, раз мама так отреагировала.

Потом перед поступлением в школу, не помню, как, но я оказалась на подготовительных занятиях, где мы занимались музыкой. Нас учили азам игры на фортепиано, и мне это очень нравилось. А главное, у меня получалось! После очередного занятия я пришла к тебе и сказала, что мне необходимо фортепиано. Понимая, что купить инструмент нереально, я тут же расплакалась. На этом мои занятия были окончены. Больше на занятия меня не водили.

Я точно не помню, объясняла ли ты мне причину или нет. Возможно, сказала, что у нас нет возможности купить инструмент. Хотя в школе, где ты работала, класс, где стояло фортепиано, всегда пустовал. Думаю, можно было что-то придумать, правда, мам?

Я тогда подумала, что, наверно, мне это не дано, у меня

нет к этому таланта, способностей, что у меня ничего не получится. А ещё поселился страх, что у меня вообще ни к чему нет способностей. И после этого я даже стала бояться говорить тебе о своих желаниях, мама.

Если бы тогда ты меня поддержала, помогла воплотить мечту, я бы поверила в себя, в свои силы. Я думаю, что это бы помогло развить мои творческие способности.

Мама, ты хоть понимаешь, что это ты ответственна за то, что у меня снизилась самооценка. Это ты заставила сомневаться в себе, в своих силах и способностях.

А в дальнейшем я постоянно чувствовала свою неуклюжесть, когда дело касалось каких-то творческих занятий. И на фоне старшей сестры, отличницы и творческой натуры, которая занималась в художественной школе, я чувствовала себя гадким утенком, не способным на что-то прекрасное.

А ведь всё, чего я хотела, это:

– открыто высказывать свои желания и потребности, будучи уверенной, что они будут услышаны и поддержаны;

– знать, что в меня верят, что моими успехами гордятся;

– творить и растворяться в музыке, следуя за порывами своей души;

– развивать и совершенствовать свои способности без оглядки на обстоятельства, чужое мнение, критику и сомнения.

И для этого уже сегодня я могу:

• *самостоятельно начать делать для себя то, за что все это время обижаясь на маму: позволить себе желать и мечтать;*

• *слышать себя и определять свои потребности;*

• *следовать за велением своего сердца без оглядки на обстоятельства, критику, чужое мнение и прежде всего собственные сомнения;*

• *развивать и совершенствовать свои способности;*

• *творить свою жизнь день за днем и наслаждаться этим процессом;*

• *осознать, что детство давно уже закончилось, и теперь только от меня зависит моя самооценка и уверенность в том, что я могу сделать прекраснее и свою Жизнь, и мир, который меня окружает!*

Письмо 5

Дорогой, любимый.

Мне очень грустно. Я люблю тебя, но моя любовь к тебе меня же и ест.

Я обижена на тебя, так как ты не проявляешь инициативу в наших отношениях. Если уж совсем честно, то я даже не могу понять, а есть ли у нас на данном этапе отношения вообще. Ведь ты молчишь.

Почему?

Я вижу, как я дорога тебе, и я чувствую, что у тебя есть ко мне и чувства, и желание быть ближе...

Что мне делать, скажи? Я же так стараюсь. Зачем всё это?

Почему ты молчишь?

Почему с твоей стороны так мало смелости?

Может я недостаточно хороша для тебя?

Так у тебя есть ко мне чувства или нет, а может это только мои фантазии?

Мне нужно знать и понимать.

Я устала, я нуждаюсь в поддержке и заботе, мне не хватает любви.

Я устала засыпать и просыпаться одна, завтракать одна...

Почему ты молчишь?

Дай мне понять, куда двигаться и что делать?

Ведь все, чего я хочу, это:

– быть значимой и нужной;
– иметь возможность прижаться к родному плечу
в любое время;

– избавиться от чувства одиночества и тоски;
– рассчитывать на помощь и поддержку;
– любить и быть любимой;
– радоваться каждому новому дню, а не проводить его в печальных мыслях и бесконечных ожиданиях чуда.

