

Как вырастить внутреннего Взрослого?

Автор: Вероника Хлебова

Новые девочки приходят в терапию.

Я невольно люблюсь: разного возраста, но неизменно тонкие, изящные, раненые в сердце, измученные необходимостью скрывать под маской себя живых и тоскующие по принятию.

Они не верят, что здесь, в этом кабинете можно вот так свободно выражать свои чувства и говорить о том, что болит.

Украдкой поглядывая на меня, в напряженном ожидании моей реакции, они пытаются удерживать свои слезы, время от времени приклеивая фальшивую улыбку к своим губам.

Я чувствую их тоску, одиночество, неверие и одновременно отчаянное желание быть услышанными и принятыми в своем страдании.

Я вижу неприкаянных брошенных детей, рядом с которыми нет, и никогда не было никакой поддержки.

Эту поддержку им предстоит постичь, они будут учиться заботиться о себе, беря за основу наши отношения.

Они будут вбирать в себя новый опыт безоценочности и позволения быть – разными, а не только ожидаемыми, милыми, необременительными.

Они узнают о том, что у них есть детская часть, внутренний ребенок, о котором им предстоит теперь заботиться.

И сначала этот ребенок будет много жаловаться и плакать...

И это необходимо, терапевтично, ибо за годы молчания внутри накопилось много, очень много невысказанной боли, и эта боль будет рваться наружу.

Психика неизменно стремится освободиться от того, что зависло тяжелым балластом и

Как вырастить внутреннего Взрослого?

Автор: Вероника Хлебова

мешает жить.

Потом «ребенок» будет надеяться, что я стану ему доброй мамой, а порой, напротив, будет видеть во мне злую, холодную, неприветливую мать; бесчувственную, неслышащую.

Эти девочки неизменно столкнутся с разочарованием в терапии, ибо скоро мечты о быстрых изменениях разобьются в прах. Жизненные сценарии слишком сильны и глубоки, чтобы выветриться за пару месяцев и даже лет.

Они непременно переживут разочарование во мне, когда поймут, что я не идеальная мама, а просто человек – со своими слабостями, и со своими границами. Они будут переживать свои кризисы, переживать отчаяние надежды, - что в мире есть хоть один человек, который будет заботиться, как мама.

Процесс «выращивания» внутреннего принимающего Взрослого очень долгий, и до того придется пережить немало страданий и разочарования.

Для того чтобы это произошло, я буду постоянно проводить параллели с настоящими, живыми детьми.

Что нужно ребенку, чтобы он почувствовал поддержку, пережил сакральное ощущение: «То, что происходит со мной – это естественно. Это нормально, а не стыдно или плохо. У меня есть помощь. Я не один. Я буду услышан; я любим, невзирая на свои ошибки»?

Нужно, ему об этом сказал значимый взрослый.

Который терпим и снисходителен.

Он понимает, что ребенок мал, и нуждается в нем.

Он не ждет от ребенка достижений, которые превышают его возможности.

Он имеет ресурс поддерживать его в слабости и немощи.

Этот взрослый чуток и внимателен к состоянию ребенка, и замечает, когда что-то идет

Как вырастить внутреннего Взрослого?

Автор: Вероника Хлебова

не так.

Вот такой взрослый нужен каждому в его внутреннем мире.

Ведь до сих пор единоличным правителем там был Тиран.
И именно с ним мы чаще всего себя ассоциируем, выступая против ребенка, не считаясь с его нуждами.

Мы сами себе строгие, беспощадные родители-судьи, не чувствующие ни малейшего сострадания к своей израненной детской части.

Из своей тиранической части мы требуем от себя и ждем, требуем и ждем.

Под таким давлением внутренний ребенок съеживается еще сильнее, чувствуя себя отчаянно плохим, недостойным жить на этой земле.

Стало быть, первое, что мы пробуем делать по отношению к себе – замечать...

...Что-то происходит со мной... Я пока толком не понимаю – что, но что-то не так...
Как-то больно отозвались чужие слова, стало обидно...почувствовал свое ничтожество...отвергнутость...стало страшно.

Мы учимся замечать свои «попадания» в травму, в прошлое, в какие-то прошедшие обстоятельства и состояния, которые по-прежнему вызывают тяжелые детские чувства. Внутренний взрослый замечает.
Он относится к состоянию «ребенка» всерьез, не обесценивая, не рационализируя, не требуя приклеить улыбку.

Как вырастить внутреннего Взрослого?

Автор: Вероника Хлебова

...Что с тобой?
Ты обиделся?
Тебе причинили боль?
Ты испугался? Чего? Кого?
Мы учимся понимать себя.

