

18+

Книга о ревности №1: правда, о которой молчат

Ольга Ермолаева

НЕ ЛЮБИ
НИКОГО,

КРОМЕ МЕНЯ

Ключ к свободе: как приручить ревность и тревогу

Ольга Ермолаева

Не люби никого, кроме меня.

Книга о ревности №1:

правда, о которой молчат

<https://litres.ru/72881457>

ISBN 9785006825635

Аннотация

Вы проверяете телефон партнера? Тревожитесь, боитесь себе в этом признаться, потому что стыдно? Считаете, что ревнуют только женщины с низкой самооценкой?! Но это же не про вас?

Книга — бережный разговор о том, что прячется за вашей тревогой. Без осуждения, ярлыков и шаблонов. Ваш личный манифест свободы. Профессиональный опыт психолога, истории, похожие на ваши, освобождение от драм и возвращение самооценности. Ваши чувства — не приговор. Найдем способ любить без страха и быть счастливыми.

Содержание

Введение	5
Глава 1	16
Глава 2	23
Глава 3	56
Конец ознакомительного фрагмента.	64

**Не люби никого,
кроме меня
Книга о ревности №1:
правда, о которой молчат**

Ольга Ермолаева

© Ольга Ермолаева, 2026

ISBN 978-5-0068-2563-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Почему мы страдаем от любви — и как перестать это делать

Многие женщины уверены, что здоровые отношения — это полное взаимопонимание, бесконечный штиль и надёжность. Другие же, наоборот, считают, что, если в отношениях нет драм, ревности, тревожных мыслей и разговоров с подругами в духе «Да он такой же козёл, как все предыдущие!» — значит, это «ненастоящая» любовь. Должны же быть страсти! Кипение эмоций! Та самая «жизнь, бьющая ключом» — волнительная и нервная, зато «как у всех». А иначе — что это за отношения?

А что, если это — иллюзия?

Что, если можно иначе?

- Спать спокойно, а не вскакивать по ночам от тревожных мыслей.
- Не превращать каждый разговор в проверку на верность.
- Перестать накручивать себя и выяснять отношения на пустом месте.
- Снять розовые очки по поводу «здоровых отношений».

Да, такие отношения существуют. И есть методы, которые помогут их построить.

Но не волнуйтесь, эта книга — не сухой учебник или справочник о конкретном методе (модальности) в психотерапии: когнитивно-поведенческой, эмоционально-образной, психоанализе, гештальте. Не скучное «пособие по обретению счастья».

Данная книга — мини-роман о жизни со всеми её историями любви и ревности, тревожности и исцелении. Это способ взломать шаблоны. Ваш личный манифест свободы от драм.

Готовы ли вы ещё лет пятнадцать жить в режиме «детектора лжи»?

Нет?

Тогда смело переворачивайте страницу за страницей, и вы узнаете правду.

Но будьте готовы. Правда ранит. Правда освобождает. А после — дарит то самое спокойствие, о существовании которого вы даже не подозревали.

Ваша награда?

Тихая радость, доступная лишь тем, кто осмелится взглянуть жизни в лицо без прикрас и иллюзий.

Так в чём же кайф этой книги?

Книга вобрала мой десятилетний опыт консультирования людей. Практическая компетенция, жизненные эпизоды реальных пар, юмор и лёгкая подача информации — жемчужины книги.

Работая ежедневно с запросами современных женщин, я вижу, что каждая из них уникальна своей историей, базой, развитием отношений, и поэтому «выписывать один рецепт для всех» не получится.

Кому-то подходит один метод, другим же нужен комплекс — микс из подходов, которые сработают точно в самую суть проблемы. А я помогу во время перехода на другой уровень.

В книге вы не найдёте точного рецепта счастливых отношений. Но то, как их выстраивать, на чём базировать и как распознать тяжёлые случаи, когда лучше вмешаться, чем «плыть по течению», надеясь, что скоро наступит то самое светлое будущее — да. Кроме этого, вы пройдёте тест и больше узнаете о себе. И этого будет достаточно на первоначальном этапе, что станет отправной точкой для вашего возвращения к себе.

Современный мир противоречив. Он располагает как

множеством возможностей для роста, совершенствования себя, исцеления травм, так и способствует формированию проблем в отношениях мужчины и женщины. А примеры из нашего детства о том, как строили отношения мамы и тёти, уже не эффективны, а порой их опыт и вовсе разрушителен.

Время идет вперёд, ритм жизни ускорился, изменились и мы, наши взгляды на мир, возможности и понятия об отношениях.

Вокруг полно новой информации, не всегда достоверной или с искажённым смыслом. Мы цепляемся за яркие фразы и заголовки из видеороликов, постов в соцсетях. Нам сложно разобраться, где правда, а где лишь инструмент для привлечения внимания аудитории. Пиар подменяет истину, нравы превращаются в пыль времени. Соблазнов тысячи. Каждый клик, лайк, взгляд в сторону может сказаться на отношениях. Случается и так, что мы легко флиртуем в соцсетях, даже не задумываясь, что партнёр может расценивать это как предательство. Мы делаем это — то ли сознательно, то ли просто не сопротивляясь порыву, позволяя ситуации выйти из-под контроля.

Многие блуждают в потоках информации, примеряя на себя то одну, то другую мысль. Самостоятельно диагностируют себя, но так и не находят дверь в счастливую жизнь. Мы говорим: «Опять ничего не работает. Я уже и маму, и папу проработала, но эффекта ноль. Идеального партнёра не

найти».

Но ведь нам всем так хочется стабильных и крепких отношений, в которых основой будет доверие.

И эта книга даст ответы на вопросы, которые вам не у кого было спросить, покажет истинное «лицо» отношений в паре. Она бережно посеет семена сомнений и озарений, чтобы со временем они проросли в вас молодым цветущим садом.

Мы все смотрим на мир по-особому, хотя и испытываем похожие чувства и эмоции. У всех случаются неразрешимые на первый взгляд проблемы с партнёром, срывы, провалы. Но тупик — лишь плохой ракурс. Серость будней — фильтр. Любые тучи можно разогнать, и лучи солнца раскрасят нашу жизнь.

Иногда путь вперед начинается с возвращения.

Вернуться к себе, сбросив груз «должна» и «надо», оставив за спиной чужие ожидания. К себе настоящей. Данная книга станет вашим проводником в путешествие к себе подлинной, где каждое преобразование начинается с принятия. Она, словно заботливый друг, поддержит и проведёт по страницам реальных историй. Вы активизируете процесс изменений, увидите, что не одиноки в своих проблемах. Обретете надежду. И кто-то выдохнет:

«Со мной всё ок, оказывается! Я в норме!»

А кто-то задумается о многом. Истории располагают к рефлексии, чтобы вы непринужденно приоткрыли дверь в следующий уровень отношений с собой и с партнёром.

Книга не просто рассказывает об отношениях мужчины и женщины, она **исследует ревность — тёмную материю, что движет нами вопреки всему**. И я намерена **раскрыть все карты** об этом сложном чувстве.

Почему я вообще решила поднять такую непростую тему, нанизывая на ревность все главы, словно жемчуг на драгоценную нить?

Слишком долго **ревность табуируется**, и большинство до сих пор её **считают постыдным чувством**. Не признаются даже самим себе в том, что чувствуют.

Но из личной практики я знаю, что многие просто изводят себя и страдают от негативных мыслей, живут годами в тревоге, даже не подозревая, что виновница этим переживаниям — ревность.

Люди ревнуют друг друга во всём мире в той или иной степени. Казалось бы, обычное дело.

Ещё в детском или подростковом возрасте мы сталкивались с ревностью. В юности она добавляет огня нашим эмоциям. Вы помните это жгучее чувство? Тот самый момент, когда внутри всё сжимается, а разум заполняет навязчивая мысль: «А что, если...?»

Ревность незримо тянется за нами во взрослые отношения. Она маскируется под любовь, заботу, даже под страсть. Но так ли это?

