

18+

Александра Павловская

*Тот, кто
плачет
внутри...*

Заметки психолога

Александра Павловская
Тот, кто плачет внутри...
Заметки психолога

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69252409
ISBN 9785006005396*

Аннотация

Книга для тех, кто+ устал жить для других,+ боится спросить название блюда у официанта,+ носит свитер, который выбрали друзья,+ очень хочет получить толику внимания и любви к себе, но снова и снова сосредотачивается на других людях. Мы разбираем три схемы: Покорности, Самопожертвования и Ожидания одобрения от других.

Содержание

Первая глава. Потребность быть самим собой	7
Вторая глава. За что мы платим отказом от себя?	57
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Тот, кто плачет внутри...

Заметки психолога

Александра Павловская

© Александра Павловская, 2023

ISBN 978-5-0060-0539-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга для тех, кто

+ устал жить для других,

+ боится спросить название блюда у официанта,

+ носит свитер, который выбрали друзья,

+ очень хочет получить толику внимания и любви к себе,

но снова и снова сосредотачивается на других людях.

Потребность в любви и принадлежности – очень «горячая», актуальная и «голодная» для многих людей.

Часть детей приучают платить своими потребностями, чувствами, ценностями и развитием, за то, чтобы изредка получать крохи любви и принадлежности.

Проблема в том, что человек отказывается от себя, разбазаривает жизненные ресурсы и НЕ получает взамен ничего, кроме негатива, как только перестает жертвовать, подчиняться, платить и угождать.

У него нет качественного насыщения любовью, он не чувствует себя уверенно частью «мы», ценным членом группы.

У него утрачивается достоинство, он им «заплатил».

Он не знает себя и избегает быть собой.

И день за днем внутри, в глубине души, тихо плачет его Уязвимый ребенок.

Так проявляется работа схем – устойчивых эмоционально-когнитивных искажений реальности.

В книге мы разбираем *три схемы: Покорности, Самопожертвования и Ожидания одобрения от других.*

Очень подробно и с примерами исследуем откуда они берутся, отчего так плотно сидят, к чему приводят и как их пересобрать в более жизнеспособные фильтры, чтобы была возможность и себя узнать, и жить собственную судьбу в ре-

альности, и проживать опыт любви, принятия и принадлежности.

Первая глава. Потребность быть самим собой

Потребность в собственных потребностях.

Потребность в собственных чувствах.

Что это значит – быть самим собой?

Быть самим собой – это очень просто или невероятно сложно? Что значит конструкт «быть собой»? Можно ли быть кем-то, кроме себя? Как все это устроено, к чему приводит и на что влияет в личной реальности каждого из нас?

Маша ждала гостей. К ней должны были заглянуть хозяин ее квартиры с женой – познакомиться. Пару месяцев назад Мария арендовала квартиру через агентство, хозяин бы в отъезде и вот вернулся из отпуска и написал, что хочет заглянуть – познакомиться лично.

Маша пришла в ужас.

У нее расстроился живот и целую неделю она не могла спать, строила планы: как она встретит их и что будет дальше?

– Что за фигня? – удивлялась Машина подруга. – В чем

вообще проблема? У тебя договор. Они могут раз в месяц приходить проверить, что все ок. Это же их квартира. Это нормально, что люди хотят тебя увидеть.

– А вдруг они меня выгонят?! – у Маши тряслись губы, она буквально была в тихой истерике.

– С чего? Маш, сама подумай, найти ответственного съемщика – это дар богов. Ты платишь вовремя, аккуратная, гостей толпами не водишь, с чего бы им тебя выгонять? Сама подумай!

Умом Мария понимала все.

Тело тем временем жило своей жизнью – паниковало, истерило и страдало на все лады.

– Ты не должна им НРАВИТЬСЯ! – другая подруга недоумевала, как такая мелочь может кому-то испортить столько нервов.

– Маааш, ну вот смотри, скажут они тебе – съезжай, в чем проблема? Найдешь другую квартиру, даже и симпатичнее. – Вася, лучший друг и надежное плечо, был самым голосом здравого смысла. – Ипотеку возьмешь, купишь свое, еще и выгоднее для тебя будет. Я прямо вот желаю, чтобы они

тебя попросили свалить.

– Ты не понимаешь!!! – никто не мог понять, признать и валидировать машин неимоверный коктейль страдания – Я могу им НЕ понравиться!!! Вдруг они решат, что я *СТРАДАЮЩАЯ*.

– И ЧТО??? – хором вопрошали друзья, совершенно не понимая «что не так и чем помочь».

– Они меня ОСУДЯТ. – Машин ответ звучал исчерпывающе и... и ее друзья по-прежнему недоумевали: что происходит?!!!

Проблема была в том, что друзья жили в реальности: человек арендовал квартиру, хозяева заранее позвонили, договорились подъехать в удобное время – познакомиться, дело на 15 минут. В лучшем случае – интересное событие, в худшем – суета, но точно не то, что стоит неимоверных страданий.

Их подруга была в другой реальности: ее утопило в схеме Покорности, Ожидания Жестокое обращение, Отвержения и схеме Поиска Одобрения.

У нее активировался эмоциональный ядерный заряд,

но она никак не могла с ним совладать, так как во внешней действительности не происходило ничего, что создавало бы ее актуальную панику, стыд, ужас, чувство вины и боль.

Маша была умной девушкой и она сделала все упражнения «как учил психолог».

Она стояла пятками и ступнями на полу. Она лежала на полу, чувствуя опору. Она дышала по счету. Она писала письма поддержки себе. Она нашла три рациональных плана действий. Она попросила друзей о помощи и получила ее «в количестве». Она сознательно отвлекалась. Она лепила из пластилина. Она даже сделала несколько техник для перезагрузки «доминантных очагов».

Ничего не помогло.

Она паниковала и хотела, чтобы они пришли немедленно и пережить этот ужас и выдохнуть.

Но они, конечно же, все не шли и ни шли, и не шли...

Знакомо?

Это про вас или про ваших близких?

Узнали кого-то из друзей, коллег?

Эта книга будет интересна и полезна только тем людям, которые ВНЕ контакта с собой:

– не распознают свои чувства,

– распознают, но обесценивают (не считают значимыми),

– не распознают собственные потребности,

– распознают, но отвергают и обесценивают, не считают важными,

– приучены действовать против себя и в угоду другим.

Если вы везунчик и история Маши читается вами как пустая, искусственная, буквально высосанная из пальца – скажите мысленно спасибо вашим близким в детстве – это реально ценный дар, то, что они вам дали: ***право, ценность и возможность быть самим собой.***

Способность быть самим собой – распознавать свои чувства и потребности, признавать свою самобытность, ценить свои решения, цели и ценности, выбирать и создавать лично свои смыслы – это так просто, так естественно – как ходить,

кушать, любить и дышать.

