

СВОЯ ИГРА



Книга для тех, кто
устал бороться с
миром и решил
заглянуть внутрь себя

Ирина Петина

Ирина Петина
Своя игра. Книга для тех,
кто устал бороться с миром и
решил заглянуть внутрь себя
Серия «1000 инсайтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71543785
SelfPub; 2025

Аннотация

Борьба с самим собой приводит к повторению одних и тех же сценариев, которые, в конечном итоге, оказываются намного сильнее нас. Откуда берется эта борьба, к чему приводит и что с ней делать? Ответы на эти вопросы, а также практические рекомендации для самопомощи вы найдете в этом издании.

Материал будет полезен тем, кто устал бороться и готов изменить свою жизнь.

Содержание

Введение	4
Как работать с книгой	7
Глава 1. Папа	9
Глава 2. Мама	15
Уйти нельзя остаться	17
Глава 3. Как прожить утрату	21
К чему приводит отсутствие отца в жизни ребенка	26
Глава 4. Война внутри тебя	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Ирина Петина

Своя игра. Книга для тех, кто устал бороться с миром и решил заглянуть внутрь себя

*Страдать гораздо легче, чем изменяться.
Чтобы быть счастливым, нужно иметь
мужество.*

Берт Хеллингер.

Введение

Вы задавались когда-нибудь вопросами: почему в вашей жизни повторяются одни и те же события? Почему вас бросают, почему вы бросаете, почему вам постоянно приходится кого-то терять? Почему все самое ужасное происходит с вами, а другие живут, и все у них получается?

Я задалась этими вопросами после развода. Но не просто после развода, а после того, как в следующем браке столкнулась с тем же, от чего убежала из предыдущего.

Шесть лет я пыталась понять, как устроена жизнь. Я перерыла весь интернет. Перечитала несчетное количество различных книг. Прошла свою личную терапию. Столкнулась с защитными механизмами, которые не давали мне пройти дальше, и пришла в расстановки.

Когда я впервые увидела процесс, я не могла понять, что происходит. Почему женщина с экрана говорит о том, что я изучала на протяжении шести лет? И что это за интересный способ передачи такого рода знаний. Когда она еще и книги начала советовать к прочтению, которые я уже изучила от корки до корки, в моей голове возникла мысль: она такая же, как и я. Или я, как она. Это не важно. Важно то, что, когда ты видишь себе подобных, ты понимаешь: с тобой все нормально. Оказывается, ты не один в этом мире проживаешь такие проблемы. И если есть люди, которые смогли справиться, значит, это возможно.

Решение обучиться расстановкам я приняла мгновенно. Но сначала проверяла этот метод на себе, а уже позже начала обучение. Практика расстановок у меня небольшая, поэтому книга не о них, а о том, что мне удалось узнать за шесть лет. Однако некоторые разрешающие фразы я буду использовать в книге.

Надеюсь, эти фразы и весь материал вместе помогут вам понять, как формируются сценарии нашей жизни, почему люди сталкиваются с борьбой, попадают в пекло боевых действий, уходят из жизни, и как со всем этим справиться.

Каждый из нас может решить свои проблемы, только для этого нужно набраться смелости и заглянуть в истоки этих проблем. Это непросто. Особенно тяжело, когда начинает включаться сопротивление. Со временем преодолевать его будет все легче и легче. Главное помнить: есть путь знаний, есть путь страданий, и есть человек, который имеет право выбора.

Тех, кто готов набраться смелости и заглянуть в свои нерешаемые проблемы, приглашаю присоединиться к прочтению этой книги.

Как работать с книгой

Каждому из нас бывает трудно заглянуть внутрь себя и понять, что там происходит. Попробуйте читать эту книгу так, как будто вы смотрите в зеркало, проживая свои личные драмы вслед за автором. Признать и прожить свои чувства можно с помощью выписывания, лепки, рисунков. Все примеры описаны простыми словами и будут понятны даже тем, кто никогда со своими чувствами не работал.

Читайте книгу постепенно, не перескакивайте главы. В ней с самого начала описывается сценарий о том, как возникает наша внутренняя борьба и к чему она приводит, если продолжать быть несогласными с судьбами других людей.