И для этого уже сегодня я могу:

- *взять ответственность за свою жизнь и за своё эмоциональное состояние;*

- *перестать ждать чудес, самой эти чудеса начать творить;*

- *полюбить себя и заботиться о себе так, как мне того хочется;*

- *найти себя и интересные для себя занятия, чтобы наедине с собой мне не было скучно и одиноко;*

- *глядя в зеркало, улыбнуться и сказать себе: “Как же здорово, что ты у меня есть! Как же я люблю тебя! И как же нам хорошо вместе!”;*

- *быть уверенной, что, грея таким образом счастье внутри, я стану просто магнитом, который будет притягивать своим теплом только светлых и порядочных людей в мою жизнь;*

- *а всем другим говорить своё твёрдое и уверенное “НЕТ”;*

- *впускать в свою жизнь только тех, кто усиливает мое ощущение счастья и делает мою жизнь еще теплее и ярче;*

- *сказать себе: “Прощай, тоска, и здравствуй, радость! Ведь радость – это я!”*

Письмо 6

Бабушка!

Не знаю, как тебе объяснить.

Мне было очень больно.

Мне кажется, что я начала задыхаться, хотя просто хотела сказать тебе, что я тоже талантлива!

Мне больно от того, что на меня просто махнули рукой, посчитав меня никчемной.

Я пыталась сказать тебе это, но ты мне ответила: “Зато мама не болталась по улицам!”

“Бабушка, а как же я?”-задала я вопрос тебе.

А ты в ответ: “Ну что ж теперь?!”

Я чувствую себя козлом отпущения. Разменной монетой!

Выходит, что важны все вокруг, но только не я?!

А мне что прикажешь теперь с собой делать?

Ведь все, чего я хотела, это:

– иметь собственную ценность и важность;

– иметь такие же права, какие имеет любой ребёнок и человек: право на семью, на любовь мамы, на заботу бабушки, на собственную жизнь и на ошибки, от которых никто не застрахован!

– просто жить этой своей жизнью, а не расплачиваться за чьи-то грехи;

– самой падать и вставать, зная, что меня поддерживает семья и что меня принимают любой;

– быть абсолютно уверенной в том, что меня любят, что мною гордятся и в меня верят!

И для этого уже сегодня, я могу:

- самой себе объявить амнистию за те грехи, в которых нет моей вины;
- начать выстраивать свою жизнь так, как я того хочу и как я считаю достойным;
- полюбить себя, как бы трудно это не было, принять себя и дать себе право быть любой, даже если несовершенной и не соответствующей чьим-то идеалам и ожиданиям;
- признаться себе в том, что кроме меня самой у меня, по сути, и нет никого, а главное, нет никакого цензора, критика и судьи;
- поэтому самой решать, что хорошо, а что плохо, чем я буду заниматься, а чем нет;
- взять на себя личную ответственность за реализацию своих талантов и жизненных планов;
- перестать ждать, пока это право мне торжественно вручит кто-то другой, пусть даже и значимый близкий человек;
- начать уже самой решать, кто я и как мне строить свою жизнь!

Письмо 7

Решила написать письмо обидчику, но не знаю, с чего начать...

Долго думала и поняла, что моя главная обида – это обида на папу.

Он сидел в тюрьме, когда мне было 3 года, вышел, когда было 7 лет. Они с мамой жили тогда не очень, и папа украл сахар, чтобы продать его. После того как папа вышел на свободу, мой дедушка устроил его на работу, но папу не очень радовал тот факт, что тесть ему помог.

Папа постоянно ругался с мамой, а на нас с сестрой ему просто не хватало времени. Хотя, может, и желания.

Дальше – больше: он запил! Мама приняла решение разводиться, и тут он, как нарочно, попадает в аварию и становится инвалидом первой группы.

Конечно, мама его не бросила. Она 19 лет ухаживала за ним, пока в 2019 году папа не умер от цирроза.

Я не помню, чтобы папа играл с нами или проводил вечера. Этого не было. Но я его любила и люблю, он же мой отец.

А ведь все, чего я хотела, это:

– видеть рядом сильного, доброго, жизнерадостного папу, к которому можно забраться на колени и тереться щекой о его щетину;

– чувствовать папино покровительство, а не

постоянное напряжение и невыносимость бытия;

– иметь беззаботное детство, в котором есть место простым забавам, а не вечному преодолению трудностей и препятствий;

– жить легко, без надрыва;

– иметь светлые воспоминания о детстве.