И это невероятно сложно для тех людей, которых вырастили в системе:

ТЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОРИЕНТИРОВАН НА ДРУГИХ

Ты рожден, чтобы покоряться. Ты создан, чтобы служить. Ты должен отдать себя на благо другим. Ты обязан угождать. Ты нужен только затем, чтобы радовать других. Если ты не радуешь других, ты не имеешь права жить.

Проблема людей, ориентированных на других в том, что они тотально игнорируют себя и ориентированы на свои фантазии о других.

И проблемой являются обе части: и игнор себя, и фантазии о других людях – о их злой силе (для схемы Покорности) или о их хрупкости и жалкости, слабости (для схемы Самопожертвования).

Единственная жизнь, которую можно прожить – своя собственная. Человек, чей внутренний фокус внимания смещен на других – это как человек, который решил контрольную работу всем одноклассникам, затем прозвенел звонок, он смотрит

рит на свой чистый лист: ... а как же я???

Он даже не узнал, какое сочинение предложили написать ему, какие лично его задачки перед ним стояли, он просто сошел с марафонской дистанции, отдав свои кроссовки грустному парню слева.

То, что грустный парень слева совсем не хотел бежать тот марафон и ему напрочь не нужны были жертвенные кроссовки – это отдельная тема. Зачем он их взял, и что мешало сказать «нет, спасибо».

Интерес в этой книге сфокусирован на одной точке – *самом человеке и его актуальной потребности – быть самим собой*, проживать себя как ценного, знать, чувствовать, понимать, любить, чтобы ощутить весь драйв, вкус жизни и невероятное удовольствие от личностного роста, которое неизбежно обретает любой человек живущий сам себя.

Да, быть собой – это не только про ответственность, трудности, осознание границ и боль, это еще и про прямое безлимитное подключение к магистральной линии – витальной энергии.

А я пока расскажу вам еще немного про Машу. Что могло бы ей помочь?

Если бы она сосредоточилась на себе, поймала свои чувства и назвала их, ей уже стало бы легче. Немного.

И затем, по мосту этих чувств скользнула бы в память о прошлом...

И вот она уже в ужасе ждет, должна прийти домой мама с подругой.

У мамы цель: похвастаться перед подругой, какую идеальную дочь она воспитывает. Машина мама – очень строгая и требовательная.

Маша три часа пылесосила, мыла пол, вытирала пыль на люстре и... и она точно знает, что сейчас произойдет следующее:

Откроется дверь и мама будет игнорировать Машуту, мило щебетать с подругой, иногда кривя губы на вопросы про дочь, а через два часа, когда визитерша покинет их дом, развернется АД.

Мама скинет ковры на пол, обзывая криворучкой и слепосарой, сорвет тюль – она пыльная!!! Как можно было не увидеть и не сполоснуть?!! Конечно бы успела! У всех нормаль-

ных людей дети это успевают! Затем в мойку полетит дневник с пятерками и Мария будет до четырех утра генеральить квартиру и плакать, а мать еще неделю наказующе молчать и демонстративно смотреть на тонометр.

Маша уверена, что у нее было хорошее детство. Она на этом настаивает каждую встречу с психологом уже полгода подряд. Ее мать – святая женщина, ее детство хорошее.

Через неделю Маша найдет способ угодить маме: олимпиады, генеральные уборки, тортики на тридцать коржей маме на работу, в какой-то момент маму попустит, другие взрослые (их Маша тайно боится и ненавидит) нахвалят «ой, у вас такая дочь, не то, что мой оболтус» настолько, что все станет хорошо.

Дня на три...

Помните начало? Мария, крутая программистка, зарабатывает *очень много*, знает три языка (французский, китайский и корейский – это мы русский и английский за языки считаем и думаем, что это ПЯТЬ языков, но по стандартам мамы М. то, что легко дается - не видно). Так вот Мария, спортивная красавица 36 лет ждет визита хозяев квартиры и сходит с ума от ужаса и мы теперь немножечко увидели почему.

И вот они пришли. Познакомились. Обсудили дела. Ушли.

Во взрослой реальности это так работает.

Маша выдохнула и удивляется: *а что со мной было?*

Ровно пять минут, ей пишет старший коллега, что через три дня нужно будет показать кусок их работы заказчиком, ребята хотят пару вопросов уточнить...

Представляете, что с нашей Машей снова происходит?

А так-то да. *Мама святая женщина. И детство было очень хорошее...*

– Вы не понимаете, – робко спорит она, – вот мою подругу мать била по рукам мокрым полотенцем, у нее синяки на ребрах не сходили, она могла ее зимой в подъезд босиком часа на три выгнать... а у меня было хорошее детство!

Заказать еду через доставку для Маши дикий квест. Хуже – только покупать в кафе ЛИЧНО. Когда официант тобой НЕДОВОЛЕН – это невыносимо, так?

Однажды Маша решила стать современной женщиной. Ее стильная подруга говорила ей: ну что ты позоришься? Ну кто в наше время – да еще с твоими доходами – занимается уборкой сам? Вызови клининг!

Мария собиралась с духом полгода, страдала от чувства вины перед подругой, буквально глохла и не слышала, что там психолог бормочет насчет границ и права самой решать.

Таращила глаза, когда эта странная женщина в экране говорила «моя кухня – мои правила, не?»»

Идею НЕ радовать подругу было трудно принять даже на концептуальном уровне.

А уж проявить НЕПОКОРНОСТЬ?!!!

Застрясть между двумя схемами – тот еще адище.

И Мария решилась. Покориться подруге и заслужить ее одобрение.

Умирая от ужаса, тревоги, страха и стыда она позвонила.

В клининг.

Фирму, что она выбрала ей советовали и про них были отзывы, что они очень клиентоориентированы, и очень дружелюбные.

Сначала Маше повезло.

Милая девушка так просто и душевно все нашей героине рассказала, что та выдохнула и обрадовалась: а и правда, хорошая вещь – добрая помощница по хозяйству!

А дальше начался излюбленный бег по граблям.

В назначенное время никто не пришел.

Через полчаса (за 15 минут опоздания Машу бы отец распял, и она разозлилась, но подавила гнев в себе) решительная менеджерица привезла двух «рабынь».

Девушки молча жались в сторонке. Менеджерица сурово командовала. Половина Машиных пожеланий растворились где-то в тумане.

Она хотела только одного: чтобы они ушли немедленно.

Одна девушка кашляла, Маше нельзя было болеть, у нее висело несколько срочных проектов.

От другой несло табаком.

Она просила диспетчера про БЕЗ химии, у нее аллергия.

От средств клининга из города ушли тараканы.

Это был ад и пытки.

Когда они закончились, Маша еще полдня перемывала за девицами.

Но это только начало.

А дальше она пришла в кабинет психолога реально рыдая.