А если это не просто чувство? Если за ним скрывается тревожный звоночек — недоверие к себе, страх потери, старые раны, сводящие с ума? Вы ловите себя на одних и тех же вопросах: «Где он? С кем? Почему опять не со мной?» Даже не замечаете, как ревность незаметно стала главным героем вашей жизни.

Но разглядеть подобное самостоятельно почти невозможно. Корни уходят слишком глубоко. Боль стала уже привычной. Страшно признать простую правду: проблема кроется не в поступках партнёра. Это ваша старая рана говорит, каждый раз надевая новые маски.

Мы поговорим о том, откуда берёт начало ревность, легализуем понятие, перестанем игнорировать и широко откроем глаза на собственную жизнь. Разберем и те моменты, когда ревность мешает человеку жить, строить любые отношения и даже приводит к болезням. Но вы не заплутаете в закоулках терминологии и уж тем более не столкнетесь с сухой теорией.

В своей книге я раскрываю светлую и тёмную стороны ревности. Особое внимание уделяю той, что:

- лишает сна, заставляя прокручивать в голове одни и те же мысли;
- толкает на крайности: от слежки за партнёром до нервных срывов;
- парализует тело, вызывая оцепенение, ком в горле, дрожь в руках;
- разрушает здоровье, ведь постоянный стресс бьёт по иммунитету, сердцу, психике.

Но есть и хорошая новость.

Даже если вы годами жили в этом состоянии — выход есть!

Я знаю точные методы, которые остановят навязчивые мысли, вернут контроль над эмоциями, помогут выстроить здоровые отношения без токсичных драм.

Истории со страниц вдохнут в вас уверенность и надежду, успокоят. Не только вы ставите прослушку в машину любимого, чтобы подтвердить его честность или доказать обман; не вы одни злитесь и считаете минуты до его возвращения домой; тревожитесь, когда он не отвечает на сообщения; хотите быть независимой и финансово свободной, самодостаточной и взрастить в себе уверенность. Но не в этом суть. Хотя современные тренды диктуют нам обратное. Они твердят:

«Проработай себя, стань уверенной, и тебе будет всё рав-

но на то, где твой партнёр и о ком думает. Ты станешь счастливой».

И вы покупаете очередной курс по саморазвитию, отстаиваете личные границы, как умеете, что часто приводит к борьбе между любящими сердцами и расколу в отношениях.

Я раскрыла и эту тему в книге, чтобы вы лучше прочувствовали, что таит в себе формулировка «личные границы». Да, возможен иной путь — без стресса и конфронтации. И самоуверенность здесь совершенно ни при чём. Многие любят вчитываться, выбирая ценные мысли для себя. И я позаботилась о том, чтобы главное было выделено и всегда находилось у вас перед глазами. Поэтому я соединила, казалось бы, несочетаемое — теорию, без которой информация не уляжется структурно, многочисленные примеры из жизни, юмор и практические рекомендации.

Здесь я разрушаю много мифов. Мне хочется, чтобы данная книга стала вашим личным навигатором по психотерапии, без воды и сложной теории, без давления. Лишь ваши инсайты с эффектом стороннего наблюдателя: **«Да, это же обо мне!»**

Я не просто рассказываю — я прошла этот путь в практике. Шаг за шагом. Метод за методом. Сотни раз я сопровож-

дала клиентов через, казалось бы, безвыходные лабиринты отношений и помогала выбираться из сложных состояний. Теперь этот глубинный опыт — ваша карта в путешествие по страницам книги.

Вы сможете:

- взглянуть в лицо своей тени без страха;
- увидеть со стороны танец ваших отношений;
- обнаружить слепые зоны, мешающие счастью;
- сложить пазл под названием «Почему я всё знаю, но делаю не так, как надо?»

Моя методика — это сплав профессионального опыта и личных прозрений, которые не найти в учебниках.

Моя книга — честное зеркало, наполненное живым опытом. В нём отражаемся мы все. Наши выборы, закаляющие характер. Наши слабости, превращающиеся в мудрость. Наши маяки, свет которых мы учимся различать.

Книга даст вам возможность:

- порефлексировать — глотнуть свежий воздух без суеты и фальши;
- пересмотреть установки без страха и упреков;
- обрести внутренний стержень, чтобы с легкостью идти по жизни.

Книга не инструкция. Не исповедь. Просто честный разговор с собой.

Готовы перестать истязать себя и найти путь к счастью и свободе? Тогда давайте отправимся в это путешествие вместе. Усаживайтесь поудобнее, возьмите плед, какао или коктейль, и погружайтесь в истории.

Счастье — это не финишная прямая, а способ идти, не закрывая глаза на трудности.

Важно: клиентские истории, которые вы прочтете здесь, не описывают конкретного человека, это собирательные образы из моей профессиональной практики. В этих историях любая из вас сможет провести параллели с собственной жизнью и своей болью, но в то же время не травмируется та, которая доверилась мне в терапии и поделилась личным.

Все имена, места событий и детали вымышлены, но основаны на реальности. Я благодарна моим клиентам, которые обогатили мой практический опыт, доверились, смело пошли в личные трансформации и перешли на другой уровень счастливой жизни.

¹ В помощь вам в конце книги приведена таблица чувств для рефлексии.

Глава 1

«Ты — моя вселенная» или почему мы делаем отношения центром боли

Ко мне приходят женщины с десятками самых различных запросов:

— Хочу замуж, но мой мужчина не внушает доверия, я сомневаюсь.

— Не могу выйти на желаемый доход.

— Чувствую, что топчусь на месте, и жизнь будто проходит мимо.

— Тревожно сплю.

— Не могу думать ни о чём, кроме того, где он, и о чём думает прямо сейчас.

— Мы постоянно ругаемся, а так хочется просто нормальных отношений.

— Потеряла радость жизни.

— Диагностированные медицинские заболевания (миома матки, рак молочной железы, псориаз, не проходящий и повторяющийся отит, мигрени).

Как терапевт, в каждом женском запросе я научилась на-

ходить скрытый «узор». За ярлыками — «панические атаки», «потеря смыслов», «тревога», «выгорание», «поиск себя», «финансы» — чаще всего скрывается древний, как сама женская природа, страх:

«Любима ли я? А если я не справлюсь быть той, кого можно любить? Могу ли я доверять этому человеку?»

Вне зависимости от исходного запроса **отношения с партнёром** неизбежно выходят на первый план. Часто именно они становятся корнем большинства производных проблем, с которыми приходят в терапию.

Наша психика устроена мудро — она будет транслировать боль через любые доступные ей схемы, симптомы. Пока мы не осознаем главное: отношения — это не просто связь между людьми, а целый мир, в котором живёт женщина.

И когда мы начинаем разбираться, в 9 из 10 случаев оказывается, что это так.

Каждый человек мечтает о благополучных, счастливых отношениях с партнёром. И это то ядро, вокруг которого вертится всё остальное.

Это то, о чём действительно многие переживают, даже если не подают виду, даже если не говорят об этом вслух.

Татьяна пришла с запросом самореализации.

— У меня ничего не получается. Я и курсы прохожу, и разработала бизнес-план, но у меня нет результатов.

Начали углубляться, работать в терапии и обнаружили, что не получается выйти на желаемый уровень не потому, что отсутствуют способности или не хватает упорства, а потому, что внутри сидит глубинный страх.

Страх потерять партнёра!

Рациональная часть мозга и психика строят **стратегию**: «Так. Если я стану успешной, реализованной, буду много зарабатывать, то перестану бояться, что останусь одна. А ведь он может уйти, если я стану успешной. Или я его разлюблю, когда стану преуспевающей, ведь моё окружение изменится, и я сама тоже».

Но мы не готовы остаться в одиночестве. Человеку жизненно необходимы партнерские отношения. Это обусловлено нашей природой.

Выходит, наша психика — мудрая и осторожная, она оберегает нас от новой боли: «Лучше не рисковать, не высываться, не становиться слишком успешной, чтобы не разрушить отношения».

Женщина цепляется за привычный уклад, даже если он не

идеален, даже если в этих отношениях много дискомфорта. «Зато так у всех».