Шаг за шагом вы признаете то, что произошло с вами, проживете свои чувства от злости до бессилия, присвоите их и придете к принятию. Научитесь занимать позицию наблюдателя, замечать другие сценарии своей жизни и работать с ними по описанному алгоритму. Сам алгоритм вы, наверняка, встречали неоднократно:

- отрицание
- гнев (торг, обвинения)
- депрессия
- принятие.

На самом деле, стадий больше, но грузить теорией не буду.

Если интересно, эта информация есть на просторах интернета. Нас интересует практическая часть, поэтому предлагаю не просто прочесть книгу, а постараться вытащить из себя как можно больше чувств, которые вы так долго прятали.

В конце каждой главы курсивом выделены разрешающие фразы из расстановочных процессов. Их можно проговорить или выписать. Те фразы, с которыми вам очень хочется согласиться, но из-за сильных эмоций не получается, можно повторять ежедневно, пока не придет внутреннее согласие.

Глава 1. Папа

Мне три года. Я сижу на кухне и смотрю, как собирается отец.

– А ты куда?

– Мне нужно уходить.

– Я не хочу, чтобы ты уходил. Останься.

– Нельзя. Если я не приеду вовремя, меня будут искать.

– А мы тебя под кроватью спрячем...

Позже я поняла, что родители развелись. Он уезжал к себе домой.

Чечня. Начавшаяся война сопровождалась большими людскими потерями не только среди военнослужащих российских войск и чеченских боевиков, но и мирных жителей республики. Ничем не приметные, вполне приличные женщины заходили в подъезд с сумкой, поднимались на крышу, переодевались и стреляли по местным жителям. Каждый выход на улицу сопровождался страхом, что домой ты можешь не вернуться. Ценой булки хлеба мог стать метко простреленный затылок. Достаться такой «подарок» мог любому, не зависимо от национальности. Поэтому на улицу старались не выходить, а в момент бомбежек прятались по подвалам.

У порога всегда лежала собранная сумка с сухарями, консервами, водой и прочими запасами из нескоропортящихся

ся продуктов. Никто не знал заранее, насколько застрянет в этом подвале, вернется ли домой, и будет ли куда ему возвращаться.

– Сынок, опять сирена, надо спускаться.

– Еще я с бабками по подвалам не прятался.

Бабушка ушла, а он нарвался на ту самую снайперскую пулю.

Сына мать нашла в общей могиле после бомбежки. Опознала по носкам, которые сама вязала. Похоронила там же, в Чеченской республике. А я была слишком маленькой для этих подробностей.

Когда мне было около пяти лет, мама сказала: завтра к нам приедет новый папа. Меня захлестнуло чувство радости. Новый папа для пятилетнего ребенка – это как новая игрушка. Только новые игрушки в магазинах я видела, а новых пап ни разу не встречала. Радость быстро сменилась удивлением:

– А где мой папа?

– Какой твой? Он уже давно умер.

То самое мгновенье, когда мир вокруг рушится, а близкие тебе люди живут своей привычной жизнью. Ночами я плакала, потому что плакать, когда вокруг у всех все в порядке, было стыдно. Обесцененные чувства и последующий отказ от них – это то, что сопровождает человека всю жизнь после непрожитой травмы.

Что будет дальше? Травма будет искать похожие ситуации, чтобы до конца прожить тот трагичный опыт. Девочка

вырастет и начнет искать мужчин, которые будут уходить. Бессознательно она сделает все, чтобы ее бросили, или бросит сама от страха быть покинутой. Дальнейшие сценарии слишком банальны: мужчины военнообязанные, безответственные, убегающие от проблем к другим женщинам или в алкоголизм... Неважно, кого она выберет, важно прожить те самые чувства. Вот только это больно настолько, что психика включит защитный механизм: убежание.

Рано или поздно, вдоволь набегавшись, придется найти в себе силы, чтобы вернуться туда, признать свои чувства и присвоить этот трагичный опыт.

Папа, я злюсь на тебя за то, что ты меня бросил. Мне обидно, что тогда ты выбрал не меня. Я злюсь, что ты не слушал бабушку. Я ненавижу тебя за то, что не был рядом, когда я росла, за то, что меня некому было защитить. Для меня ты слабый и безответственный. Я не могу понять: как можно уйти из семьи, где есть ребенок, как можно так инфантильно относиться к жизни.