– Вы эээ кровью этот договор подписали? – психологиня не понимала дофига очевидных вещей. Ей приходилось постоянно все объяснять. – Давайте, пожалуйста, еще раз, помедленнее. Вам НЕ понравился клининг. Вы сказали, что будете вызывать их регулярно. Вы не можете сказать НЕТ потому что....?????????

Мария соорудила из стульев и подушек огромный КАМЕНЬ, чтобы почувствовать и показать, какое ТЯЖЕЛОЕ и ОГРОМНОЕ чувство вины ее ДАВИТ.

Объяснять это друзьям она бы не рискнула. Они ее реально в психушку пошлют.

Но Маша была в ЛОВУШКЕ:

– пережить еще раз и еще раз как по твоему дому ходят чужие девицы, роняют хрупкие бокалы, кашляют, льют химию и суют свои телефоны (а давай напрямую, чо) она физически не могла,

– сказать «НЕТ, спасибо» милой девушке диспетчеру она тоже не могла.

Вариант, который сейчас мысленно выкрикнул каждый второй: оставить негативный отзыв, попросить сотрудников с тяжелым кашлем не присылать, заменить фирму, бытовую химию... предлагаю не предлагать.

Маша не могла просто молча не брать трубку, какие уж тут конструктивные действия по удовлетворению своих потребностей.

А деньги?!!! Ведь это же не три копейки стоит, Маша, это твои деньги!!! Это твое время!!! Это нормально, искать и делать, чтобы тебе было ХОРОШО за ТВОЙ счет.

И это тоже пока можно придержать.

Машину маму помним?

Пятерки обязательны. В свободное от домашней каторги время.

Машин ресурс стоит 0.

Ее чувства стоят 0.

Ее потребности – это то, что мешает и должно быть исключено.

Она ДОЛЖНА быть покорной дочерью и ОБЯЗАНА радовать других.

Вот всех этих людей: агрессивную глуховатую необязательную менеджерицу, девиц, которые роняют посуду на кафель, потому что им парень позвонил, и они болтали, женщин, которые больные идут на дом к людям, потому что деньги нужны, да и «чо такого просто кашель» – вот их всех она ОБЯЗАНА сделать счастливыми.

А еще друзья – им же стыдно, что она очень умная и круто

зарабатывает, а сама уборку делает. Вдруг они не будут с ней больше дружить...

А еще психолога нужно сделать счастливым, а Маша все никак не становится идеальной и с ужасом думает, что будет, если рассказать, что она по правде чувствует, и что она хочет.

Ее психолог может и тетка с крепкими нервами, но от Маши она убежит в ужасе, немедленно откажется и вообще...

Здравствуй, мама, – как говорится.

Проблема людей с ориентацией на других в том, что они проецируют на них (других людей) своих внутренних Требовательных родителей (маму, папу, бабушку, дедушку) и отчаянно стремятся получить их одобрение.

Представьте, что у вас есть квартира и вы ее сдаете в аренду. Вы приходите глянуть как дела. Придет ли вам в голову ПОХВАЛИТЬ ваших жильцов за то, что тюль идеально постирана, кафель блестит как в операционной, а салфетки разложены по оттенку цвета?

А хотите ли вы говорить что-то вроде: ах, вы такая хорошая девочка! Ваша мама вами бы гордилась?

Или еще что-то очень индивидуальное и неожиданное в ситуации взрослый-взрослый в обычных деловых отношениях?

Вы заказчик. Ваши программеры делают вам проект. Ваши маркетологи хотят, чтобы на заставке обязательно был фиолетовый попугай, который машет крыльями, а из клюва вываливается логотип вашей фирмы.

Вы им говорите: что за дичь и безвкусица?!

Вы знаете, что ваш дизайнер в итоге бросит девушку, хотя уже купил ей обручальное кольцо и придумал, как будет делать предложение (*а как можно брать на себя ответственность за семью, если ты даже заказчика порадовать не смог?!!*), а его помощница два дня прорывает в рабочем туалете (*а нельзя же сказать авторитетному человеку: вы сами просили что-то китчевое и вырви-глаз. Страшно.*)?

И тут вы просто спрашиваете у ваших программистов – ребят, которым вы много платите, и которыми офигеть как гордитесь – а можно вот этого вот.. попугая? Только без логотипа, и чтобы он по смартфону летал и крякал, когда пользователь не ту кнопку нажал?

Да вам просто любопытно. Вы вообще ни разу «ни але» – трудно это сделать или нет. ***Вы просто спросили!!!!***

И тут парень слева бледнеет и что-то вам долго грузит на тарабарском.

Из его синеватой кожи на лице и нервного подрагивания вы извлекаете тот ответ, что вам нужен – нет, нельзя, это дорого, дорого, трудно в конце проекта что-то там перепиливать.

Ну, ок. Нет, так нет. Вы понятливый.

Но попугай вам нравится, и вы думаете, а может крутую такую блямбу на машину забабахать?

Вот где-то к этому моменту, когда вы мысленно уже выбрали автосалон, блондинка-молчунья (вы все еще – уже шесть лет подряд, ага – в офиге, что «такая баба и шарит в этом») испуганно, но решительно говорит, что попугай будет к среде.

И что она сама все сделает – это уже бледному парню.

И вы такой: ээээээээ....

Что-то подозреваете, но вы же взрослый человек в реаль-

ном мире.

Сказал спец: норм, сделаем. Значит, это можно и легко. Так?

И никакие Машины мамы, тюль, которую каждый ребенок стирает к приходу гостей и прочие ужасы *хорошего* детства вам и в голову не придут.

А за клевого попугая вы и бонус своим подкинете.

Молча.

А то, что ваше *молча* вынесет нашу блондинку Машу на неделю из жизни вам и в голову не придет.

Да и не должно, ибо в мире взрослых каждый сам себе король и отвечает за свой внутренний покой, мир и благополучие.

Вы взрослый человек. В вашем мире хорошая работа = деньги.

Вы только сейчас это читаете и можете думать «во пишет, во врет!!! Так не бывает!!! Люди не могут жить в таком АДУ годами!!!»

А кто-то в соседнем доме плачет: «да это она еще смягчает, вот моя мама!!!!!!!!!! А вот мой отец!!! Вот мое хорошее детство!!!!!! Вот если бы я мог прийти и рассказать ей!!!!!! Подумаешь, неделя бойкота от мамы...»

В чем проблема людей, с игнором своих чувств, потребностей и ценностей и с ориентацией на других?

Они голодны, но кормят соседей.

Иногда они в ярости этих соседей кусают, и снова кормят.

Рано или поздно они начинают разрушаться от голода.

Они превращают себя в самых разных персонажей – чтобы радовать других.

Они подавляют в себе множество чувств.

Они считают себя кем-то, вроде роботов-пылесосов, они созданы быть угодливыми рабами для своих мам и пап.

Они живут в реальном аду годами и десятками лет и сама возможность быть собой, ценить себя, слышать свои потребности, признавать свои чувства, кажется им кошунственной

и сокрушительно святотатственной.