А ведь это правда. Давайте признаемся сами себе.

У нас уже есть расписание на ближайшее время нашей жизни:

- Утренний кофе вдвоём.
- Совместные поездки на выходных.
- Общий круг друзей.
- Планы на отпуск.

Нам это удобно и понятно. И **страх потерять стабильность сильнее, чем желание менять жизнь**. Ведь если начать что-то корректировать, неизвестно куда это приведёт!

«А вдруг мне там не понравится — в новом жизненном укладе? Вдруг окажется ещё сложнее и хуже?»

Но тогда вместо роста и движения вперёд мы тормозим. Бессознательно живём в страхе, что изменения отнимут у нас то, что уже есть — то, что стало неотъемлемой частью каждого нового дня. И тогда мы не будем счастливы никогда.

Правда это или иллюзия? Нам ещё предстоит это узнать.

А если погрузиться ещё глубже в отношения?

Мы столкнёмся с одной из самых закрытых, табуированных и при этом острых тем в многоликой палитре отношений между мужчиной и женщиной — **ревностью**.

Ревность — бесшумный ураган, разрушающий отношения в паре изнутри, о котором принято говорить шёпотом или вовсе замалчивать. Ревность живёт в тени стыда и страха, обрстая мифами и недомолвками.

О ревности не пишут.

Мало кто из психологов и психотерапевтов узко специализируется в данной тематике. Это факт.

Кроме того, в русскоязычном пространстве недостаточно актуальных материалов — книг, статей, — которые учитывали бы наши культурные реалии.

У нас ведь как принято?

Ревность называют любовью.

«Ревнует — значит любит!»

Мы оправдываем её как естественную реакцию, а то и вовсе излишне романтизируем.

Но правда в том, что без понимания природы данного чувства, оно становится ядом — медленным, разрушительным и почти невидимым.

Многие женщины даже не осознают, что живут в тревоге. Постоянная проверка сообщений в телефоне, токсичный контроль партнёра, спутанные мысли, дрожь в теле и мучительная ревность отравляют жизнь.

Большинство не знает, что можно исцелить себя и построить здоровые крепкие отношения.

Ревность в парах далеко не всегда бывает громкая, как в сериалах. Она часто тихая, скрытная, прячется за фразами и мыслями:

- Да ладно, мне всё равно.
- Это просто его увлечение.
- Я же не психованная какая-то.
- А может со мной что-то не так.
- Мне надо ещё поработать над собой.
- Если я стану самодостаточной и уверенной, то больше не буду ревновать.

А на деле?

Ревнуем к работе: «Опять задерживается!»

К друзьям: «Снова эти его посиделки!»

К хобби: «Эта дурацкая гитара тебе дороже меня!»

Даже к собственным детям или к детям от первого брака:
«Ты их любишь больше, чем меня!»

К родителям: «Почему ты снова ужинал у мамы?!»

К родственникам: «Каждый раз, когда ты встречаешься с сестрой, возвращаешься отстранённым. Она опять нашептала тебе, что я много от тебя хочу и делаю тебя несчастным?!»

К соцсетям: «Лайкаешь всех подряд. Надоело!»

Ревность — это вор, который: крадёт ваше время и энергию; лишает сна и покоя; держит в постоянном нервном напряжении; толкает на бесконечные конфликты с любимым; мешает вашему развитию — ведь «а вдруг он уйдёт?»; копит обиды и разочарования; становится одной из причин серьёзных заболеваний женской репродуктивной системы.

Поэтому я решила нарушить всеобщее табу — настало время вытащить на свет то, что скрывают за закрытыми дверями и говорить о ревности честно, без страха и прикрас.

Давайте заглянем в глубину и снимем маску с ревности, найдём корень большинства проблем там, где вы даже не думали его искать — в детстве. Именно там, у истока формирования нашей психики, зарождаются шаблоны и крючки, что годами отравляют взрослую жизнь.

Лишь таким образом можно превратить ревность из врага в союзника.

Глава 2

Почему мы тащим прошлое в постель

*«Мы смотрим на мир через собственный
калейдоскоп травм.»*

Наверняка вы слышали о том, что все травмы из детства. Сегодня каждый второй об этом знает. Ну или считайте, что это моё личное мнение, которое сложилось в процессе работы с людьми. И я уверена, что большинство из вас сталкивались с этой информацией.

Тем не менее, я чувствую потребность раскрыть данную тему шире. Потому что слышать что-то — это одно, а как исцелить те самые травмы и надо ли это делать — это уже другое.

Ежедневно в практике я соприкасаюсь со взрослыми людьми, травмированными в детстве. Они, как и вы, уже успели забыть многое из того, что происходило в жизни. Более того, психотравмы формируются не только в сознательном возрасте — они могут возникать ещё в перинатальном периоде и первые три года жизни. Эти переживания часто не сохраняются в поверхностном слое памяти (где собраны воспоминания о событиях: слова, действия, поступки), в от-

личие, скажем, от эпизодов школьного времени.

Однако в подсознании хранятся фотокарточки тех мгновений.

Но они не просто статичные снимки в памяти.

Задумайтесь: именно эти образы формируют ваше отношение к жизни, управляют реакциями и определяют каждый ваш выбор — и настоящий, и будущий.

— Да не может быть, чтобы моё детство управляло настоящим! — воскликнула девушка на консультации. — Как такое возможно вообще?

Предлагаю сначала проанализировать это на примерах других, а затем вы сможете исследовать собственную жизнь и ситуации, в которых были или находитесь сейчас.

Истории со страниц этой книги предоставят шанс расширить понимание жизни в целом и взглянуть на неё под новым углом. Кто-то из вас совершит удивительные открытия и впервые посмотрит на жизнь через прозрачное стекло собственного калейдоскопа. А кто-то лишь приблизится к этому осознанию — ведь до сих пор вы смотрели только через разноцветный узор его стекол (калейдоскоп здесь — метафора. Она помогает понять, насколько мы разные и почему видим мир по-своему).

Что, зачем и почему.

Основная часть нашей психики формируется примерно до 8 лет. Именно в этот период мы особенно подвержены психологическому травмированию, которое оставляет в сознании неизгладимый отпечаток. Наша психика подобна тончайшей ажурной салфетке: одни события скользят по ней бесследно; другие врезаются, нарушая её структуру, а третьи тихо и незаметно меняют её узор. При этом для каждого травмирующим становится что-то своё.

То, что оставит одного равнодушным, другого может ранить в самое сердце. Для одного травмой станет случайная фраза, для другого — интонация, с которой её произнесли, для третьего — тактильный контакт, взгляд или просто физическое присутствие эмоционально холодного родителя. Такие взрослые формально находятся с ребёнком 24/7, но остаются совершенно не вовлечёнными в его эмоциональный мир. Таких родителей называют **эмоционально холодными**.

Они просто существуют в жизни ребёнка: кормят, одевают, возят на кружки, играют, но находятся всегда в себе. Где-то глубоко внутри, проживая чувства и эмоции, не связанные с ребёнком. Никогда не озвучивают свои чувства и переживания, стараясь сохранить «лицо» адекватного взрослого.

«Ведь ребёнку нужна спокойная мама!» — твердит нам общество. Но детей невозможно обмануть. Они легко улавливают как настроение родителя, так и его мысленное при-

сутствие либо отсутствие в момент контакта.

Вспомните, когда вы проваливаетесь мыслями в личные переживания: воспроизводите утренний диалог с бариста в кофейне или перебираете важные сообщения из рабочих чатов, прокручиваете в голове недавний инцидент на парковке. Этот поток мыслей захватывает вас полностью, словно сильное течение, уносящее от реальности. Беспокойные мысли ещё долго кружат в голове, беспрестанно сменяя друг друга, в то время как вы занимаетесь обычными делами: собираете с ребёнком пазлы, моете посуду, практикуете йогу на коврике или сидите за столиком кафе с подругой.

— Прости, повтори, пожалуйста, что ты сказала? — переспрашиваете вы, поймав себя на том, что пропустили мимо ушей её последнюю фразу.