Кроме отца, я злилась на маму, которая его не остановила, которая впоследствии обесценила мои чувства. Злилась за то, что она притащила к нам чужого мужика. За то, что женщина, которая когда-то вышла замуж по любви и родила ребенка, не проронила ни слезинки. Казалось, что и любви-то там никакой не было.

Для того чтобы прочувствовать все это, нужен взрослый. Тогда такого взрослого рядом не оказалось. Но сегодня...

Мне 32 года. Я много внимания уделила своей взрослой части. Сегодня она достаточно сильная, чтобы не испугаться. Теперь эта часть может дать безопасность внутреннему травмированному ребенку и поддержать его. Ребенок чувствует, а взрослый рядом.

—Ира, он больше не придет. Он ушел навсегда.

—А если бы я тогда заболела? А если бы мама тогда смогла его остановить? А если бы я начала биться в истерике? ...

—От тебя ничего не зависит. Он сам делает свой выбор и сам несет ответственность за свою жизнь. Их отношения с мамой — это их зона ответственности. Дети для родителей всегда останутся детьми. Ты ничего не сможешь изменить в их жизни. Ты только можешь прожить свою жизнь счастливо. В тебе всегда будет папина часть, и ты можешь сделать ее сильной. Это уже твой выбор.

После всей этой злости приходит ощущение, что ты не всемогущий, что ты не в силах изменить то, за что не несешь ответственность. Ты не можешь ни давать жизнь, ни забирать ее. Не можешь заставить другого человека жить, если он не хочет. Не можешь заставить любить или разлюбить, сойтись или разойтись, уехать или остаться. Каждый сам несет ответственность за свою жизнь и делает свой выбор. Можно долго прибывать в иллюзии всемогущества, манипулировать, шантажировать, бегать по бабкам, счастья это не принесет, а иллюзия рано или поздно рухнет. Сначала ты злишься, набиваешь шишки, а потом сдаешься и сползаешь в сле-

зах по стенке.

Очень важно оплакать свое бессилие. Оплакать ту часть себя, которая мечтала о светлом будущем рядом с людьми, которые больше не придут, не обнимут, не поцелуют и не поворчат на тебя за то, что ты глупый, непослушный, неуклюжий...

У каждого из нас есть две внутренних части: первая злится и ненавидит, вторая любит, несмотря ни на что. Необходимо признать обе этих части. Если вы чувствуете только одну, значит, неизбежно, есть и вторая. Она будет воспроизводить сценарии, пока ее не признают.

Помимо родительской роли есть еще очень много ролей, которые мы исполняем. Мой отец не только отец. Он сын, муж, друг, брат, ученик, работник и так далее. Он человек, который тоже мечтал, тоже хотел прожить счастливую жизнь, как и все. Хотел хорошую семью, работу... Он просто не справился. У него тоже были свои травмы. Ему тоже было тяжело. Он не нашел способов прожить свою жизнь счастливо. И это вовсе не значит, что теперь и у меня нет шансов.

Я благодарна ему за то, что он был, даже так, даже недолго. За то, что справлялся, как мог. Это значит, что и я могу справляться. Я вижу его способ жизни, вижу, к чему может привести такой способ. Я уважаю его выбор. Я знаю, что тогда он мог только так. Я понимаю, что не хочу присвоить этот способ себе, а как по-другому, не знаю.

— Папа, я принимаю твою любовь целиком и полностью.

Ты любил, как умел. Этого достаточно. Остальное я сделаю сама. Твой способ жизни я оставляю тебе с уважением и смирением, я в этом ничего не понимаю. Для тебя я всегда буду маленькой, но для целого мира я могу быть большой. И если в этом мире когда-то появилась я, то в этом мире точно для меня найдется все необходимое. Я попробую найти свой способ жизни и передать его дальше.