...Взрослый встает между Ребенком и Тираном, и расстановка сил меняется..
Мы говорим себе:
Я чувствую... Это естественно. Я не могу чувствовать иначе.
Потому что обидно, когда подвели или обманули. И, если тебя так много обманывали, то обижаться сейчас – это нормально. Как может быть иначе?
Нормально сопротивляться, когда тебя хотят в миллионный раз изнасиловать,

Естественно бояться, если ты не знаешь, что такое защита взрослого....
И это естественно – бояться терять, если ты ни разу не был поддержан в своей потере.
Естественно хотеть быть любимым, естественно чувствовать уязвимость, - в каких бы обстоятельствах это ни происходило....

Я принимаю то, что мои чувства – естественны, и имеют очень весомые причины.
Нехватки, недостачи.
Теперь я знаю, в чем я уязвим, и буду стараться замечать такие моменты раньше, чем когда увязну в них по уши.
Я буду освобождать себя от стыда – потому что раньше мне было стыдно за свои чувства.
За свои ошибки. За свою уязвимость.
Сейчас я осознаю, что ничего стыдного в этом нет.
Мое состояние имеет причину.

....Это голос внутреннего Взрослого.
Этот голос мы ищем вовне, но, даже найдя, не верим или не принимаем.
Потому что нам нужен другой голос, более весомый.
Свой собственный голос.

....Ребенку нужно время, чтобы поверить...
А вдруг этот Взрослый бросит его, он останется вновь один на один с Тираном, и ему опять придется заслуживать, подстраиваться, ждать милости?

Как вырастить внутреннего Взрослого?

Автор: Вероника Хлебова

Ребенок «хочет» убедиться, что к нему действительно относятся иначе. Всегда.

Когда наша внутренняя детская часть по-настоящему поверит,
Что можно чувствовать, ошибаться, не хотеть, хотеть, быть несовершенным,
И ее не будут за это преследовать,
Она расцветет.

Доверием, теплом, решимостью, изумлением, яркостью.
Дети больше не брошены, не одиноки.
Больше не нужно искать вовне то, что есть внутри.

....

Мои новые девочки встали на этот путь
Путь неблизкий.
Единственный путь к себе.??Новые девочки приходят в терапию.

Я невольно люблюсь: разного возраста, но неизменно тонкие, изящные, раненые в сердце, измученные необходимостью скрывать под маской себя живых и тоскующие по принятию.
Они не верят, что здесь, в этом кабинете можно вот так свободно выражать свои чувства и говорить о том, что болит.

Украдкой поглядывая на меня, в напряженном ожидании моей реакции, они пытаются удерживать свои слезы, время от времени приклеивая фальшивую улыбку к своим губам.
Я чувствую их тоску, одиночество, неверие и одновременно отчаянное желание быть услышанными и принятыми в своем страдании.

Я вижу неприкаянных брошенных детей, рядом с которыми нет, и никогда не было никакой поддержки.
Эту поддержку им предстоит постичь, они будут учиться заботиться о себе, беря за основу наши отношения.

Они будут вбирать в себя новый опыт безоценочности и позволения быть – разными, а не только ожидаемыми, милыми, необременительными.

Как вырастить внутреннего Взрослого?

Автор: Вероника Хлебова

Они узнают о том, что у них есть детская часть, внутренний ребенок, о котором им предстоит теперь заботиться.

И сначала этот ребенок будет много жаловаться и плакать...

И это необходимо, терапевтично, ибо за годы молчания внутри накопилось много, очень много невысказанной боли, и эта боль будет рваться наружу.

Психика неизменно стремится освободиться от того, что зависло тяжелым балластом и мешает жить.

Потом «ребенок» будет надеяться, что я стану ему доброй мамой, а порой, напротив, будет видеть во мне злую, холодную, неприветливую мать; бесчувственную, неслышащую.

Эти девочки неизменно столкнутся с разочарованием в терапии, ибо скоро мечты о быстрых изменениях разобьются в прах. Жизненные сценарии слишком сильны и глубоки, чтобы выветриться за пару месяцев и даже лет.

Они непременно переживут разочарование во мне, когда поймут, что я не идеальная мама, а просто человек – со своими слабостями, и со своими границами.

Они будут переживать свои кризисы, переживать отчаяние надежды, - что в мире есть хоть один человек, который будет заботиться, как мама.

Процесс «выращивания» внутреннего принимающего Взрослого очень долгий, и до того придется пережить немало страданий и разочарования.