Вы будто физически присутствуете здесь, но сознание и мысли блуждают там — в том самом месте и моменте времени, что вызывает тревогу.

Это и есть тот самый «эффект присутствия».

С каждым такое случалось хотя бы однажды. Некоторые же живут так постоянно. Не правда ли?

Дети безошибочно считывают это состояние, буквально сканируя родителя. И такое отстранённое присутствие может серьёзно травмировать ребёнка.

Детям необходим эмоциональный и телесный контакт родителей, их участие и полное совместное проживание эмоций. Каждая минута подлинной близости становится кирпичиком в фундаменте их психического здоровья

Итак, подведём итоги.

Травмировать психику может следующее:

- грубость (слова или действия);
- манипуляции или полное игнорирование;
- запугивание любого рода;
- любые формы насилия;
- физическое присутствие при эмоциональной отстранённости.

Возникает вопрос: кто же является тем самым, кто травмирует психику ребёнка?

Чаще всего нас травмирует значимый взрослый, с которым ребёнок проводит много времени. Это могут быть няни, воспитатели, учителя или тренеры, бабушки и дедушки. Сознательно или нет, но это происходит.

Психику формирует любой значимый взрослый и культурный код среды развития.

Это аксиома. Пока держите её в голове.

— И что? Причём тут моё детство и моя проблема, с которой я пришла сегодня? И вообще, я считаю, что время ле-

чит. И оно залечит всё, что там было в далёком детстве, — справедливо заметила Алина во время терапии.

«Время — лучший лекарь».

Знакомая каждому с детства фраза, впитавшаяся в сознание. И мы надеемся, что время нас исцелит, раны затянутся. Мы искренне верим в его чудодейственный эффект. Но время не лечит. Оно лишь засыпает раны опавшей листвой прожитых лет, прячет их под снежными сугробами событий, позволяя травме глубже врасти в психику.

И когда кажется, что всё прошло — вдруг неожиданный ветер обнажает незажившие шрамы, происходит некое раздражающее событие или разыгрывается триггерный сценарий, оказывая воздействие на психику человека.

Представьте, вы нашли старый ключ, который не подходит ни к одной замочной скважине в доме. На чердаке вы натываетесь на старый сундук. И этот ключ ровно для его замочной скважины. Вам интересно узнать, что же хранилось все эти долгие годы в пыльном сундуке. Вас распирает любопытство. Дрожащей рукой вставляете ключ, щелчок замка... И вот крышка сундука открыта. А внутри может быть что угодно: старое бабушкино платье, потускневшие семейные реликвии либо совсем неожиданные находки.

Так и знаковое событие во взрослом возрасте становится тем самым ключом, что запускает механизм старой травмы. Щелчок. Совпадение на 100%, и травма активирована. За-

грузка, теперь вы невольный игрок в этой психологической партии.

Так случилось у Алины. Она рассказала мне в терапии, что просто села смотреть фильм «Хижина» по рекомендации подруги. Впечатлившись идеей кинопроизведения, девушка заварила себе чай, улеглась на диван и собралась приятно провести вечер пятницы. Но уже через 15 минут она выключила экран и отставила чай в сторону.

— У меня возникло такое ощущение, что моё сознание перевернулось, и я опять стою в ночнушке до пят в своей детской комнате, слышу крики пьяного отца на маму. Мой нос ощущает стойкий запах спирта и табака, которые всегда витали в воздухе в небезопасные дни, когда родители скандалили. Тогда я не понимала, о чём они говорят, но навсегда запомнила страх, сковывающий тело, как только до моих ушей доносился звук открывающегося замка входной двери. Мне хватало нескольких секунд для понимания, что папа снова выпил и дома будет буча. Я хотела защитить мать, но также сильно я желала сбежать из дома. Такие вечера были самыми ужасными в моей жизни. Я твёрдо верила, что забыла о них, ведь прошло уже много времени с тех пор. Я давно съехала от родителей и от этого кошмара. Но фильм окунул меня в прошлое в считанные минуты.

Образ героя в фильме напомнил Алине её отца, и далее

пошла цепная реакция в теле и сознании. Это яркий пример того, как вскрывается травма.

Появляется знакомый сценарий в жизни, и ваше сознание теряет контроль: мысли путаются, тело реагирует на автопилоте, внутренние часы переводят стрелки назад. И вы перестаете жить настоящим, той реальностью, которая существует здесь и сейчас.

Таким образом срабатывают сценарии, которые закладываются в нас близкими людьми и средой, в которой мы растем. Сначала мы считываем определённую модель поведения, например, своих родителей — их сценарий взаимодействий и отношений. В детстве для нас это обыденность, наша реальность. Выбора не было: мы наблюдали то, что окружало, и просто привыкли к данной модели семьи. Мы не знали, что может быть иначе.

Становясь старше, мы сталкиваемся с похожими ситуациями — сценариями из детства: достаточно услышать определённый тембр голоса или колкую фразу, знакомую музыку, вдохнуть аромат «далекого прошлого», и мы моментально погружаемся в тот момент первого восприятия или проживания сильной эмоции.

Такие мгновения являются триггерными, они распознаются психикой в определенном ключе. Происходит запуск каскада биохимических реакций, инициируются специфические механизмы в теле. И мы проживаем ситуацию эмо-

циями и чувствами на уровне именно той травмы, которая активировалась.

Стоит обратить внимание на то, что в нас живёт целый набор психотравм, и они активируются не одновременно. На всё воля случая.

Сам механизм попадания в травму достаточно буднич- ный. Мы не можем знать, когда это произойдет, кто или что на это повлияет.

Срабатывает триггер. А сценарий и есть триггер для травмы.

Сценарий — это слова или действия других людей, невер- бальный посыл, жесты (кинесика) тела, запах или звук. Это может быть даже невидимый знак для мозга, некий сигнал, который психика считывает и запускает ощущения в теле. Так и происходит **попадание в травму** или, другими сло- вами, **происходит активизация травмы.**

Когда такое случается, у вас появляются новые или обост- ряются существующие проблемы: недоверие к партнёру, ревность, ссоры, претензии, неудовлетворенность жизнью в целом либо одним из её аспектов.

Травма может много лет жить в «режиме ожидания», и вы не будете о ней знать или замечать её симптоматику. Она ти- хо выжидает катализатор, подобно бомбе замедленного дей-

ствия, которая до момента «Х» бездействует, но отсчёт идёт.

Важно заметить и запомнить, что к травмам не надо относиться как к абсолютно негативной составляющей нашей жизни.

На самом деле травмы формируют нашу личность: смелость, упорство, адаптивность, амбиции; и помогают выживать. Благодаря травмам мы те, кем стали сегодня.

Травмы — не зло!

Они помогают жить, наделяя нас способностями и отличительными качествами.

Но есть травмы, которые становятся невидимыми барьерами — они искажают отношения и не дают почувствовать себя по-настоящему счастливыми. Внешне мы можем добиваться успеха, но пока внутри живут и управляют реакциями и нашей жизнью такие травмы — искренняя близость и гармония в отношениях остаются недостижимыми. Эти травмы мешают строить здоровые отношения.

В терапии мы не пытаемся исцелить всё, это и не требуется. Мы обращаем внимание на те травмы и работаем лишь с теми, которые создают проблемы и нарушают душевный покой.

Каково понятие психологической травмы?

Психотравма — это раскол личности на части, чаще всего на две части.

Одна из них — **защищающая (защита)**. Она **помогает человеку выживать** в новых для него условиях и движет им все дни, месяцы и годы после обретения травмы. Она встает на защиту второй части — **уязвленной**. Как две стороны одной медали, эти части продолжают существовать вместе, хотя их интересы часто противоположны.

«Нет здоровых людей, есть недообследованные.»

З. Фрейд

Травма мешает человеку выстраивать здоровые отношения с другими. Он воспринимает мир через призму детских травм, точно тот состоит из осколков, где каждый искажает реальность. Обычные ситуации и нейтральные слова преломляются в этой «кривой оптике», превращаясь в знакомые паттерны боли, далекие от объективной действительности.