Глава 2. Мама

С мамой мне повезло больше. Папа ушел, а она осталась. Вот только физическое присутствие родителя – это не единственная потребность ребенка. Отсутствующая мать – тоже травма. Мама как бы есть, ты ее видишь, но внимание этой женщины направлено куда угодно, только не на ребенка. Оно где-то в телевизоре, в ссорах с мужем, в спасании его от алкоголизма, в своих собственных проблемах... А ребенку нужен ресурс. Ресурс, который дают родители. Тяжело, когда родитель один, еще тяжелее, когда и он не в состоянии обратить на тебя внимания. Детская психика вынуждена справляться любыми доступными способами, ведь без взрослого ребенок не выживет. Надо как-то привлечь внимание. А как? Ясное дело: своим деструктивным поведением. Я буду получать двойки, баловаться, драться. Я вижу, что мамино внимание могут привлечь только проблемы. Значит, их нужно создать.

Что же бывает за плохое поведение? Наказание. В детстве – это угол и ремень, а во взрослом возрасте муж наказывает жену, отсутствием внимания, подарков, игнорированием и прочими моральными «избиениями» в ее слабые места. Сценарий может доходить до крайности, когда в поисках внимания используются радикальные методы, и наказания следуют

такие же радикальные. Физическое насилие – одно из таких крайних проявлений.

Уйти нельзя остаться

В детстве ребенку просто некуда уйти, он еще слишком мал, а во взрослом возрасте на муже висит проекция мамы. А как бросить мать? Никак. Придется столкнуться с огромным чувством вины и стыда.

Мне удалось сбежать. Тогда я была подростком и нашла способ. Ребенку этот способ сохранил жизнь, но во взрослом возрасте такой механизм уже не работает, а ноги продолжают бежать, всякий раз сталкиваясь с трудностями. Отследить такие механизмы тяжело. Тебе кажется, что все правильно: зачем терпеть плохого мужа, не получается договориться – разводиться. Только это происходит не из взрослой части, а из той травмированной: убежать, чтобы спастись. Ты прибегаешь в другие отношения и начинаешь сначала. Бег по кругу будет продолжаться до бесконечности, пока ты не вернешься в травму и не признаешь свои чувства. Не получится убежать от себя. В каждом последующих отношениях партнер будет отражать вашу травмированную часть.

Самое ужасное в подобных ситуациях – тотальный отказ от супружеских отношений. Тогда психика будет искать насильника либо в окружающих, либо человек начнет наказывать себя сам: болезнями, кредитами, тяжелыми ситуациями, потерями и т.д.

Мама, я злюсь. Злюсь за то, что меня не замечали, за то,

что игнорировали мои потребности. Злюсь за то, что была вынуждена испытывать твое бессилие на своем теле. Мне было больно, когда меня били. Мне было плохо, когда я стояла в углу целыми днями. Меня тошнило, потому что детский контейнер слишком мал для выдерживания взрослых проблем. Я не чувствовала твою любовь. Я обижалась на тебя, на себя и на весь мир. Почему все так? Где та самая справедливость? Неужели маленький ребенок не заслуживает любви?

На фоне всех негативных проявлений мы зачастую не замечаем того, что любовь была. Мама кормила, одевала, водила в сад, забирала из сада, делегировала свои обязанности другим людям, когда сама не справлялась. Мама учила меня читать, писать и считать. Она делала со мной уроки до пятого класса. Она иногда помогала мне рисовать кукол, шила одежду, вязала носки и варежки. Красивые, с косичкой посередине. Она учила меня вязать. Она водила меня по врачам, когда я болела не только в детстве, но и во взрослом возрасте. Она сидела рядом после наркоза. Она принимала любой мой выбор, даже если он ей не нравился. Тогда мне казалось, что делает она все это для себя, а не для меня. Я думала, что она просто боится осуждения. Боится, что ее назовут плохой матерью. Возможно, это так и было. Но какая разница, с какой целью она проявляла свою заботу? Ведь проявляла. И даже если этому способствовали собственные травмы, значит, именно они помогли ей проявить эту любовь.