И для этого уже сегодня я могу:

- *достать свои детские фотографии и составить альбом счастливых детских воспоминаний, куда войдут только радостные семейные фотографии и теплые истории о моих родителях, сестре, друзьях;*

- *признать тот факт, что мое детство было тёплым и светлым, как у любого нормального ребенка. Просто моя невероятная дочерняя любовь к отцу и детское желание сделать его жизнь лучшей, ярче, комфортнее привели к тому, что я, маленькая девочка, взвалила на свои хрупкие плечики взрослую мужскую ответственность – спасти папу, а себя досрочно превратила в старушку и лишила чудесной поры детства;*

- *признаться себе, что ответственность папы остаётся на его совести: он сделал свой выбор, как прожить свою жизнь, а ответственность за мою жизнь лежит на мне. Но выполнять свою в полной мере, взвалив на себя отцовскую, не осталось сил;*

- *поэтому принять решение: освободить себя и от папиной ответственности, и от чувства вины за то, что не справилась с ней;*

- *в полной мере заняться своей жизнью и сделать ее*

*поистине прекрасной, начиная с новых воспоминаний о
моем замечательном детстве!*

Письмо 8

Гусь, привет!

Пришло время кое-что вспомнить: моя огромная обида началась именно с этого случая.

Я пришла в ваш класс из другой школы, это было после окончания начального этапа школьного обучения. У вас уже был сложившийся коллектив и свои лидеры.

Меня посадили за одну парту с тобой.

Я тогда носила очки. На уроке русского языка наша парта стояла так, что из-за бликов, попадающих на доску, я не всегда видела, что написано на доске.

Новая школа – новые требования. Когда учительница раздавала тетради после проверки заданий, я видела в своей тетради двойки и подчеркнутую дату. Я не понимала, что происходит, и боялась спросить об этом. Уже позже я узнала, что оказывается дату надо было писать прописью, а я прописывала цифрами, так от нас требовали в другой школе.

Во время самостоятельной работы ты пытался у меня списывать, а я закрывала тетрадь.

Гусь, я делала это не потому, что мне было жалко дать тебе списать, а потому, что мне было стыдно показать свои двойки, да и навредить тебе не хотела. Но ты расценил это по-другому. И обозвал меня еврейкой, жидовкой.

Ты первый стал меня так обзывать. И позже это обид-

ное прозвище приклеилось ко мне, как клеймо. И полетели оскорбления и унижения в мой адрес.

Ты и твой другом стали меня обижать: это были постоянные тычки, пинки, придирки.

Школа превратилась для меня в настоящий ад. Даже об учебе я не могла думать. Все мысли были только о том, как бы пережить очередной день. Я себя ощущала, как героиня произведения “Чучело”.

И даже мои успехи в спорте (ведь я попала в ваш спортивный класс, потому что в спорте стала лучшей!) не спасали меня от постоянных унижений. Мне и пуговицы срезали с пальто, и топтались по нему обувью. Это был сущий ад.

Многие говорят, что школьные годы – чудесные годы. А вот я так сказать не могу. И это из-за тебя, Гусь. Ты вел себя по отношению ко мне как подонок и мразь.

Я даже думаю, что, если бы ты не встретился на моем пути, я бы больше доверяла мужчинам. Ведь мне и сейчас очень трудно выстраивать отношения с мужчинами. Я первая очень редко заговариваю с ними.

Гусь, ты виноват в жестокости по отношению ко мне. Мои одноклассники виноваты в том, что никто из них не поддержал меня.

А ведь все, чего я хотела, это:

– быть принятой и понятой;

– уметь доверять людям;

– радоваться легкому общению с приятными

людьми, шутить, грустить, развлекаться и развиваться;

– быть уверенной в себе;

– пользоваться если не авторитетом, то хотя бы элементарным уважением в коллективе.

И для этого уже сегодня я могу:

• открыто говорить окружающим меня людям о своих чувствах и желаниях;

• когда мне что-то не по душе, ровно, но твердо отказывать;

• когда у меня появляется идея, то ровно и уверенно ее озвучивать;

• перестать додумывать, домысливать за других людей;

• выстраивать общение самостоятельно, задавая вопросы, проявляя открытость по отношению к другим и демонстрируя доверие;

• перестать бояться, ибо я в любой момент могу самостоятельно защитить себя и свои интересы;

• не предупреждать события, а реагировать на них по факту;

• осознать, что окружающие меня события и люди являются отражением меня и моего внутреннего состояния. А если мое состояние зависит только от меня, то это значит, что я могу влиять на окружающих и задавать тон нашего с ними общения;

• начать это практиковать и воплощать в жизнь прямо сейчас!

Письмо 9

Привет, Я.

Ты знаешь, какая моя самая большая обида?

Обида на себя!