Как вы думаете, *почему важно решить проблему игнора себя и тотальной ориентации на других людей?*

Было бы чудесно, если бы в этот момент вы ЗАПИСАЛИ лично свои причины – это даст мощную мотивацию действительно изменить калечащие вас схемы.

Вы живете в таком стиле все свою жизнь – *зачем решать эту проблему сейчас?*

Суть в том, что, когда мы отдаем и право, и ответственность за нашу жизнь в ее мельчайших проявлениях другим людям, это не только больно и трудно внутри, это не только постоянный стресс – понравился/не понравился, угодил/не угодил – это еще и жизнь по чужим правилам в чужую пользу.

При схеме покорности человек подчиняется из страха для безопасности, но это не работает.

Он продолжает жить в тревоге и страхе, продолжает подавлять свой гнев.

При схеме самопожертвования человек отдает себя вза-

мен на признание ценности. В реальности же получает «что-то мало дал, не так, не то, давай еще и вообще, а кто тебя просил, мы бы и сами справились».

При схеме поиска одобрения человек радуется других, чтобы «мама гордилась, папа любил» и обнаруживает себя совершенно несчастным, даже и особенно, если получает много восторга и одобрения других людей.

Что будет, если проблему – «я ориентирован только на других людей и игнорирую себя, свои чувства и свои потребности» – оставить как есть и НЕ решать всерьез?

Светлане сейчас 56 лет, она живет в маленькой комнатке в убитой коммуналке, выращивает сухопутных улиток и дико завидует своей ровеснице – Кире.

Кира все жизнь «делала, что хотела, и жила как чортова эгоистка». В 45 лет развелась с хорошим, годным мужем, оставила ему квартиру и машину и уехала в другую страну «что-то хочется свежего, хочу начать жизнь заново». И начала.

Теперь Кира в своей Италии радуется жизни, выглядит как конфетка и продолжает быть «эгоисткой». Внуков любит, но на расстоянии. Йога и молодой любовник в наличии.

Светлана жертвовала собой ради мужа и семьи всю жизнь. Уволилась, чтобы помочь с внучкой.

Итоги:

Минус карьера. Минус красота. Минус здоровье. Минус квартира.

Снохи ее презирают. Она сама себя ненавидит. Выглядит в свои 56 как обрюзгшая бабка-бабка. Муж ушел, работы нет... одиночество, обида и отчаяние.

А еще – много зависти «к эгоистичным сволочам».

Подруга, та самая Кира, объясняет ей:

Реши, чего ты хочешь сама для себя и действуй!

Кире хорошо, у Киры все есть. То, что она впахивает по шесть дней в неделю – и спорт, и активности, и работа, и общение – Света «не видит», потому что Кира реально это все делает как-то очень просто, с кайфом.

Еще одна их приятельница, Мила, живет для детей, внуков, родни, друзей, соседей по подъезду, но у нее совсем ина-

че жизнь идет.

Милу любят. Миле все рады. Мила-Мила!

Светлана бесится: ну, как так-то?!

Кира ей снова объясняет: смотри, Мила ЛЮБИТ все эти пирожки-корешки.

Она с дачи везет букетик для девахи с третьего этажа, которую парень бросил, ей не лениво помочь в садик совершенно чужих двойнят проводить, она кайфует от всех этих своих солений-вязаний-варений!

Ты же **НЕНАВИДЕЛА** домашнюю работу, зачем уволилась?!

– Сноха сказала... муж велел... чтобы детям удобнее было...

Сергей ориентирован на других. Он женат в третий раз и дело идет к разводу.

Жена считает, что он тряпка и никому не может сказать «нет» и что ей мало внимания достается, что он слабак и неудачник.

Виталий постоянно один, девушка, которую он любит всю жизнь, никак не могла бы вписаться в его круг. Ни семья, ни друзья не приняли бы его решение, а ему важно одобрение близких.

Историй, когда люди ломают себя и свою жизнь «об колено» из покорности, как жертву или для одобрения другими – сотни тысяч.

Они никогда не заканчиваются хорошо.

И причина их грустных финалов закономерна: когда человек действует ТОЛЬКО ради внешнего одобрения, он ВНЕ контакта со своими потребностями и чувствами и ожидает за сакральную жертву очень высокую цену извне.

И никогда не получает, так как никто «не подписывался» на тайный скрытый договор.

Что будет, если проблему – «я ориентирован только на других людей и игнорирую себя, свои чувства и свои потребности» – оставить как есть и НЕ решать всерьез?

Человек будет проживать не свою жизнь, страдать и ему будет плохо и только вопрос времени и его ресурсов, ко-

гда же его накроет мощный кризис: экзистенциальный (в чем смысл жизни, если это не работает), энергетический (ничего не радует, все бессмысленно и уныло), социальный, личностный, финансовый и, очень часто – физический (тело устает амортизировать игнорирующе-использовательское отношение и начинает болеть, буквально пускается «во все тяжкие»).

А что будет, если человек, ориентированный только на других, решит свою проблему?

Он научится ценить себя, свою судьбу, слышать свои потребности и признавать свои чувства – *что происходит дальше?*

Это очень трудное место, одно из самых «узких» в процессе работы.

Человек, ориентированный на других, научен угождать, подчиняться и жертвовать собой, но у него нет навыков распознавать свои чувства, свои потребности, определять свои смыслы и двигаться своим жизненным путем.

Поэтому, ДО проработки схем самопожертвования, покорности и ожидания одобрения, он затрудняется представить себе: *а что происходит дальше? Как живут люди, ко-*

торые слышат себя?

И в этот момент на арену воображения выходит дикая дичь.

Помните того мальчика из анекдота, налепившего жвачку на лоб тетеньке?

«В автобусе ребенок постоянно тыкал ногами в грязных ботинках пассажиров.

Его маму попросили унять чадо, на что она сказала, что воспитывает ребенка по особой системе, это когда ребенку все разрешают и, по сути, послала всех.

А потом сзади подошел парень, вынул изо рта жвачку, налепил прямо на лоб мамаше и сказал: «Меня тоже по этой системе воспитывали», – и вышел на следующей остановке.»

Когда человек со схемами подмены собственных ценностей на чужие только начинает задумываться, а что же реально будет в случае изменений, он уходит в дикие фантазии:

Он непременно начнет вести себя неадекватно, злобно, импульсивно, всех игнорить, громить и делать фигню, после чего его или побьют или отвергнут или он станет злом и неадекватом в одном флаконе.

Для него реально социально и личностно приемлемым является только вариант «отказывайся от себя в пользу других людей».

Опции **«веду себя адекватно И забочусь о себе»** у него изначально как будто бы и нету.

Давайте пофантазируем. Что произойдет в жизни наших героев, если они начнут ценить свои чувства и свои потребности?