Да, я ждала другое проявление любви, но это мои детские

ожидания. К сожалению, мама не смогла дать любовь в той форме, в которой хотела я. Бесполезно, уже имея свою семью, топтать ножкой и кричать: дай. То, что могла, она дала. Ничего другого у нее не было. Если я хочу быть счастливой и понимаю, что для счастья мне не хватает того, что должны были дать родители. Я делаю выбор: стоять и продолжать требовать, убивая на это время, или поблагодарить за то, что смогли дать, развернуться в свою жизнь и взять самой то, чего не хватило в детстве. Наверняка, в мире есть люди, которые меня смогут этому научить. Пусть даже за деньги, но так будет быстрее и эффективнее.

Мама уже нет. Она никогда не придет, не ответит на звонок, не позвонит сама. С ней уже не получится выстроить «правильных» отношений. Посмотреть ей в глаза без злости и обиды. Утрата проживается долго и больно. Больнее осознавать, что я утратила ее еще в детстве, когда сбежала, и за 20 лет так и не смогла к ней вернуться. Когда я плакала от бессилия, хотелось кричать: верните мне мою неидеальную маму, бесячие варежки и вязанные носки. Ну и что из того, что в таких уже никто не ходит. Я хочу туда, где мама вела в сад за ручку, где ругалась за испачканное платье, где она плакала и верила в меня. Туда, где она обижалась на меня за то, что я ее бросила. Не нужна мне никакая идеальная мама. Я хочу свою. Ее никто и никогда не сможет заменить. И какой бы ни была мама, и как бы ни было тяжело смотреть в ее жизнь. Пока она жива, ребенку всегда есть, куда прийти,

у него всегда будет место, где он может чувствовать себя маленьким. Даже если там кричат, осуждают и ругаются. Еще два года назад я хотела ее исправить, а сегодня вспоминаю, как в реанимации она гладила меня по руке из последних сил.

И как бы тяжело не проходили эти полтора года, я училась жить, исходя из новых обстоятельств. Я набралась смелости посмотреть в этот опыт, прожить его, признать свои чувства и отпустить маму. Я никогда не смогу ее вернуть. Никогда не смогу помочь ей, даже если лягу рядом. Но я всегда смогу поддержать себя и дать себе то, чего мне не хватает. Уже нет потребности вешать проекции и требовать от других закрытия своих дефицитов. Никто и никогда не сможет дать мне то, чего я недополучила от мамы. Теперь это часть меня, и только я могу сделать ее сильной. Реальная мама останется в памяти такой, какой она была. Я принимаю это и никогда не смогу изменить прошлого. Оказывается, всегда можно найти то, за что ты будешь благодарен.

— Каждая мать желает своему ребенку счастья. Сегодня я знаю, что все, что ты делала, ты делала из лучших побуждений. Для меня твой способ любви оказался очень болезненным. Мама, я беру от тебя твою любовь, заботу и ресурс, а твой способ жизни оставляю тебе с уважением и смирением. Для тебя он был важен и нужен. А я попробую найти свой. Я знаю, что ты мучилась не для того, чтобы я повторяла твой опыт.

Глава 3. Как прожить утрату

Все мы на протяжении жизни сталкиваемся с потерей. Потеря – это не только смерть значимого человека, но и утрата любого привычного этапа в жизни. Потеря отношений: разрыв, расставание, развод. Потеря имущества: движимого и недвижимого (в том числе, потеря денег). Потеря своей привычной стратегии жизни. Потеря смысла жизни. К потере можно отнести любой момент, при котором кажется, что мир рушится. А также любую ситуацию, после которой жизнь прежней уже не будет.

Когда мы не обращаем внимания на свои чувства в эти шаткие периоды жизни, психика отказывается дальше функционировать в привычном режиме. Вместо того чтобы заниматься своей жизнью, мы испытываем постоянное напряжение. Хронический стресс, повышенная тревожность – все это наши накопившиеся эмоции.

Сколько ситуаций в жизни вы замяли? Например, папа, мама живы, казалось бы, нечего оплакивать. А если вспомнить детство, всего ли вам там хватило? Из логики можно понимать, что родители дали все, что могли. А что делать тому маленькому ребенку, которому не хватило? Который не согласен с пьющим, лежащим на диване отцом или матерью, пропадающей на работе? Обесценить его чувства, как

когда-то сделали родители?