Зная и учитывая вышесказанное, многое в отношениях пары становится понятнее.

Здоровые отношения невозможны, пока травма не исцелена. Просто? Да. Легко? Нет.

Настя никак не могла наладить отношения с мужем. Хотя существование проблем признавала только она. Муж не замечал ничего такого. Тем временем девушку посещали мыс-

ли о разводе. Но она так боялась этого слова — развод, что тут же гнала их прочь и не решалась заговорить с мужем. Из собственного страха она была готова провести всю жизнь в несчастливом браке.

А что, собственно, происходило? Внешне картинка была вполне себе приемлемой: хорошая семья, красивая пара, живут в достатке, с виду всё ок. Но была одна проблема, которая тяготила все годы супружеской жизни и не давала покоя молодой жене. Муж Насти был эмоционально холодным человеком, из-за чего она регулярно впадала в состояние апатии. Ей очень не хватало тепла и эмоций в этих отношениях.

— Мой муж такой холодный и безэмоциональный! Всегда держит дистанцию. Когда-то я считала это его изюминкой. Его загадочность меня так и манила. Но спустя несколько лет нашего брака у меня возникло ощущение, что муж ничего не чувствует! Ничего и ни к кому. Но это же не так? Он же живой человек! В постели мне с ним нормально, более-менее. А вот в общении — точно со стеной разговариваю. Хоть что ему скажи, реакции не будет никакой. Не могу даже в плечо уткнуться и поплакать, потому что не получу ни капли поддержки. Об его участии можно только мечтать! Всегда каменное лицо. Он не выражает внешне ничего! Я даже сомневаюсь, что он внутри вообще о чём-либо переживает.

Дальше я обязательно расскажу, в чём кроется причина

его холодности, и почему Настя выбрала себе именно такого спутника. Но вначале приведу ещё один похожий пример из жизни.

Дарья жаловалась, что её мужчина месяцами отсутствует дома. Он улетает на заработки регулярно на несколько месяцев. Недавно девушка села и подсчитала сколько же за год они виделись. У неё получилось что-то около 40 дней. Только вдумайтесь, в году 365 дней, но вместе они проводят лишь малую часть. Какие отношения могут быть гармоничны на протяжении многих лет при таком режиме?

Кто-то возразит:

— У него работа такая! Пусть радуется, что мужик деньги зарабатывает как может. Ещё и мир смотрит, и подарки привозит.

Или:

— А почему бы этой девушке не летать вместе с ним?

Ещё вариант:

— Просто пусть забудет и найдёт другого.

Маловероятно, что один из этих советов изменит кардинально её жизнь сейчас и в будущем. Почему? Да потому, что следующий партнёр Даши будет, в сущности, таким же, как и у Насти. Условно назовем такую категорию мужчин «несвободными». Такие мужчины или находят работу вах-

товым методом, или эмоционально недоступные, или у них отношения с другой.

И всё это проявление комбинаций травм. Выше я уже обмолвилась, что в каждом из нас живет не одна травма. Мы — это коктейль психотравм. И в зависимости от сценариев, которые происходят в тот или иной момент, активируется и выходит на первый план определенная травма.

Почему я так много говорю о травмах?

Потому что именно они становятся корнем ревности в будущем.

В отношениях с мужем у Даши вышел на сцену «комплекс Электры», который не завершился успешно в детстве, как это должно было произойти. У мужчин, кстати, аналогичная травма, которой дали название — Эдипов комплекс.

В возрасте 3—4 и 5—6 лет дети проходят через период сильной привязанности к родителю противоположного пола — период Эдипова комплекса для мальчиков (или комплекса Электры для девочек) в ходе их психосексуального развития, что является естественным этапом формирования психики. Этот период проявляется в болезненной тяге: девочек к папам, мальчиков — наоборот, к мамам.

Мальчик заявляет, что когда он вырастет, то женится на маме. Девочка твердит, что выйдет замуж за папу.

Многие взрослые, ошибочно полагают, что эта потребность болезненна, ненормальна. Они хватаются за голову.

Но! Ребёнок в возрасте 3—6 лет не способен сексуализировать родителя противоположного пола. Речь не об этом! В указанном возрасте ребёнок хочет внимания! Он нуждается в тактильном контакте с родителем, и совместном длительном времяпровождении. Ребёнку важно слышать похвалу, видеть восхищение в глазах взрослого. Девочке — слышать комплименты от папы:

— Ах, какое у тебя красивое платье! Тебе очень идет. Как ты вкусно пахнешь! Как красиво поёшь и танцуешь. Ах, какие у тебя роскошные волосы и милый носик!

Ребёнок просто желает греться и блистать в свете софитов родительского внимания. При этом однополый родитель условно считается преградой, конкурентом.

Важно всецело находиться одному/одной в поле внимания второго родителя.

Несколько лет назад в семье моих друзей произошел смешной случай, в котором многие узнают своих детей или детей подруг и знакомых. И мы до сих пор вспоминаем об этом с улыбкой.

В то время их сыну было около пяти лет. Большую часть времени Саша проводил с няней — уже немолодой, седовласой, заботливой женщиной. И вот однажды мальчик неожиданно объявил ей:

— Я на тебе женюсь!

— Да ты что, Саня, у меня есть муж, — рассмеялась няня.

— Как? У тебя есть муж? А как же я? — Саня округлил глаза и застыл на месте, ошарашенный новостью.

— Я же уже старая! Зачем тебе такая бабка, как я? Ты вырастешь, и у тебя будет красивая и молодая жена.

У кого похожая ситуация была?

У девочек всё аналогично. Острое желание быть с папой. И это здоровое неосознанное соперничество за внимание мужчины. В данном возрасте такая потребность является нормой. Но принципиально важно этот период правильно завершить. По статистике, примерно 10% людей на всей планете Земля проходят успешное завершение Эдипова комплекса.

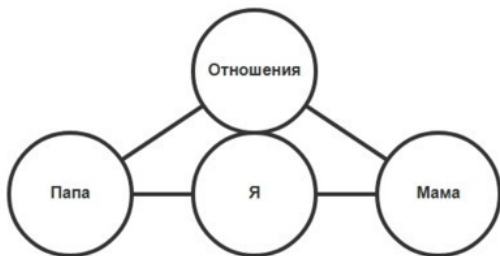
Завершенный или незавершенный Эдипов комплекс (комплекс Электры) имеет колоссальное влияние на формирование партнёрских отношений в будущем.

Период Эдипова комплекса считается успешно завершённым, когда ребёнок понимает:

«Я — ребёнок. Я отдельная личность. Мама любит папу, папа любит маму. И мама, и папа меня любят. Их отношения отдельно от меня.»

В этом понимании кроется истина.

Смотрите.



Есть мама, есть папа — две личности. А есть отношения между мамой и папой — отдельная субстанция, не имеющая никакого отношения к самому ребёнку. Взрослым это понятно, но сознание детей отличается.

С самого рождения у ребёнка формируются глубокие связи и с матерью, и с отцом. Однако долгое время он воспринимает эти отношения как нечто неделимое, будто он сам является частью единого целого с обоими родителями. Взрослея,

он всё ещё не отделяет себя от субстанции «родительских отношений». Осознание того, что мама и папа — не просто родственные души, а два отдельных человека, связанные ещё и любовными отношениями, приходит гораздо позже и часто становится настоящим потрясением.

А когда между родителями происходят конфликты или развод, ребёнок часто берет вину на себя!

Он считает свои «плохие» поступки, за которые получал раньше замечания, корнем проблемы в отношениях между любимыми им людьми. Винит себя. И делает это каждый раз, когда у родителей случается ссора и доходит до пика напряжения, накручивая себя бесконечно в случае развода родителей.

«Это всё из-за меня! Я много капризничал, родители постоянно ругались, поэтому мама съехала от папы!»

«Это я не помогала маме убирать посуду и всё время каючила, вот папа и ушёл от нас!»

Просто вдумайтесь.