Проходит пара лет и Маша покупает симпатичную двушку в таунхаусе в пригороде провинциального города. Она любит комфорт, цивилизацию, цветы и садик под окнами и очень устает от больших городов.

Она выращивает сорок сортов георгинов и хризантем под окнами, работает удаленно и встречается со спокойным, хорошим человеком, продолжая жить с ним в разных квартирах.

Маша стабильно счастлива. Она бегаёт по утрам. Она учит корейский язык. Она работает. Она выращивает цветы в саду. Она общается с друзьями. Она в подходящих для нее отношениях.

А что же она утратила? Ее осудили несколько бывших друзей – за низкие амбиции, «тратишь свой талант, ты же можешь столько бабла поднять»; она молча рассталась с парой подруг «с такими ногами, Машка, как ты можешь с этим убожеством жить?!». Найди себе... и далее список крутых мечт каждой».

Она почти полностью прекратила общение с матерью, оставив необходимый минимум для лично своей «спокойной совести», оформила депозит – для сиделки и медпомощи родителям в будущем, если понадобится, но жертвовать собой нон-стопом прекратила.

Она обнаружила, что у нее достаточно много жизненных сил и что она очень любит свою профессию.

Она, по-прежнему, берет по несколько проектов сразу и может до трех ночи работать, создавая какого-нибудь «прикольного попугая и чтобы он крякал» сверх серьезного ПО, но не потому что ей страшно сказать НЕТ заказчику, а потому что это лично ее кайф и драйв.

Можно ли продать жизнь Марии как «успешный успех»?
Вряд ли.

Она не родила пять детей, делая стойку на голове, жонглируя работами и богатыми поклонниками, восторженно скупая недвижимость в самых дорогих городах мира, чтобы потом ни дня не работать, лежа у океана.

Она не фонтанирует крутыми друзьями.

У нее даже нет машины, она не любит такси, и мониторит новости: когда там роботы начнут нас возить?

Она живет одновременно и очень обычной жизнью и очень вовлеченной.

Что у нее точно есть: это желание просыпаться утром и впитывать в себя каждую секунду своего нового дня.

Могла ли наша Маша заранее сказать, что она хочет именно этого?

Скорее нет, чем да.

Она могла тайно от себя нащупать то, от чего ее корбило,

что ей дорого давалось и к чему она принуждала себя.

Ей пришлось несколько месяцев исследовать тему амбиций – высокого уровня притязаний и реальной возможности их реализовать. В ее случае возможность реализовать была, а вот притязаний не было.

Она приводила пример, что она вроде Гарри Поттера, тот был могущественным магом, а хотел уютный дом и семью.

И что ее прежние друзья считали, что это – компенсация травмы.

И что если она хочет квартирку в пригороде, то этого нельзя хотеть, потому что это не круто.

И так много-много раз, пока с уровня «умом я понимаю, но не верю и не чувствую» идея, что она не обязана разводить сортовые орхидеи, т.е. жить по стандартам друзей, а может любить свои банальные георгины ровно по той причине, что ей так нравится и, **«мне так нравится» достаточное основание для принятия решений...**

И.. это не делает ее тотальной злоэгоисткой и неадекватной...

...однажды случилось то самое «дошло».

Дошло.

Зашло внутрь.

Встало на свое место.

Вдруг мир стал цветным и объемным.

Появились силы, смелость и энергия жить.

А «всего-то» и случилось, что встреча с собой: осознание и признание своих чувств, своих потребностей, своих вкусов, своих целей и ценностей, своих реальных возможностей.

И это оказалось невероятно захватывающим путешествием к самой себе.

Разрешите себе пофантазировать пять минут: *а какую реальную жизнь вы бы создали для себя, если бы вам было МОЖНО?*

Чтобы вы делали день за днем, что давало бы вам чувство внутренней верности и ясности: да, это я. Да, оно того стоит?

Как же решить проблему тотальной подмены своих потребностей и чувств ориентацией на других людей?

Сначала я предложу вам посмотреть на метафору и обнаружить решение в ней.

Представьте, что у вас есть дом. В нем живете вы -хозяин и члены вашей семьи.

Представили?

А теперь погружаемся: вы приносите домой еду и... и отдаете ее соседу справа.

Ваши дети плачут от голода, но вы кормите соседа (всегда так было, а если возразишь, то страшно).

Вы отключили отопление у себя, хотя продолжаете за него платить, потому что соседке через два дома дальше по улице, слева, нравится природный образ жизни и она считает, что человек должен растить в себе моржа.

Вы моржете, чтобы понравиться ей.

В гостинную, кухню и туалет вы запустили незнакомцев,

ведь вы хороший человек и должны жертвовать собой.

И вот вы живете так день за днем: лично ваши дети рыдают, голодают, живут в страхе и страдают, дом изнутри покрашен в бесячие цвета, вы занимаетесь откровенной дичью и переживаете, что все еще недостаточно угодливы и мало кто из соседей вас любит.

Вы давно нищий, потому что раздали все и продолжаете жертвовать собой.

И тут вы обнаруживаете, что есть другие люди.

Эти гады живут хорошо.

Вот просто реально живут хорошо.

Они несут свои деньги и любовь своим детям. Они ходят в одежде, что нравится им самим. Они отдают на благотворительность только то, что сами считают верным и НЕ ждут за это благодарности. Они сами выбирают, насколько им обогревать их дом, в какой цвет красить стены. Они живут как хотят, им хорошо, им это нравится, и, что хуже и возмутительнее всего, их любят многие соседи!

А те, которых вы боитесь, отчего-то регулярно гнобят вас,

но в этих – эгоистов и гадов – сады и огороды не особо-то кидают камнями...

Кажется, что мир устроен ужасно несправедливо, так?

Вы – хороший.

Вы очень хороший.

Вы жизнь положили, чтобы угодить другим и каков итог?!!

У «эгоистов» есть настоящие друзья, вы – одиноки. Как только вы перестаете платить за то, чтобы люди были рядом с вами, они исчезают, перед этим еще и наехав на вас же. Как так-то?!!!

Как же решить проблему тотальной подмены своих потребностей и чувств ориентацией на других людей?

Даже в метафоре решение, хотя и очевидное, не кажется таким уж легким.

Если просто внимательно посмотреть и увидеть ту разруху, что вы годами создавали в своей жизни, то может стать очень страшно и очень завидно и появится злость и возму-

щение.

Меня обманули?!

Я сам себя обманываю?!

Дальше наступает осознание – насколько огромный объем работы предстоит.

Нужно не просто перенастроить все потоки в системе, нужно не просто сделать ремонт, нужно научиться совершенно новому: ваша соседка говорит, что моржевать – это круто. А вы – любите тепло и считаете, что это дичь и саморазрушение, прыгать в стылую воду.

И вот вы – ужас-то какой – нет, не соседке моржевать мешаете, вы идете в теплый дом, в теплый плед и к теплому чаю, а она – может считать вас слабаком и глупцом столько, сколько захочет.