Бывает и другой парадокс. Отец пьет, бьет мать, не ночует дома, уходит из семьи. Или мать сдает своих детей в детский дом. А ребенок, вырастая, боготворит такого родителя. Ведь он так много времени ему уделял, ну и что, что пьяный. Ну и что, что отдала. Но она ведь приходила и плакала, обещала забрать, а потом снова пропадала в загулах.

Есть такой феномен: когда террорист берет жертву в заложники, она начинает олицетворять себя с этим террористом, чтобы присвоить себе его силу. По-другому выжить не получится. Когда жертву освобождают, она всячески начинает заступаться за агрессора...

Принять родителя и оправдать родителя – это разные понятия. Оправдать – значит, делать также. Зависнуть на стадии торгов. Уйти от ненависти в идеализацию. В таком случае окружение будет отзеркаливать тот деструктив, который мы прячем.

Принять – согласиться с тем, что было тогда, согласиться с тем, что вы уже никогда не сможете это изменить. Принять не только саму ситуацию, но и свое бессилие. Прожить его, прочувствовать. Но для этого придется разозлиться, даже если вам кажется, что ваш родитель самый идеальный. Злость поможет вам отделить родителя от его поведения. Да, они не могли по-другому. Да, было другое время. Да, они желали своему ребенку счастья. Да, благодаря этому я стал сильным, успешным, умным и так далее. Но, почему, будучи уже

взрослым, я до сих пор выбираю людей, которые относятся ко мне также, как когда-то в детстве относились родители? Какого черта я продолжаю наказывать себя и выбирать людей, с которыми мне плохо?

Стоп! В моей жизни были люди, которые относились ко мне хорошо. Благодаря им я многому научилась. Значит, я способна понимать через конструктивный диалог и хорошее к себе отношение. Значит, на меня больше не нужно орать, меня не нужно больше наказывать, оставлять одну, бросать и т.п. Вот здесь, в этой самой точке, злость помогает отделить человека от его поведения. Помогает принять родителя, ситуацию, прошлое. И оставить там тот способ, который когда-то помог выжить. Злость помогает осознать, что время прошло, что ребенок вырос, что ответственность за свою жизнь он уже несет сам. Теперь он имеет право выбирать, с каким окружением он будет взаимодействовать, как он позволит к себе относиться, как он будет относиться к другим.

Да, травмы детства делают нас сильными, способными к выживанию, они дают много скрытых выгод, но! Там и тогда в детстве я, возможно, что-то не понимала в силу возраста, а сегодня я взрослая. Ребенок всегда найдет то, что ему не понравится. Да, я благодарна родителям за то, что они мне дали, но также я вижу и то, чего не хватило. И способ донесения информации тоже вижу. И он мне совсем не нравится. Так больше не будет! Я в состоянии уходить оттуда, где мне плохо. Я в состоянии выбирать людей, которые бережно и

понятно будут доносить до меня информацию. Более того, в моей жизни были такие люди. Благодаря им у меня есть опыт не только кнута, но и пряника. Когда видишь оба варианта, появляется возможность выбора. И почему я раньше не замечала этих людей. Лучше поздно, чем никогда. Принимая оба варианта, можно не только выбрать один из них, но и увидеть, что между ними есть еще много оттенков. Мир не только черный и белый. Он разноцветный. Больше не нужно кружиться вокруг одного кнута. Есть много альтернатив. Признав все свои чувства, наконец-то мне удалось их разглядеть.

Надев розовые очки и убеждая себя, что у вас замечательные родители, вы всеми силами пытаетесь стать идеальными для своих детей. Но идеальных родителей не существует. У каждого ребенка будут свои травмы. Научитесь справляться со своими. Только так вы сможете научить этому своих детей.