Маленький ребёнок каждый раз считает себя виноватым, когда слышит ваши взаимные упрёки с мужем.

Все эти боль, вина, стыд, любая негативная эмоция, которые испытывает ребёнок, никуда не исчезают со временем. С возрастом не рассасывается! И время не лечит.

Что происходит на самом деле?

Взрослея, приходит понимание, что существуют отношения между мужчиной и женщиной, которые могут складываться или не складываться. Время идет, стирая из памяти многие моменты, и негативные в том числе, пряча их где-то глубоко под слоем свежих впечатлений. Это происходит лишь на уровне ума, но в подсознании обосновались токсичные чувства, которые не были прожиты. Человек вырастает, привыкая реагировать на стрессовые события по знакомому сценарию, испытывая те же чувства и эмоции, что и когда-то в детстве. С каждым новым болезненным переживанием негативные эмоции копятся и наслаиваются друг на друга. Так личный калейдоскоп пополняется всё новыми и новыми цветными стеклами психотравм, формируя узор восприятия, через который человек смотрит на мир. Обратите внимание: это про каждую из нас, про нашего внутреннего ребёнка, про формирование нашей личности.

Вернёмся в момент ссор или развода. В это время ребёнок обвиняет себя. Он уверен: «причина конфликта в семье — только я». В детской психике происходит травмирование — раскол. Таким образом формируются защищающая и уязвимая части психики.

Её защищающая часть из здоровой психики все последующие годы выстраивает стратегию защиты. Она настолько

привыкла быть воином и оберегать уязвленную часть, что годами **выстраивает собственные стратегии защиты: контроль, саботаж, избегание**. Об этих понятиях мы обязательно поговорим чуть ниже.

А сейчас я дам некоторые рекомендации, раз уж мы затронули тему конфликтов и разводов.

Если у вас сейчас в семье случаются конфликты, ссоры, упреки, пожалуйста, обратите внимание на вашего ребёнка.

Подойдите к нему, крепко обнимите и, глядя в глаза, скажите:

— Я люблю тебя! Мы с папой любим тебя. И даже когда мы ссоримся, знай, что в этом нет твоей вины. Это наши отношения с папой, мы учимся их налаживать. И всегда, слышишь, мы всегда тебя любим и будем любить.

Есть у вас дети или нет, вы можете выполнить эту практику даже для себя, для своего внутреннего ребёнка, поскольку в каждой из нас живёт тот самый уязвлённый ребёнок. Он нуждается во внимании, любви, понимании и принятии, в объятиях и тёплых словах.

Уделите себе время!

Обнимите своего внутреннего ребёнка прямо сейчас.

Дайте ему понять, что вы его слышите, что вы на его стороне. Почувствуйте, что он ощущает, когда вы говорите, что любите его, и что нет его вины в разногласиях родителей.

Что вы чувствуете?

Примите как данность, что конфликты и ссоры — это нормально! Да. Так бывает. Взрослые учатся находить общий язык и жить друг с другом, формировать семью. Конфликт вовсе не означает разрыв отношений. Это такой особый способ договориться! Это важно понять и вам, и поговорить с детьми. Конфликты помогают услышать друг друга, узнать о настоящих желаниях и о том, что важно близкому человеку. Нужно донести до своих детей, дать им понять, что они не виноваты в ваших взрослых конфликтах!

Снять с них ответственность за ваши отношения.

Скажите ребёнку:

— Ты можешь конфликтовать с братиком, с сестрой, с одноклассником. Это нормально. Так вы учитесь слышать друг друга.

Поверьте, в любой нормальной семье случаются ссоры. Они являются способом выйти на новый уровень отношений. В конфликте раскрываются истинные ценности, це-

ли, желания, мечты партнёра. Когда человек на грани, он невольно начинает выгружать из себя всё то, что так долго копил, что не мог сказать, боялся обидеть или полагал, что его не услышат и не поймут. На эмоциях он уже не может контролировать себя, и накопленные чувства, невысказанные слова, как из рога изобилия изливаются из него.

Дайте ему выговориться. Так вы поймете, чего на самом деле он хочет. Да, как бы это абсурдно ни звучало, **конфликт сближает пару**.

После выяснений отношений наступает долгожданное облегчение.

«Фух, наконец-то мы всё прояснили».

Выдох.

А что дальше?

После ссоры вы можете перейти к обсуждению и решению разногласий уже без эмоций. Договариваться, если, конечно, вы намерены работать над отношениями.

Но двигаемся дальше, постепенно. Теперь, когда мы обсудили конфликты и причины происхождения психотравм, нам станет понятнее, почему один человек молчит и прячет эмоции, а другой фонтанирует ими, и почему в парах возникает недовольство, недоверие, выяснение отношений.

Помните про Настю, у которой муж эмоционально холод-

ный?

— Какое внимание можно получить от ледяной скалы? — пожимала плечами девушка.

Думаете, она мечтала быть с таким мужчиной? Нет, конечно. Сознательно она мечтала совершенно о другом. Но её психика на подсознательном уровне толкает к такому выбору. Почему? Потому что есть цель — вновь проиграть ситуацию из детства, только с другим концом! Переписать всё с хорошим финалом.

У Насти была холодная мама — тот самый тип родителя, который находится с ребёнком все 24 на 7, но только физически рядом, выполняя функционал родителя, а чувствами и мыслями совершенно в другом месте.

Настя стала взрослой и нашла себе соответствующего партнёра. Несознательно, конечно, мы об этом уже говорили. Ей надо закрыть гештальт. Проиграть эту же ситуацию, но с другим исходом. То есть переписать и исправить свою боль. Превратить холодного мужа в чувствующего. Именно поэтому Настя выбрала такого мужчину, рассчитывая, что он изменится.

Это ловушка зависимости. Грустно, жестоко, но мы выбираем партнёра, которого пытаемся изменить! И правда в том, что он не изменится. Здесь психика играет с

нами в игры. Всё по сценарию.

А надо было выбирать другого — «нормального» — и жить счастливо. Но мы же не знаем, каково это — жить иначе. Как распознать того самого человека, если продолжаем смотреть на мир через искажённые стекла своего калейдоскопа?

В терапии мы искали с Настей, что она конкретно хочет, какой ей нужен партнёр, что является ключевым именно для неё. Настя озвучила важный момент:

— Мне важно, чтобы он меня слышал и чувствовал. Чтобы ему было важно то, о чём я говорю, что я думаю, что я чувствую.

И в этой фразе заключается её ценность в отношениях. Настя даже изменилась в лице, её глаза засияли, а губы растянулись в естественной улыбке, когда она произнесла это. А всё, потому что ей удалось сформировать новый запрос к жизни. И это уже её личная маленькая победа, которая ведет к большим изменениям в направлении к счастью.

Знание и понимание — движущая сила.

У другой клиентки подобная ситуация в отношениях с той лишь разницей, что её муж был увлечен собственной персо-

ной. Его приоритеты: работа, бизнес, финансовое обеспечение семьи. И вроде как это здорово. Мужчина развивается, заботится о таком важном аспекте жизни семьи, как материальная стабильность и благополучие. Лишь разделить досуг с близкими, поиграть с детьми, вместе приготовить ужин или просто поговорить, выслушать — не в его приоритете. Нет, это не про него.

Такие мужчины открыто заявляют:

— Я обеспечиваю, даю деньги. Развиваю бизнес, и всё это, между прочим, ради нашего общего блага! Ну и всё! Какие ко мне вопросы?

Но чем такие мужчины руководствуются? Поразмыслим?

Им важно доказать значимому взрослому (а порой и самим себе), что они состоятельны, что они значимы. В основе всего лежит жажда признания: чтобы похвалили, заметили, оценили.

С детства у таких мужчин сформировано убеждение:

«Моя ценность определяется исключительно достижениями! Стал успешным спортсменом, построил карьеру — тогда ты что-то значишь!»

За каждой такой травмой скрывается потребность. По-

требность чувствовать: «Я — крутой! Я — могу!»