И вот это – невероятно трудно: *делать то, что считаешь верным для самого себя.*

Гораздо легче привычно следовать схемам Покорности, Самопожертвования и/или Ожидания Одобрения от Других.

Как решить проблему тотальной подмены своих потребностей и чувств ориентацией на других людей?

Что предстоит сделать:

1. признать, что прежний образ жизни (мыслей и действий) наносит вам реальный невосполнимый ущерб;
2. проанализировать и разобраться, а как именно вы игнорируете свои чувства и потребности и заменяете их на привычное следование своим фантазиям об потребностях других людей;
3. разобраться, почему этот – привычный способ – НЕ работает;
4. изучить свои схемы: Покорности, Самопожертвования и/или Ожидания одобрения;
5. научиться распознавать и называть свои чувства и потребности;
6. исцелить схемы: пережить прошлый эмоциональный опыт, дать себе возможность новых ощущений;
7. осознать и выработать новое отношение к себе: ценить

себя и реально заботиться о собственных чувствах, потребностях, целях, ценностях и смыслах;

8. признать, оплакать (отгоревать) и отпустить уже нанесенный себе ущерб;

9. расплести истории с вторичными выгодами от ориентации на других людей;

10. протестировать, выработать и перевести в привычный новый стиль жизни, конструктивное и уважительное отношение к себе и своей жизни;

11. перестроить внешние отношения: с телом и здоровьем, с работой, с друзьями, с мужчинами и женщинами, с детьми, с родителями и с самим собой.

В метафоре дома предстоит серьезный ремонт, который затронет всю энергосистему дома, не просто «обои переклеить».

В реальности – это от нескольких месяцев до полутора (пары) лет очень активной и интенсивной внутренней и внешней работы с собой.

Начинать можно уже сейчас.

Самый первый шаг – ОСОЗНАНИЕ того ущерба, что вы причиняете себе и ВОЗМОЖНОСТИ это реально изменить.

Вам не нужно больше вынуждать себя к страданию, вам можно научить себя жить действительно достойно, хорошо по отношению к самому себе (и к другим людям).

Это ровно то место, где самое практичное – выбрать себе психолога и начать работать с ним над вашими целями регулярно, кропотливо восстанавливая доступ к самому себе.

Какие проблемы могут встретиться на пути вашего решения?

Первая и одна из самых трудных: *решиться и начать действовать.*

У нее есть две части – *признать проблему* (действительный ущерб от игнорирования себя и жертвования собой в пользу других) и *выделить ресурсы на самого себя* (время, деньги и внимание).

Отчего многие люди проводят десятки лет в страдании (без реальных внешних причин) и живут «не свою жизнь»,

хотя о ценности быть собой говорят и пишут много?

В чем тут трудность?

Схемы (наши внутренние ловушки) возникают в детстве и укореняются очень плотно.

Схема – это И эмоциональное И когнитивное искажение реальности, то есть, человек видит, верит и чувствует, что все работает именно так, как он когда-то случайно обнаружил в детстве.

Проблема деструктивной схемы в том, что давным-давно, в прошлом, она была реальным способом выжить и позаботиться о своих потребностях. Хоть как-то.

Соответственно, *психика ее укореняет с табличкой «очень важно, помогает выживать»*.

Выживать – не обязательно физически, эмоционально, лично, духовно – сохранить себя, свою Самость (еще очень маленькую и неокрепшую).

Итак, изначально схема возникает как адекватный ответ на реальную ситуацию.

А дальше человек убеждает себя, что **ТАК ПРАВИЛЬНО**.

И что *правильно – только так*.

Люди, ориентированные на других – очень удобны и полезны, как хорошая бытовая техника, для окружающих.

Соответственно, деструктивные схемы отказа от себя в чужую пользу очень активно поддерживаются на уровне самооценности:

Ты хороший, если жертвуешь собой.

Ты хороший, если ты удобный для нас.

Ты хороший, если ты подчиняешься.

И вот за крохи самоуважения (**Я ХОРОШИЙ**) люди полностью отказываются от себя.

Осознать и признать, что это деструктивно (плохо по отношению к ним) действительно трудно.

Как признать проблему (фактический ущерб, кото-

рый вы наносите себе своим отношением и поведением)?

Запишите буквально то, что вы

+ фактически делаете день за днем,

+ что вы при этом чувствуете,

+ чего ждете от других людей взамен,

+ что фактически получаете?

А теперь сделайте это за разный период своей жизни (любые сроки можете брать, десять лет назад что происходило, пять и т.д.).

Как думаете, что будет через пять лет в том же духе? К чему вы придете?

Это точно именно то, что вы хотите?

Как выделить ресурсы на самого себя?

Что нужно действительно сказать самому себе, чтобы

свои собственные силы, время, деньги, внимание потратить на себя?

Что сработает лично для вас?

Просто думайте, медитируйте над этим вопросом несколько дней, записывайте свои размышления и в какой-то момент «дойдет», что вам не просто МОЖНО свои ресурсы потратить на себя, вы ДОЛЖНЫ их потратить на себя.

Должны себе.

Должны тем, кого вы любите (и будете любить в будущем).

Должны тому хорошему, что есть в этой реальности, что действительно важно для вас.

Если вы не вкладываете свои силы, любовь, внимание в самого себя, то кто же это сделает за вас?

Вы ведь чистите себе зубы, умываете себя, кормите, так? Но вы – это не только тело, это еще и личность (дух, душа, разум) и каждую вашу составляющую НУЖНО заботливо любить и беречь, правда?

Ищите свою собственную разрешающую фразу, которая позволит вам вместо жертвы для других направить ваши жизненные силы на самого себя.

Другие – взрослые и сильные, они могут позаботиться о себе сами.

Час в сутки вы точно можете забрать из «живу для других» себе.

Для начала этого более чем достаточно.

Какие еще проблемы могут встретиться на пути вашего решения?

Вторая трудность, после того как вы решились и начали действовать, преодолели необходимость признать ущерб, что наносили себе и смогли выделить ресурсы на себя самого – осознать, признать, прожить и отгоревать тот факт, что никто извне, никакие «другие люди» и, особенно те, ради которых вы истратили часть своей жизни никак и ничем вам это компенсировать не будут.

И они не будут это делать даже не потому, что они плохие, а вы хороший и святой, а потому что они изначально не участвовали в этой тайной, скрытой сделке на самом деле.

И тут очень болезненное место, так как приходится иметь дело и с реальным внешним ущербом, чаще всего никак не восполнимым и с мучительным внутренним: самооценка тут разбивается вдребезги, вопрос самоуважения, когда ты думал, что ты достойный и святой, а оказывается, ты наивный, пассивный и глупый – очень трудно закрывать.

