

Жила-была девочка. Ходила в садик, потом в школу, потом в институт – обычная такая девочка.

А у девочки, как это обычно у девочек принято, были родители. Обычные такие родители. Ну, ругались между собой, ну, девочку ругали. Или нет, не такие были родители: они не ругали девочку, а многозначительно молчали, когда она делала что-то «не то». А может они запугивали ее, например, говорили ей, что из нее ничего хорошего не выйдет? Или говорили ей, что другая-то девочка все делает лучше? Или нет – они просто от нее ожидали, что она будет... ну, не такой? А может они ее вообще не очень-то и замечали... Нет, все-таки это были очень хорошие и приличные родители, они ничего такого не делали! Просто считали, что что-то чувствовать не правильно в их замечательной семье. Например, злиться.

В общем, существуют разные версии сказки.

Но все версии сказки сходятся в одном: девочка там чувствовала, что она недостаточно хорошая. Вообще-то в глубине души, она боялась, что она плохая или даже ужасная. Она не совсем понимала, чем она ужасна. И очень боялась, что родители опять заметят, что она плохая, и будут ругаться, молчать, сравнивать, ожидать, осуждать... А потом она стала бояться, что все заметят, что, на самом деле, она плохая, и тоже будут ругаться, молчать... ну, и далее по списку. Поэтому девочка очень старалась скрыть, что она плохая, и быть хорошей. А внутри ей было больно и страшно.

Девочка выросла и даже стала жить отдельно от родителей. Правда, совсем отдельно жить не получилось, ее родители поселились у нее внутри. А девочка этого даже не заметила: настолько было ей привычно, что ее ругают, сравнивают, осуждают, ждут от нее чего-то, запрещают.

Сказку можно продолжить... В общем, продолжение в ней более-менее задано несколькими вариантами. В одном – взрослая тетенька перестала замечать ту раненную и испуганную девочку внутри себя, и стала вести себя как ее родители, в том числе со своими детьми. В другом – девочка не заметила, что она выросла, и сама может себя оценить и поддержать, как ей нужно и когда ей нужно. И поэтому она все продолжала искать родителей, которые скажут ей, наконец, что она достаточно

хороша, и искала их всюду: и в муже, и в начальнике, и в собственных детях, и даже в малознакомых людях. В третьем варианте девочка или тетенька... в общем, не важно, потому что девочка-тетенька позабыла в этом варианте про себя, а бросилась помогать другим: жалеть и помогать разным несчастным «девочкам» и доказывать «родителям», как они не правы.

Есть еще и четвертый, самый непопулярный вариант этой сказки. Девочка, побегав по кругу, и побывав по многу раз во всех вариантах сказки, решила обратиться за помощью. И в безопасной для себя обстановке она смогла увидеть, как в ней одновременно живут и ее родители, и она маленькая. Она стала замечать, как она теряет, не чувствует себя, занимаясь другими. Стала больше замечать себя. Плакать от боли и грусти от того, что было лишним, и от того, что не было чего-то для нее очень важного. Стала злиться на родителей, научилась выражать свою злость. Смогла взять от родителей то, что ей полезно, а вредное для нее вернуть: «Спасибо, любимые родители, мне это не нужно!». И еще она вырастила в себе своих внутренних родителей, тех, которые ей говорят, что она хорошая, что она любима, чтобы не происходило. Настоящие родители тоже, чудесным образом, стали гораздо меньше ругать, осуждать и т.п., хотя вроде и не обращались за помощью...

Я, кажется, перепутала, и вся эта сказка про мальчика была.

Если вернуться к языку психологии, то, что происходило с девочкой в детстве, называется психологическим насилием. Можно было бы сделать сказку «покровавей» и добавить, что девочку били, или домогались до нее сексуально. И тогда бы это было физическим и сексуальным насилием. Но я намеренно выбрала варианты более «нормальные». Потому как психологическое насилие у нас не замечается, насилием даже не считается.

Между тем, последствия у такого насилия практически идентичны последствиям сексуального и физического насилия: низкая самооценка (или точнее неадекватная самооценка, так как она может быть компенсаторно завышенной), фобии, проблемы с выражением агрессии (либо чрезмерно, либо подавляется), неумение конфликтовать, проблемы со здоровьем, зависимости и т.д. У такого человека внутри всегда существует расщепление на «родителя» (критика, оценка, обвинение и др. самонасилие) и на «раненного ребенка» (потерянность, стыд, вина, боль, страх). Есть еще одна мощная внутренняя фигура, которая, как правило, подавлена, потому что в ней много гнева: фигура такого дикого зверя, который мог бы стать защитником, если бы было не так страшно с ним контактировать, если бы было не страшно проявлять агрессию.

Люди, подвергнувшиеся насилию (не важно – физическому, сексуальному или психологическому), склонны искать в отношениях с другими то, что даст их «раненному ребенку» чувство безопасности. И занимают, как правило, одну из трех ролей так называемого треугольника созависимости (треугольника Карпмана): Жертва – Преследователь-Спасатель. Жертва ищет в другом Спасателя, который удовлетворит ее потребности, даст ей по умолчанию то, что недодали родители. Преследователь ищет Жертву, чтобы не ощущать своего «внутреннего ребенка», а выместить всю боль через агрессию на другого. Спасатель готов что угодно сделать для Жертвы, не замечая при этом своего «внутреннего ребенка», и получая таким компенсаторным способом чувство собственной «хорошести».

Роли эти не статичны. Жертва, не получив от Спасателя ожидаемого, превращается в Преследователя. Спасатель в этот момент превращается в Жертву, не оцененную и не признанную. Спасатель, защищая Жертву, нападает на Преследователя, то есть сам превращается в Преследователя. И бегают так по кругу иногда всю жизнь.

Способ выйти из этого – начать останавливаться и замечать, осознавать. Себя, свои чувства. Свои воспоминания, связанные с этими чувствами. Часто без внешней помощи это не возможно. Только раз за разом замечая, как попадаешь в этот треугольник, позволяя проживать себе боль, страх, горечь, от которых прячешься за каждой из ролей – можно из него выйти. Только сохраняя чувствительность можно оставаться собой, не в роли, и при этом быть в отношениях с другими людьми.

Важно войти в контакт не только со своей болью, но и с агрессией. Агрессия стоит на защите наших границ. Агрессия – это то, что не дает насилию (неизбежному в жизни) проникнуть глубоко внутрь.

Сохраняя чувствительность к состояниям «внутреннего ребенка», находясь в контакте с «зверем», стоящим на страже границ от насилия, как внешнего, так и внутреннего, важно еще вырастить в себе «достаточно хорошую маму» и даже «достаточно хорошего папу», найти слова любви, признания для самого себя.

*Источник:*

*Журнал практикующего психолога Екатерины Бойдек*