Данную миссию они могут нести через всю жизнь, до самого конца. Остальные сферы — семья, отношения, эмоциональная близость — не попадают в зону их приоритетов.

На самом деле, когда такой мужчина говорит: «Я всё делаю для семьи!», его мотив глубже. Даже будучи щедрым, он зарабатывает не столько ради близких, сколько ради подтверждения собственной значимости. Без этого «Я» он теряет опору, он никто.

«Мой бизнес — это я!» — за этой фразой стоит попытка ощутить себя ценным.

И корни этого снова скрываются в детстве.

Теперь картина, надеюсь, стала более ясной. Но это ещё не всё. Постепенно мы соберём все пазлы воедино.

Для этого вспомним о защищающей и уязвленной частях психики, которые образовались под воздействием психотравмы.

Защищающая часть возникла в результате раскола здоровой психики. По сути, она не решает проблему, а обходит её. Она знает свою задачу до мелочей — и днём, и ночью работает над главным: обеспечить выживание.

На постоянной основе выбирает стекло нужного цвета и

узор в калейдоскопе, а также цепочку ответных действий: эмоции — чувства — отклик в теле. И наше тело хранит в себе травмы, непрожитые чувства. Оно всегда подсказывает, когда что-то не так.

Жизнь подбрасывает трудности, и калейдоскоп ваших реакций приходит в движение. Стекла психотравм смещаются, накладываются друг на друга: сейчас доминирует желтое, в следующий момент — фиолетово-зеленое. Всякому обстоятельству — своя призма восприятия. У каждой из нас уникальный калейдоскоп, с личным набором стекол. Именно они помогают выживать, диктуя реакции.

Так, например, стекла калейдоскопа могут представлять собой следующие защиты: **контролёр, зависимый, беглец, мазохист, ригидный (адаптивный ребёнок).**

Причем в калейдоскопе одно из стекол всегда является основным, приоритетным. То есть один из сценариев — ключевой. Остальные же проступают полупрозрачными слоями, образуя причудливый психологический рельеф.

Давайте немного попутешествуем по этим сценариям, чтобы получить собственное представление и понимание.

Когда мы смотрим через стекло контроля, нам важ-

но контролировать всех и вся вокруг. Знать, о чём думает муж, что и кому он пишет, с кем и о чём говорят дети, что происходит у подруги, и зачем соседка сменила шторы в квартире.

То есть задача для такого человека — контролировать жизнь вокруг, быть в курсе всех событий. У контролёра нет веры в хорошее, он всегда начеку, в ожидании предательства или того, что произойдет нечто плохое. Отсутствует доверие к себе, к миру. И парадокс заключается в том, что такой человек на самом деле не может контролировать именно свою жизнь и не чувствует себя в безопасности. И чтобы не потеряться в хаосе жизни и компенсировать это хоть каким-то способом, он контролирует людей вокруг. Таким образом контролёр ощущает стабильность и власть, и это его личное спокойствие.

Если же у человека основное стекло, через которое он смотрит — **стекло зависимости**, то ему хочется кругло-суточного внимания. Такого рода человек интуитивно ищет партнёра, который будет с ним все 24 на 7. И всё равно этого будет мало. По его личным ощущениям всегда недостаточно проведённого времени вместе, что создает тревожное состояние.

Женщины, которые смотрят преимущественно через стекло зависимости, не могут вынести спокойно отсутствие

партнёра. Он ушёл пить пиво или играть в бильярд с друзьями — у неё истерика, он задерживается на работе или просто закрылся в своей комнате, чтобы побыть со своими мыслями — у неё навязчивые мысли об измене. Потому что такие поступки партнёров для травмированных женщин равнозначны отсутствию любви с их стороны. Доказательством любви может быть только круглосуточное нахождение в непосредственной близости. И это настоящая трагедия. Когда партнёра нет рядом, вечер будет пропитан душевными терзаниями. Более того, переживания могут достигать такого пика, что психика оцифрует всё происходящее как реальный разрыв отношений. Даже если это совершенно не так. На уровне чувств женщина проживает всё это как расставание. И так происходит практически ежедневно: изматывающий стресс, который истощает как психическое, так и физическое здоровье.

Теперь рассмотрим **стекло беглеца**. Сейчас я вас удивлю. Возможно, вы не задумывались раньше. Но те, кто сторонится конфликтов, кто предпочитает «закрывать глаза» на проблемы в семье и всё время уклоняется от их обсуждения — беглец.

Кредо такого человека: «Я слишком занят».

Он никогда не находит время поговорить, побыть вместе, выслушать. Его любимая фраза: «Ой, мне сегодня некогда.»

Узнали себя или своих близких?

Такой человек настолько боится выяснять отношения, вникать в трудности, обсуждать проблемы с партнёром, что найдёт миллион причин не сделать это сейчас, не сделать и потом. Лишь бы оставалось всё как есть, пусть плохо и сложно, но это то постоянное, что у него уже есть сегодня. Его пугают перемены, в то время как стабильность даёт ощущение безопасности.

Поэтому он выбирает неизменность и комфорт: не выяснять, не слушать, не знать.

Следующее — **стекло реакций мазохиста**. Не пугайтесь этого термина. Таких людей вы точно встречали среди коллег или родни. Мазохист — это мнительная натура, тактика защиты которой звучит следующим образом: «Опять я у тебя виноват!»

Вы только задали вопрос или рассказали о проблеме, а он слышит: «Вот ты негодай, это всё из-за тебя.»

Вы ещё даже не сыпали обвинениями, сказали что-то, даже безобидное. Но все слова такой человек принимает на свой счёт и варится в своих чувствах. Мнит, что всё, что он услышал относится, непременно, лишь к нему. Любые ваши фразы окрашивает негативом и чёрным цветом.

Стекло регидности (адаптивного ребёнка). Как та-

кой человек проявляется в мире?

Его миссия быть удобным для всех. Он как ребёнок! Хочет быть послушным и воспитанным. В школе он боится поднять руку или выйти к доске. Внутри него кипит жизнь, он хочет высказать своё мнение, но не может. Человек взрослеет, но его реакции не меняются. Он всё так же боится озвучивать свою позицию, заявлять о желаниях.

«Пусть сами догадаются, что я хочу».

А потом обижается, что его не понимают.

Те, кто вырос в 90-е, точно знают это состояние: желание быть послушным, удобным. В то время старшие говорили нам:

— А тебя никто не спрашивал! Закрой рот и сиди смирно.

И ребёнок молчал, даже, когда хотелось говорить. Потому что нельзя!

Это неизбежно повлияло на формирование личности, на реакции уже взрослого человека.

Безусловно, в каждом из нас есть адаптивная часть. И в этом нет ничего плохого. Просто у кого-то именно стекло адаптации является основным в его калейдоскопе. Адаптивный человек и рад бы жить и реагировать иначе, то есть сменить стекло в калейдоскопе, но он не может преодолеть барьер «тебя не спрашивали».

Самостоятельно без содействия психотерапевта это сложно сделать.

С помощью этих и многих других сценариев (о которых можно написать отдельную книгу) психика училась выживать.

И вы жили, попадали в различные ситуации, где ваша выживающая-защищающая часть была личным локомотивом. Именно ваша защита привела вас туда, где вы сейчас.

Это очень ценно и значимо для вас, для вашей жизни!

Поэтому прямо сейчас предлагаю сделать короткую практику, которая поможет принять и отблагодарить свою психику.

Пожалуйста, дочитайте абзац и отложите книгу, чтобы выполнить её.

Практика:

Сядьте удобно. Позаботьтесь о том, чтобы вас никто не отвлекал несколько минут.

Поблагодарите вашу защищающую часть! Ведь именно она вела вас все эти годы, и благодаря ей вы живёте сегодня и находитесь там, где находитесь.

Скажите абсолютно искренне и честно:

— Благодарю тебя, моя защита!

Прочувствуйте каждое слово, которое произносите, сделайте это максимально расслабленно и по-настоящему.

Прямо сейчас начнутся необратимые процессы. Не пугайтесь.

