

Когда ко мне приходят новые клиенты, они выглядят очень взрослыми.

Они знают, что у них есть проблемы, и хотят решить их по-взрослому.

Они спрашивают: что мне СДЕЛАТЬ?

Что мне сделать, чтобы полюбить кого-нибудь, или почувствовать радость жизни?

Что мне сделать, чтобы перестать страдать? Как мне изменить то, что мне не нравится?

Новые клиенты, как правило, начитаны и хорошо анализируют.

Но к их чувствам либо невозможно достучаться – из-за десятилетиями отточенной привычки подавлять свои переживания;

Такие обычно спрашивают: А что мне дадут эти чувства? Как они изменят мою жизнь?

Есть и такие, которые приходят в переживаниях. Можно сказать, они умеют чувствовать.

Но, поскольку они приходят в драматичные моменты своей жизни – в моменты расставаний, кризисов в отношениях,

То и они склонны, скорее, избегать своих чувств. Потому что на данный момент жизни их чувства – это непрекращающаяся боль. Боль, обида, вина, злость на себя.

.....
Мы надеемся избавиться от боли, не затрагивая ее.

Мы надеемся успокоиться, не приближаясь к источнику страдания – Внутреннему Ребенку.

Мы считаем свою уязвимую детскую часть виновной в своих страданиях. И мы надеемся заткнуть ей рот навсегда.

.....

Раненый ребенок плачет. От боли, одиночества, тоски, невнимания к себе и своим нуждам.

Раненый Ребенок больше не одинок

Автор: Вероника Хлебова

Те, кто чувствует, ощущает – чувствует своего внутреннего ребенка именно так. Ребенок ждет, когда на него обратят внимание. Когда мы обратим на него свое внимание. Но мы не внимаем. Мы не умеем. С ребенком общается Тиран. После того, как с Ребенком «пообщается» Тиран, мы ощущаем вину, страх, стыд и плохость.

....Бывает, человек ничего не чувствует, только испытывает напряжение. И тогда я вижу очень напряженного ребенка, похожего на маленького зверька. Маленький зверек должен быть все время начеку, чтобы его не сожрал хищник. Нужно быть все время начеку. Какая уж тут радость жизни. Потому что если он совершит «оплошность» - читай, любое ослабление контроля, Тиран его расплющит.

Это больнее всего – подвергнуться нападкам собственного Тирана, а по сути, Подвергнуться самообвинению, само-ненависти, самоуничтожению. Порой – за ничтожную ошибку.

.....
.....У вас есть внутренний ребенок, - говорю я. И он очень страдает.
- Похоже на шизофрению, - честно откликаются новички.
Они сомневаются. Они не верят.
.....

Мы пытаемся разрубить свои эмоциональные гордые узлы теми же методами, которыми действует Внутренний Тиран. Мы пытаемся действовать еще большим само-подавлением, само-обманом. Мы ищем новых рационализаций, которые могли бы нам объяснить наше состояние. Но все это никак не поможет, если Ребенок плачет в одиночестве.

....Я делаю еще одну попытку.
- Представьте себе живого ребенка, который плачет.
Он чувствует настоящее горе, потому что ребенок таков. Пока он мал, он переживает все по-настоящему, до тех пор, пока не обнаружит, что это опасно (бесполезно);

Пока он не научится защищаться от собственных переживаний.

Быть может, он потерял что-то дорогое, или испугался, или остался один, без близкого человека.

Что вы чувствуете, когда видите искреннее детское горе?

.....Они теряются. Не знают, что ответить. Некоторые вовсе не испытывают сострадания, некоторые способны испытывать жалость только к другим: Детям. Родителям.

Жалость и вину.

Мы не знаем, как обращаться с собой – испуганными, нуждающимися, уязвимыми. Мы закрываем свою боль или требуем, чтоб другие люди восполнили недостачу.

.....

Это требует больших усилий – прислушаться к своему раненому Ребенку, позволить ему выплакать свое горе.

Вот что обычно «говорит» раненый ребенок:

...Меня никто не любит

Я никому не нужен

Меня снова предали

Я совершенно одна

Никто, никогда не поддерживал меня

....Он чувствует обиду, разочарование, боль, цепляется за надежды-иллюзии.