Для того чтобы это произошло, я буду постоянно проводить параллели с настоящими, живыми детьми.

Что нужно ребенку, чтобы он почувствовал поддержку, пережил сакральное ощущение:

Как вырастить внутреннего Взрослого?

Автор: Вероника Хлебова

«То, что происходит со мной – это естественно. Это нормально, а не стыдно или плохо. У меня есть помощь. Я не один. Я буду услышан; я любим, невзирая на свои ошибки»?

Нужно, ему об этом сказал значимый взрослый.
Который терпим и снисходителен.
Он понимает, что ребенок мал, и нуждается в нем.
Он не ждет от ребенка достижений, которые превышают его возможности.
Он имеет ресурс поддерживать его в слабости и немощи.
Этот взрослый чуток и внимателен к состоянию ребенка, и замечает, когда что-то идет не так.

Вот такой взрослый нужен каждому в его внутреннем мире.

Ведь до сих пор единоличным правителем там был Тиран.
И именно с ним мы чаще всего себя ассоциируем, выступая против ребенка, не считаясь с его нуждами.

Мы сами себе строгие, беспощадные родители-судьи, не чувствующие ни малейшего сострадания к своей израненной детской части.

Из своей тиранической части мы требуем от себя и ждем, требуем и ждем.

Под таким давлением внутренний ребенок съеживается еще сильнее, чувствуя себя отчаянно плохим, недостойным жить на этой земле.

Стало быть, первое, что мы пробуем делать по отношению к себе – замечать...

...Что-то происходит со мной... Я пока толком не понимаю – что, но что-то не так...
Как-то больно отозвались чужие слова, стало обидно...почувствовал свое

Как вырастить внутреннего Взрослого?

Автор: Вероника Хлебова

ничтожество...отвергнутость...стало страшно.

Мы учимся замечать свои «попадания» в травму, в прошлое, в какие-то прошедшие обстоятельства и состояния, которые по-прежнему вызывают тяжелые детские чувства. Внутренний взрослый замечает. Он относится к состоянию «ребенка» всерьез, не обесценивая, не рационализируя, не требуя приклеить улыбку.

...Что с тобой?

Ты обиделся?

Тебе причинили боль?

Ты испугался? Чего? Кого?

Мы учимся понимать себя.

...Взрослый встает между Ребенком и Тираном, и расстановка сил меняется..

Мы говорим себе:

Я чувствую... Это естественно. Я не могу чувствовать иначе.

Потому что обидно, когда подвели или обманули. И, если тебя так много обманывали, то обижаться сейчас – это нормально. Как может быть иначе?

Нормально сопротивляться, когда тебя хотят в миллионный раз изнасиловать,

Естественно бояться, если ты не знаешь, что такое защита взрослого....

И это естественно – бояться терять, если ты ни разу не был поддержан в своей потере.

Естественно хотеть быть любимым, естественно чувствовать уязвимость, - в каких бы обстоятельствах это ни происходило....

Я принимаю то, что мои чувства – естественны, и имеют очень весомые причины.

Нехватки, недостатки.

Теперь я знаю, в чем я уязвим, и буду стараться замечать такие моменты раньше, чем когда увязну в них по уши.

Я буду освобождать себя от стыда – потому что раньше мне было стыдно за свои чувства.

За свои ошибки. За свою уязвимость.

Сейчас я осознаю, что ничего стыдного в этом нет.

Мое состояние имеет причину.

Как вырастить внутреннего Взрослого?

Автор: Вероника Хлебова

....Это голос внутреннего Взрослого.
Этот голос мы ищем вовне, но, даже найдя, не верим или не принимаем.
Потому что нам нужен другой голос, более весомый.
Свой собственный голос.

....Ребенку нужно время, чтобы поверить...
А вдруг этот Взрослый бросит его, он останется вновь один на один с Тираном, и ему
опять придется заслуживать, подстраиваться, ждать милости?
Ребенок «хочет» убедиться, что к нему действительно относятся иначе. Всегда.

Когда наша внутренняя детская часть по-настоящему поверит,
Что можно чувствовать, ошибаться, не хотеть, хотеть, быть несовершенным,
И ее не будут за это преследовать,
Она расцветет.

Доверием, теплом, решимостью, изумлением, яркостью.
Дети больше не брошены, не одиноки.
Больше не нужно искать вовне то, что есть внутри.

....
Мои новые девочки встали на этот путь
Путь неблизкий.
Единственный путь к себе.??

Источник:

<http://veronikahlebova.livejournal.com/16673.html>