Стыд, боль, обида, зависть, злость, уныние – на этом этапе работы изнутри поднимается такой замес переживаний, идет такой грохот и дискомфорт, что никакой реальный ремонт и рядом не стоял.

Анжеле исполнилось 45 лет и на юбилей супруг подарил ей развод. Он нашел любовь всей своей жизни, юную аспирантку и, так совпали звезды, что девушка забеременела.

Конечно же он настроен решительно: жениться и создать семью. Дети должны расти в семье!

А первый брак себя исчерпал. Дети выросли. Жена составила. Вопрос закрыт.

Дальше стало еще интереснее.

Совместно нажитое оказалось оформлено на маму супру-

га и в разделе имущества не участвовало.

Супруг был добр и дал Анжеле пару месяцев на «прийти в себя, найти работу, снять себе жилье».

Она была в шоке.

Ее буквально сливали как неликвид, с той жестокостью и эффективностью, которой она всегда восхищалась в теперь уже бывшем муже.

Просто раньше его «лучшие» качества были направлены против «плохих людей и неудачников».

Детей он начал игнорировать – они не вписывались в его картину мира.

И вот Анжела – без трудовых навыков (ее работой было вести дом и быт и обслуживать детей и мужа), без опыта работы, без опыта самостоятельной жизни, без финансовой подушки, без поддержки, практически без всего была вынуждена решать буквально сразу все вопросы бытия.

Дети отреагировали так же, как когда-то в детстве. Дочь обвинила ее. Сын сказал «разбирайтесь сами, у меня своя жизнь» и пропал с радаров.

Помимо объективных трудностей и потерь, у Анжелы был огромный эмоциональный удар и полный слом картины мира.

Егора выкинули, как котенка в зимнюю ночь, когда он вырастил трех детей от первого брака жены и у нее появился новый кавалер, «решительный и при деньгах».

Он вообще не мог уложить в голове: как такое возможно? За что?

Они не ссорились. Он был из тех, кто «все в дом». У него хорошая карьера, он главврач крупной больницы. Он занимается спортом и не пьет в смысле реально не пьет алкоголь уже много лет.

Но его просто выкинули из жизни, как мы выносим на свалку старый диван, когда купили себе новый.

Наталья пять лет потратила на запуск сложнейшего проекта на заводе. Когда наступил этап победы в конкурсах, благодарности от правительства, очередь заказчиков, ее попросили уйти «по собственному».

Она начала пить. Смотрела сюжеты в новостях про ее про-

ект, ее завод, левых людей, которым пожимали руки и говорили спасибо и пила.

Плакать сил не было от злости.

Степан попал в стационар с сильными болями. Когда его выписали, он получил: кредиты супруги, развод, и обязательства «доучить детей».

Жене досталась их общая квартира и финансовая помощь от Степана.

Несколько лет он боролся за жизнь, стиснув зубы пахал, чтобы вывезти финансовый воз и уже даже почти справился, как случайно услышал (столики в кафе оказались рядом), как бывшая жена смеется над тем, какой он «наивный лох» и ему стало невыносимо больно, ведь он всего лишь хотел, чтобы все было по-хорошему, по-людски.

Задача здесь многоуровневая: и чувства, негативные и их много, и реальный ущерб, годы и квартиры, здоровье и карьера, статус и необратимые решения, и смысловой, и личностный – трудно сохранять уважение к себе и достоинство, когда оказывается, что для значимых людей ты был полезной вещью.

Это большая и трудная, комплексная задача, которая требует методичного, последовательного и системного подхода.

Восстановиться и повзрослеть получится, хотя и придется как следует поработать на всех уровнях и во всех смыслах слова.

Какие проблемы могут встретиться на пути вашего решения?

Если вы продолжаете идти, продолжаете работать с собой, вы исцелите внутреннюю боль, повзрослеете и... и доберетесь до третьей трудности.

Она кажется более легкой и она действительно иная, чем первые два препятствия.

Проблема создать себя на руинах прошлого, выработать новые навыки, нащупать свои собственные смыслы.

Вам в сорок лет (или в тридцать или в пятьдесят) предстоит проделать путь, который дети проходят в первой части своей жизни.

Само по себе это достаточно интересно, а трудность здесь в том, что

А. внутренние установки «уже поздно» активируются

Б. внешней поддержки как правило нет, а часто еще и очень мощный протест (*в смысле, ты в кругосветку?!!*
А с внуками нам кто помогать будет?!!)

В. Свою жизнь действительно приходится отстраивать (и чаще всего из сильного минуса, даже не с нуля) в не самых благоприятных условиях.

И, когда мы все это преодолеваем, мы можем снова и снова сказать себе:

– Вау! Это было мощно и круто! И оно того стоило!

Вторая глава. За что мы платим отказом от себя?

Проблема отказа от собственных чувств, потребностей, ценностей и смыслов в том, **ЧТО** человек «покупает» по столь дорогой цене.

А покупает он одну из самых ценных вещей в мире:

- безопасность (при схеме Покорности),
- признание собственной ценности и любовь, благодарность (при схеме Самопожертвования),
- восхищение, уважение и самоуважение плюс внутреннее эмоциональное благополучие (при схеме Ожидания одобрения).

Согласитесь, это достаточно ценные штуки? Когда мы это видим, ощущаем и признаем, поведение людей, отказывающихся от себя, становится логичным.

Другое дело, что их *деструктивные схемы НЕ приводят к удовлетворению этих потребностей.*

Собственно говоря, в этом и проблема.

У человека есть потребность в безопасности. Он подчиняется каждому, кто похож на агрессоров из его детства. И это приводит его к жизни в постоянном страхе и тревоге, к регулярному самоущербу.

У человека есть потребность в любви и нужности. Он жертвует собой ради каждого, кто в поле его внимания, в ответ получает равнодушие, недовольство, недоумение, претензии.

Он платит много, а его потребности остаются «голодными» и «горячими».

У человека есть потребность в самоуважении. Он отказывается от собственных чувств и ценностей, делает разные вещи, говорит и изображает противоречивые слова и состояния, гонит фальшивую картинку, но никак не может насытить свой голод по признанию собственной реальной ценности.

Отказ от себя и жизни есть, а вот того, что ожидается по этой «делке» взамен – нет.

Причем, не совсем нет, а изредка и малюсенькими крошками что-то капает, и это закрепляет деструктивные схемы еще мощнее: раз капли иногда падают, значит, надо быть еще покорнее, еще сильнее жертвовать собой, еще угодливей угадывать, что одобряют другие.

Марина практикует медитации и осознанность. Она занимается йогой и ведет здоровый образ жизни. Она внимательно выбирает людей, с которыми готова общаться. Она почти-тельно относится к духовным учителям.

Однажды она набралась смелости и честно призналась себе, что люто ненавидит свое окружение и образ жизни, который ведет.

Ее катарсис случился в магазине, куда давняя приятельница из «неправильных» затащила ее «просто попримеряем шапочки, а то зима близко».