Он боится, что его бросят, перестанут любить.

Он старается быть хорошим.

.....

Через месяцы терапии мои очень взрослые, а на деле – псевдо-взрослые, или вынужденно взрослые клиенты

Обнаруживают свою детскую часть.

Они, наконец, обнаруживают страдающего в одиночестве, раненого, одинокого Ребенка.

Я снова спрашиваю: Если бы ты видела настоящего, живого ребенка, который

переживает ту же боль, которую переживаешь сейчас ты, что бы ты почувствовала?

Я наконец-то слышу те слова, для которых я работаю:

«Мне очень жаль.... Что это случилось с тобой. Я понимаю тебя. Я слышу тебя. Ты имеешь право на свои чувства. Я принимаю тебя»

.... Раненый ребенок нуждается в том, чтобы его чувства освободили, чтобы он мог поделиться, пожаловаться, открыться.

Для этого у нас должна быть крепкая связь с собой.

.... Позже мы все больше узнаем своего Ребенка: что его радует, что пугает; Принятый, он раскрывается все больше.

Принятие ослабляет давление внутреннего Тирана, поэтому слабеет и стыд, и вина, и страх.

.....

Внутренний Взрослый Родитель принимает, а также поддерживает бытие несовершенным, поощряет риск, призывает присвоить ценность опыта....

.....

Вы можете обнаружить себя в самых разных детских чувствах – обиде, зависти, ревности, желании отомстить...

Если вы торопитесь себя подавить, или застыдить, или рационализировать, это значит.... Здравствуй, Тиран.

Ничто из перечисленного не означает подлинного контакта с собой, а, значит, не принесет много пользы.

Что бы сказал здоровый Родитель (и внутренний – в том числе)?

- Что случилось? Почему тебе хочется мстить? Что ты чувствуешь? Обиду? Что обидело тебя? Что было для тебя насилием, нарушением границ?

Ты имеешь право на свои чувства. Можно даже прокричать о своей злости. Можно побить матрас. Столько, сколько тебе нужно. Я рядом.

....Раненому ребенку нужно получить права на все чувства, которые были подавлены, и нужно научиться их проживать до конца. А для этого нужно принятие себя любым. Потом, когда чувство будет отреагировано, мы подключим анализ, найдем проекцию, установим взаимосвязи с прошлыми событиями...

... Потом - отпустит, станет понятной причина, и «стрелочник» в большинстве случаев сойдет со сцены...

Стрелочник, который попал в больное место, в рану, которую нанес... отец, мать, сестра, брат, дед, бабушка...

Все это – потом. Сначала – принятие своего чувства. Подлинный, сочувствующий контакт с раненым Ребенком.

....Ты учишься этому.... Постепенно. Ты все больше расслабляешься, все больше доверяешь – мне, своему терапевту, и всему миру в придачу.

.....

И вот доверяешь мне настолько, что уже можешь «предъявить» мне родительский перенос....

Ты сокрушаешься, что я не всегда понимаю тебя с полуслова, что не все вижу,

Тебя беспокоит, что я забываю о тебе сразу же после сессии,

Ты волнуешься, что других клиентов я люблю больше,

Ты переживаешь, что со мной нельзя встречаться по-дружески.....

Иногда тебе кажется, что я поступаю по отношению к тебе несправедливо, нападаю на тебя, ты боишься моего обесценивания...

Ты пробуешь на зуб мои границы и встречаешься с моей решимостью их удержать, но одновременно ты остаешься принятым в своих чувствах.

Так ты преодолеваешь свой старый страх перед другим человеком: ты понимаешь, что он может обсуждать трудные темы, и отстаивать свою психологическую территорию, не отвергая тебя.

....Через несколько лет терапии я уже не такая «мать», которая качает тебя на руках
....

Ты выросла, ты умеешь заботиться о себе.

Ты уже позволяешь себе – быть собой, рисковать.

Ты познал радость жизни. Она – в твоей подлинности.

Раненый Ребенок больше не одинок

Автор: Вероника Хлебова

Я становлюсь твоим собеседником, твоим единомышленником.
Я бесконечно рада нашему контакту – подлинному, глубокому, настоящему.

Раненый ребенок больше не одинок.

Источник:

[ЖЖ Вероники Хлебовой](#)