Ваша травма начинает собственный путь исцеления.

Глава 3

Самый главный самообман ревнивца

«Правда глаза колет.»

Это не только известная всем мудрость. Эта ёмкая фраза до сих пор является фактическим отражением жизни многих современных людей. Вы, конечно, можете возразить и сказать, что открыто смотрите на мир, занимаетесь принятием себя и окружающих. Но есть то, на что мы неосознанно закрываем глаза.

Сейчас поясню.

В моей терапевтической практике встречаются женщины с разными судьбами и запросами. У каждой уникальная история, но все они точно ветви одного дерева с общим корнем — темой. Лучше всего это иллюстрируют реальные истории клиентов.

Я сидела за рабочим столом в кабинете. В окно стучалась весна. Золотистые лучи просачивались сквозь штору, один из них скользнул в приоткрытый выдвижной ящик, и солнечный блик отразился от глянцевой обложки одной из тет-

радей. Пальцы сами потянулись к ней — тут хранятся записи прошлого года. Я пролистнула несколько страниц, и взгляд невольно зацепился за слова:

— Екатерина, 35 лет. В браке десять лет, есть ребёнок 9 лет.

Запрос — «хочу денег».

Я погрузилась в воспоминания.

Екатерина — ухоженная, элегантная молодая женщина, которая удачно сочетает в себе решительный характер и утонченную натуру. Её запрос — «хочу денег» — актуальный для многих. Однако сами по себе денежные купюры или цифры на счету редко являются истинной потребностью. Подобный запрос всегда требует глубинной проработки.

Для чего нужны деньги? На какую цель?

Порой я слышу подобные запросы, которые сами женщины приравнивают к возвращению самостоятельности, самостоятельности и уверенности в себе, в своих силах и завтрашнем дне. Жизнь полна неожиданностей и нельзя точно знать наперёд. Современной женщине сегодня важно уметь в любой сложной ситуации обеспечить себя, детей, мужа. Но Екатерина — человек с твёрдой внутренней опорой, и это чувствуется в контексте её жизни. Делаем вывод, что тут

речь не о самодостаточности и уверенности. Тогда в чём дело?

Сначала её ответы были стандартными:

— Для себя, для уверенности в завтрашнем дне. Жизнь непредсказуема. В случае чего я должна прокормить и себя, и детей, и мужа. Вообще, у нас с ним общий бюджет, но я хочу свой собственный.

И это спустя 10 лет брака? До какого-то момента в жизни её всё устраивало, а тут она решила: «Хватит. Стоп. Мне нужен свой бюджет».

Вы можете поспорить и возразить: «А что тут такого, если женщина сама хочет зарабатывать? Разве это плохо?»

Нет, это неплохо. Конечно, женщина может жить много лет в браке и однажды решить зарабатывать, чтобы чувствовать себя уверенной, в безопасности. Но тут другая ситуация: свой бюджет для Екатерины явно не про взращивание внутренней опоры.

Спустя некоторое время мы подоברались ближе к сути:

— Мне нужна своя подушка безопасности.

Ага, любопытно. Подушка безопасности — это уже сепарация от мужа. Понимаете? Женщина не будет без причины

стремиться сепарироваться от мужчины.

Вы, вероятно, знакомы с термином «сепарация»? Если нет, то разберём его суть.

Сепарация — это процесс отделения личности ребёнка от родителя.

Далеко не все сепарировались своевременно от родителей. А кто-то находится в зависимости от них и сейчас, в свои 20, 30 и даже 40 лет. Удивительно, но это факт.

По жизни мы попадаем в зависимость не только от родителей, но и от партнёров. Существует бесчисленное множество сценариев возникновения таких связей. Сейчас я не буду подробно останавливаться на этом аспекте, так как перед нами стоит иная задача.

Продолжим.

Екатерина отмахнулась на мой вопрос о цели личной «подушки»:

— Чтобы я могла рассчитывать только на себя, в случае чего.

— Ты готовишь подушку для себя на случай расставаний?

— Ну да, это же нормально. Кто знает, что произойдет в жизни. А мне надо оплачивать кредит, квартиру, секции ребёнку, покупать одежду и так далее.

Мы много ещё о чём беседовали, а когда дошли до тем их отношений с мужем и характера проблем в них, то её реакция была, как у большинства.

— Ну какие проблемы? Наверное, **как у всех**. Всё хорошо. Ну ссоримся, так, ничего особенного.

Остановимся на минутку.

«Как у всех...» — это любимая фраза саботажника.

Именно так психика саботирует, не желая соприкоснуться с травмой, отсюда и такой поверхностный ответ. **«Как у всех»** — любимейшая и избитая фраза почти каждой женщины, которая приходит в терапию к психологу.

Но моя задача заключается в помощи человеку самому дойти до истины.

Постепенно Екатерина стала раскрываться:

— Случаются всякие мелкие неурядицы, да и в сексе есть проблемки. Мне как-то пресно с ним. А он не смотрит на меня как на особенную и единственную желанную женщину в мире. А я так хочу этого!

«Хочу, чтобы в его глазах я была единственной и самой желанной женщиной во Вселенной!»

И это то, чего хочет каждая женщина на самом деле. Быть неповторимой для своего мужчины.

— Хорошо, а что у вас с доверием? В чём ты можешь довериться мужу и положиться на него?

— Ой, да что с доверием? Всё хорошо. Но вот с ребёнком одному куда-то поехать — нет, не доверю. Вдруг он не уследит, не поймет, что нужно сыну. Ты же знаешь, какие бывают мужчины — они сами дети. Нет, уж лучше я сама. Самостоятельно распорядиться бюджетом семьи? Тоже нет! Я не позволяю, он вечно покупает что-то не то.

И множество подобных «не доверю» рассыпано по всему её рассказу. При ближайшем рассмотрении оказывается — фактического доверия нет. Но Екатерина повторяет как мантру: «У нас всё прекрасно». Чувствуете этот диссонанс? Постепенно, проходя терапию, Катя крутила свой калейдоскоп, стеклышки смещались, узор преображался. Она начала видеть яснее.

А передо мной открылась истинная картина и глубина вопроса, с которым она пришла.

Наша психика интересно устроена: она не даёт осознать и озвучить искренний запрос, который кроется под всеми слоями жизненных ситуаций.

Мы делаем это неосознанно — не из желания что-то

скрыть, а потому что не можем одним усилием воли докопаться до сути. Разглядывая мир через цветные стекла психотравм, мы не способны признать даже самим себе в этой глубине, в этой правде. Потому что не видим её ясно.

Вскоре выяснилось, что пять лет назад муж ей изменил. Это было единственный раз. Но сомнения и страх с тех пор вышли на первый план и заслонили собой обзор.

В чат вошла тревога, ведя за руку ревность.

Когда мы с Екатериной говорили об измене, она призналась, чего боится.

— А вдруг его опять перемякнёт, и он изменит ещё раз. И ещё раз? Как я могу быть в нём уверена теперь? Вдруг он заведёт серьёзные отношения на стороне и уйдёт? Что тогда я буду делать? Конечно, мне нужны свои финансы.

А запрос какой был, помните?

Просто «хочу денег».

Но если разложить его, и пойти глубже, оказывается, что дело не в самих деньгах как таковых и даже не в подушке безопасности.

На самом деле тревожит другое:

утеряно доверие в отношениях пары.

И ведь Екатерина несознательно пришла с таким «поверхностным» запросом. Таким образом защищающая часть психики саботирует.

Самая обычная история, когда запрос женщины неточен или далёк от истины. И только заглянув под слои, покопавшись немного, можно дойти до сердцевины и только тогда проработать глубинно вопрос на всех уровнях, во всех слоях. Первоначальные запросы, с которыми приходят женщины в терапию, «отваливаются» сами по себе. Потому что закрывается корень проблемы.

Я отодвинула тетрадь и подошла к окну, любуясь весенним садом, и в памяти всплыли эпизоды интересных случаев, с которыми ко мне приходили прошлой весной, когда сад был одет в ароматный наряд, как и сейчас.

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.