Вот еще пример. Жена уходит от мужа алкоголика. Радостная, довольная. Наконец-то смогла. Кажется, все, проблема решена. О чем тут вообще можно плакать. Но вот незадача: следующий муж тоже впоследствии оказывается алкоголиком. Есть ли тут ее вина в его алкоголизме? Нет, она зачем-то выбирает именно таких мужчин, когда вокруг есть много других. Почему так происходит? Потому что психика не прожила опыт развода, потери веры в светлое будущее с предыдущим мужем. Когда-то они решили быть вместе, меч-

тали, строили планы, вкладывались морально, эмоционально, финансово в этот брак, а потом все рухнуло. И если настойчиво продолжать игнорировать эту свою часть, она так и будет искать того, с кем можно повторить этот опыт. И пока вы не сядете рядом с ней и не дадите ей возможность прожить всю злость, ненависть, обиду, печаль, пока не дадите ей возможность выплакаться, вы так и будете повторять свои сценарии. Бесполезно пытаться построить счастливые отношения, не завершив прошлые. Все свои потери придется признать, оплакать, оставить их и больше не искать в супругах своих неидеальных пап, мам и предыдущих партнеров, которые тоже не справились с задачами ваших родителей.

К чему приводит отсутствие отца в жизни ребенка

Дедушки никогда не было рядом. Они с бабушкой развелись, когда мама была маленькой. Другая женщина и другая жизнь. В ней не было места для нас. Мы привыкли. О нем в семье не велись подробные разговоры, а на возникающие вопросы отвечали вскользь. В воздухе всегда летала непризнанная злость на прабабушку, которая решила найти сыну другую жену, и на ту самую новоиспеченную спутницу, которая увела деда из семьи.

Мама выросла и начала искать его в других мужчинах в надежде, что они смогут дать то, что когда-то не удалось получить от папы. Одним из таких мужчин был мой отец, который так же, как и ее, не смог принимать участие в жизни своего ребенка. Примерно так дети наследуют травмирующий опыт от своих родителей, а потом люди называют это проклятием или порчей. А как еще объяснить мозгу, почему женщины в роду не могут уживаться с мужчинами. Никому не хочется быть каким-то не таким. Гораздо проще объяснить себе, что моей вины в этом нет и найти козла отпущения, которого можно обвинить во всех своих проблемах. Главное – не забывать бороться с этим козлом всю оставшуюся жизнь. Такой способ очень распространенный. Борьба. С внешними обстоятельствами, с людьми, с катастрофами.

Когда внешнее перестает маячить на горизонте, человек переключается на себя. Он начинает бороться с собой. Так появляются болезни.

У болезней два распространенных сценария: либо я герой, победивший болезнь, либо я нашел то, что поможет отправиться мне к родителю, с судьбой которого я не согласен. Оба они провальные. Отвоевывать себе право на жизнь через геройство – способ, который постоянно придется поддерживать. За одним побежденным недугом будет появляться следующий. И тогда человек неизбежно приходит ко второму варианту: устает, сдается и отправляется к любимому родственнику, которого к этому времени уже нет. Подсознательно он любит, скучает и хочет быть вместе, даже если внешне кажется, что кроме ненависти к родителю нет никаких других чувств.

Глава 4. Война внутри тебя

«В глазах партнера мы ищем глаза мамы, независимо от пола», – знаменитая цитата Б. Хеллингера. Я бы добавила: не только мамы. На партнеров летят проекции всех людей, с которыми мы проживали травмирующий опыт. Попробуйте вспомнить любой случай, произошедший между вами и вашим партнером. Что он вам напоминает? Где вы уже встречались с подобным? Если партнер обесценивает, не уделяет внимания, упрекает, бросает... Кто в детстве делал так же? Вы удивитесь, когда, вспоминая одну ситуацию за другой, вы будете узнавать, как вас обесценивала и не признавала мама, бросал папа, упрекал дедушка, бабушка, дядя или тетя. Таких проекций будет очень много. Только проживая по очереди весь травмирующий опыт, вы будете послойно снимать каждую проекцию. И только где-то после 10-20 снятой проекции, начнет виднеться человек. Окажется, что он далеко не идеальный, но и не последнее дерьмо. Вы увидите, что у него, как и у вас, свои травмы, которые он, скорее всего, никогда не замечал. Увидите то, что он тоже не со всем умеет справляться. Увидите, что там тоже живой человек, со своими непризнанными, подавленными чувствами. И вы снова испытаете бессилие. Потому что никогда не сможете ему помочь. Вы не виноваты, что у него такая жизнь, а он не вино-

ват в том, что у вас такая. Вы нужны были ему только лишь для того, чтобы признать свои потери. Он вам был нужен для того же.

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.