Она смотрела на свое отражение в зеркале, на себя в дорогой красивой шапке из соболя и каждым атомом своего тела чувствовала, насколько другой жизни ей реально хочется для себя.

Как думаете, Марина стала что-то менять?

Нет.

Она продолжила жить прежним образом, очень часто испытывая ненависть и зависть и принуждая себя к «правильному стилю» жизни, ведь реализовать свои потребности означало бы встретиться с внешней агрессией.

Марина верила, что отказаться от того, что ей реально нужно и нравится – это способ получить безопасность.

Тогда ее принимают. Значит, жизнь ее НЕ накажет. Она защищена своим отказом от себя и принятием чуждых ей ценностей и чувств.

Что произошло через несколько лет?

Марина заболела.

И получила агрессивное обвинение от своих «близких»: ты заболела, потому что у тебя плохая агрессивная душа, ты завистливая, твои низкие вибрации привели к болезни.

Марине стало совсем плохо. Она была в отчаянии. Ее опора на безопасность и принятие рухнула. Ее осудили!

Случилось то, чего она больше всего боялась, и ради чего

отказалась от себя и своей жизни.

– Ты, что дура?! – неправильная приятельница – любительница дорогих шапочек из натурального меха в выражении своих грубых вибраций не стеснялась. – Какие высокие ноты? Вы чо там, сектанты? Тебе хороший онколог нужен, сейчас вот это твое лечат. Давай! Вот клиника, звони, записывайся!

Марина в шоке и ступоре прошла сначала по маршруту лечения, а затем привела себя к психологу. Она все еще была в замершем и покорном состоянии, совершенно не понимала, как и что делать теперь, с какого места начинать себя собирать заново, и почему ее «высоко-духовные» друзья так жестоко с ней обошлись, хотя она вела себя правильно и покорно...

Олег всегда хотел популярности. И он ее получал. Им восхищались. Олегу было плохо и пусто и хотелось еще и еще. Почему?

Потому что он делал «то, что пипл хавает» для тех, кого не считал за людей, презирал и обесценивал их любовь, благодарность и восхищение и не делал того, что чувствовал верным для себя, потому что тогда он перестал бы получать чужое одобрение, а Олег внутри себя верил, что свою

потребность в ценности и любви может насытить только если им будет восхищаться большая толпа.

Способ явно не работал и разрушал Олега, но он продолжал его делать снова и снова, ухудшая свое внутреннее состояние.

Лариса отказалась от карьеры врача-хирурга в лучшем госпитале страны, чтобы «не ранить» мужа своими достижениями. Через 10 лет она осталась одна с двумя детьми, обвинениями уже бывшего мужа в том, что была плохой женой.

Она заплатила своей профессиональной реализацией за то, чтобы получить от него признание ее ценности, она ожидала благодарности за свою жертву, и получила огромную рваную дыру в самооценности – обвинения и разрыв вместо «спасибо за жертву, ты „хорошая девочка“, святая женщина».

Почему важно не просто прикладывать усилия и на уровне поведения вести себя более заботливо и уважительно к себе, а именно найти ключевые, корневые «крючки»?

Зачем нужно обнаруживать глубинные «голодные» ценности и потребности, ради которых человек отказывается от собственных чувств, смыслов, целей и жизни, в надежде

хоть как-то их заглушить?

Почему важно исследовать и разобраться: какая реальная потребность стоит за очень сложным состоянием и поведением и как ее удовлетворять здоровым взрослым способом?

Реальная потребность – это то, что необходимо для жизни. Любому легко понять, что такое потребность дышать. Нам нужен воздух, иначе – мучительная смерть.

Если потребность удовлетворяется едва-едва, то человек страдает, но сохраняет жизнь.

Очевидные физические потребности – в еде, воздухе, воде, атмосферном давлении, тепле и т. д. ни у кого не вызывают сомнений. Их удовлетворение очевидно необходимо для жизни.

Их наполнение определяет качество жизни.

Человек не только «животное», не только БИО, но и ПСИХО и СОЦИО, что значит, у нас есть не только физические потребности.

У ребенка может быть закрыта потребность в физической безопасности (его кормят, поят, не бьют, лечат и т.д.), но он

может находиться в ужасе и тревоге нон-стопом, НЕ чувствуя себя эмоционально безопасно.

Популярные примеры, про «Васю, которого били, и ничего, человеком вырос» – они отсюда. Если Васю реально любили, и били (это суметь так надо) НЕ унижая его достоинство и НЕ угрожая его безопасности, и НЕ разрывая эмоциональной связи, то да, у Васи будет все хорошо.

Другой вопрос, что это скорее сказочный вариант.

А вот историй, когда физического насилия не было (действительно не было), при этом ребенка игнорировали на эмоциональном, личностном, ценностном уровне – множество.

Люди рожают детей из любви и «чтобы было», ради денег, выгоды и чтобы удержать мужа/жену, чтобы род продолжался, случайно «залетели», время пришло, «врачи сказали», «так положено» и еще сотни причин.

А дальше ребенок растет и к нему как-то относятся.

Кого-то любят, кого-то считают виновником всех бед, одному не повезло, и он «ты как твой папа/мама...» (причем, плохой как папа или хороший как папа – без разницы, не повезло тут в том, что личность ребенка изначально стирают).

Разные дети, разные судьбы, разные отношения и разные сценарии.

Если и когда во взрослой жизни что-то систематически идет не так, становится понятно, что нужно исследовать прошлый опыт (детский), доставать ПО, которое установили взрослые в детском применении и искажении и что-то в нем менять к лучшему.

Глаше говорили «ты дура, и будешь всю жизнь махать метлой». Глаша работает ревизором-аудитором и всю жизнь «машет метлой», вычищая чужие ошибки и очень спокойно переносит вопли, агрессию и оскорбления от «пострадавших» подревизных проверяемых граждан.

То есть, какую бы дичь не инсталировали ребенку в детстве – это ни разу не приговор на несчастную неудачную судьбу.

Некоторые дети изначально, в момент событий, очень креативно обходят родительские «предписания», другие меняют их позже.

И вот есть отдельная категория детей, выросших во взрослых, да, но изначально детей, которые рождены случайно.

Это не то случайно, что вызвало много эмоций (негативных – жизнь сломана или позитивных – чудо и божий дар), это вот такое равнодушно-нейтральное случайно.

Я пишу текст. У меня под окном видно парковку. Большую. И вот на ней иногда есть машины, иногда их мало, иногда много.

Я знаю, что она там есть. Я могу на нее посмотреть, но я ее НЕ вижу внутренне в том смысле, что лично мне точно без разницы – есть там машины или нет, и вообще, работает она или нет.

Чтобы понять о каком состоянии и отношении речь, нащупайте что-то свое, в вашем окружении – что-то такое что есть, и ок, но что для вас нейтрально. Есть ок, нету ок.

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.