Сколько раз я тебя жалела и не обращалась к тебе!

Обида на себя за то, что гнала того, кого люблю.

За то, что всегда демонстрирую, что я сильная, смелая, самостоятельная и со всем справлюсь. Но это не так! На деле-то я другая!

Но я боюсь показаться другой, не умею просить помощи, не хочу и не умею говорить о наболевшем, чтобы пожалели, и часто намеренно отталкиваю людей.

Как же так?!

Нельзя же быть всегда готовой к войне, которой нет!

Нужно жить и радоваться каждому дню.

Знаешь, моя дорогая, давай скажем правду. Ты обижаешь себя на себя за то, что ты осталась одна с ребенком на руках и несешь ответственность за маленькое сокровище.

Но ты вполне могла этого не допустить. Нельзя просить людей уйти из твоей жизни, потому что они, правда, могут уйти и больше никогда не вернуться. Они уйдут и будут счастливы там, где их ценят, где от них не отказываются.

Быть слабой это неплохо.

Быть счастливой и говорить о том, что бы тебе хотелось

– вот в чем сила!

Быть удобной неверно, сломается эта “пирамида” иллюзий.

Нельзя ради блага одного человека закрываться и молчать о своих желаниях.

Нельзя верить, что ты можешь изменить мир и человека, премии за это не дают!

Но нужно всегда говорить о своих чувствах и желаниях: что тебе нравится, а что нет.

Нужно ценить то, что имеешь, ценить человека, которого любишь.

А если кого-то гонишь, будь готова к тому, что однажды он уйдет.

Нельзя жить, манипулируя людьми.

Обидно, что ты не там, где хотела бы.

А, с другой стороны, за что на себя обижаться?

Ты учишься/училась, где хотела, сейчас ты работаешь, путешествовала. Пусть видела пока далеко не весь мир, как видели его наши друзья, но все в твоих руках. Это твоя жизнь. И не нужно на всех равняться.

Слышишь, ты все можешь! Мы можем все! Я могу все!

Нужно просто верить в себя! Я верю в тебя, и ты верь в себя!

Ты обижалась и обижала, но теперь нужно идти дальше.

Все равно ты знала, что твой избранник уйдет, да ты этого и сама хотела.

Нужно забыть обиду на себя. Ты все можешь, просто не нужно спешить иметь все прямо сейчас! У тебя все будет!

Не нужно на кого-то обижаться в ответ и не нужно молчать о том, что тебе не нравится, о том, чего боишься. Нужно говорить! Но подбирать такие слова, которые не ранят других. Не нужно защищаться, ведь на тебя никто и не думал нападать.

Все же я обижаюсь на себя за то, что сын растет без отца. Хоть и знаю, что он все равно бы ушел. Но я точно не желала своему ребенку расти без отца.

Злюсь на себя за то, что сыну не смогу дать полноценную семью.

А ведь все, чего я хотела, это:

– чувствовать себя желанным и любимым ребенком в дружной семье, где царят взаимопонимание и уважение друг к другу;

– знать, что я в безопасности и мне ничто и никто не угрожает;

– быть уверенной в себе;

– нравиться себе;

– знать, что я неотразима и могу покорить весь мир одной своей улыбкой;

– чтобы меня ценили и гордились мной.

И для этого уже сегодня я могу:

• сказать себе громко и внятно, что детство давно закончилось, а значит больше нет необходимости быть лучшей и удобной, чтобы выжить и быть

любимой родителями;

- *взять ответственность за свою безопасность и жизнь;*

- *признать, что единственный человек, которому я должна быть удобна и нравиться, это я сама;*

- *сказать громко: “Я себе такой очень нравлюсь: взрослой, сильной и уверенной”;*

- *сама решать, когда и кому говорить “ДА”, а когда и кому “НЕТ”, кому улыбнуться, а от кого отвернуться;*

- *прямо сейчас улыбнуться себе со словами: “Я горжусь тобой, детка! Я горжусь нами. Я горжусь собой!”*

Письмо 10

Здравствуй, Общество!

То самое важное Общество, которое формирует МЕНЕ-НИЕ!

Обида на тебя, великое и ужасное Общество, связывает мне руки. Мне даже кажется, что я физически ощущаю эти цепи вокруг своих запястий.

И я плачу.

Каждое мое утро начинается со слез и мыслей: “Опять проснулась?!”

Я знаю, что у других людей бывает куда больше проблем, чем у меня, но, видимо, я не настолько сильная, как другие.

Знаешь, Общество, когда я тонула, неотвратно скатываюсь вниз, ты, Общество, просто смотрело, иногда стыдливо отводя глаза.

А в другой раз, напротив, еще сильнее нажимало, да так, что не оставалось никакого шанса на спасение.

Я была ребенком...

Сегодня ребёнка до 16 лет даже не имеют права высаживать из общественного транспорта из-за отсутствия проездного билета.

Да, очевидно, что воспитанием детей должны заниматься родители, но я же не была виновата в том, что моим родителям было некогда этим заниматься.

Так должны в таких случаях реагировать учителя, соседи или не должны?! Скажи мне, Общество.

Это мои обиды, а точнее надежды и ожидания маленького беспомощного ребенка. И я понимаю, они не обязаны были оправдываться. Мне волшебника в голубом вертолете никто никогда и не гарантировал!

Ты оставалось безучастным к моим детским трагедиям, поэтому моя обида только обозлила меня тогда, и разрушающее поведение было моим протестом, моим вызовом, отчаянным криком о помощи, обращенным к тебе, Общество! Я сигналила, как могла. А ты, Общество, такое все из себя респектабельное, горделиво и презрительно проходило мимо. Мне кажется, я все детство была в аду.

А ведь все, чего я хотела, это:

– воспользоваться своим гражданским и человеческим правом на счастливое и беззаботное детство;

– получить хоть толику сострадания взамен отсутствия родительской любви и ласки;

– иметь шанс быть услышанной и замеченной;

– рассчитывать на поддержку и помощь более сильных и успешных;

– чтобы сначала кто-то (вместо моих родителей) поверил в меня для того, чтобы и я со временем обрела эту верю в себя и постепенно укрепляла и подкрепляла ее тем, что чувствовала бы свою нужность хоть кому-то на этой земле.

И для этого уже сегодня я могу:

- *неистово любить своего внутреннего ребёнка, холить его и пестовать;*

- *осознать, что теперь у меня, маленького, испуганного, затравленного и никому не нужного человечка, есть взрослый, уверенный в себе, сильный и ответственный человек;*

- *признать себя зрелым человеком, который вырос вопреки всему и который состоялся;*

- *перестать стыдиться своего прошлого, так как в этом прошлом нет моей вины, но есть моя великая заслуга хотя бы в том, что получилось выжить;*

- *помогать уже не только себе, но и тем, кто сейчас ощущает себя таким же маленьким и беззащитным, как когда-то давно я;*

- *поверить, что сегодня у меня для этого достаточно сил, ресурсов и опыта;*

- *признать, что сегодня Я – Часть тебя, уважаемое респектабельное Общество!*

Письмо 11

Дорогая моя! Любимая! Самая лучшая на свете, Я!

Скажи на милость, как ты можешь так наплевательски относиться к себе и к своему здоровью?

Когда дело касается других, ты всех оправдываешь, понимаешь, принимаешь.

Скажи себе честно, глядя прямо в свои (и мои, кстати!) глаза: ты боишься потерять человека? И поэтому проявляешь к нему такое отношение, которого он не заслуживает?! Но оно ему не нужно. А человек нужен тебе. И – ву а ля! Ты кидаешься ему на помощь, ты готова служить ему, забывая обо всем на свете! И ладно обо всем на свете, так ты же забываешь и о себе!

Почему тебя используют все, как и когда им это удобно? Потому что ты готова угождать и быть удобной всем, кроме себя?

А ведь все, чего я хотела, это:

– быть нужной;

– чувствовать свою ценность;

– быть любимой;

– забыть об одиночестве;

*– не чувствовать себя сиротой в окружении толпы
якобы родных и близких.*

И для этого уже сегодня я могу:

• посмотреть в зеркало, сказать, глядя себе в глаза,

о том, как мне с собой повезло;

- вспомнить обо всех своих достижениях и своих смелых планах;*

- поднять гордо голову и двигаться напрямик к своим целям без оглядки на мнение и любовь (точно любовь?) окружающих.*

Потому что сегодня у меня есть самая ценная любовь на свете – я люблю себя! Я готова повторять это каждый день, и я горжусь собой и уж точно себя ни на кого не променяю! А когда возникнут сложности, я вспомню известную фразу: “У меня есть Я, и мы справимся!” Ведь сколько раз, мое сокровище, мы это уже доказывали как всем, так и себе!

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.