

Как научиться поддерживать себя? Это и очень просто, и одновременно невероятно сложно. Просто – потому что сами по себе средства просты, очевидны, незамысловаты. Мы все о них слышали или читали. Или даже наблюдали со стороны. Сложны они потому, что зачастую представляют собой совершенно новый опыт, который прежде никогда не был прожит и прочувствован.

О чем это я? Да о том, что если у человека бывал в его детстве опыт поддержки, то он им автоматически пользуется, даже не задумываясь о том, как это делается.

Если же такого опыта не было, а был лишь опыт неприятия, отвержения, критики, игнорирования, то и поддерживать себя такой человек не научится. А когда ему говорят что-то из серии «полюби себя», то для него это звучит приблизительно как: «Пойди туда, не знаю куда, найди то – не знаю что». Ну не умеет он этого делать, не было у него такого опыта, он никогда не был прожит и присвоен!

Когда мы начинаем свой внутренний поиск, мы обнаруживаем как минимум две внутренние части. Мы находим в себе детскую часть (Внутреннего Ребенка) и другую часть, которая находится с этим Ребенком в самом тесном контакте. Очень, очень часто это – подавляющая, тираническая часть, которую иногда называют Внутренним Родителем. Именно взаимодействие этой пары, происходящее при посредстве Внешнего Мира, и вызывает многие чувства и ощущения, которые мы испытываем.

То, как мы себя ощущаем в этом мире, создается внутренней реальностью. Внешняя реальность лишь «запускает» внутренние переживания, но никак не создает их.

Как уже говорилось, большая часть чувств «происходит» из названных частей. В «Ребенке» мы тревожимся, пугаемся, чувствуем вину и стыд, переживаем беспомощность и растерянность, но также и радость, удивление, восторг, любопытство. Из «Ребенка» мы жаждем признания, хотим получать поддержку и защиту, нуждаемся в принятии и любви. Из него же произрастают разные жизненные стратегии, которые были усвоены в детстве – ради удовлетворения этих жизненно важных потребностей. Мы хотим нравиться – для того, чтобы быть принятыми и любимыми, и прибегаем для этого к тем способам, которые культивировались семейной системой.

К примеру, если родители поощряли преждевременную взрослость ребенка, вынуждая его брать ответственность, то человек будет завоевывать любовь этой ответственностью; если принуждали жертвовать собой, то он будет жертвовать; хвалили за каждый чих – будет много чихать, и т.п.

И мы будем подавлять, истреблять, изничтожать все те проявления Ребенка, которые были отвергнуты нашими родителями.

К примеру, если они не переносили «негативных» чувств – страха, агрессии, беспомощности – будут эти отвергнуты чувства;

Отвергали проявления автономности –будут подавлены границы и права.

Одновременно запретим себе те потребности, которые не были удовлетворены прямым путем. Будем убеждать себя в том, что не нуждаемся в любви (признании и т.п.)

Кажется, что отказ в потребности переносится легче, чем боль от неудовлетворения. Увы, только кажется. Чем глубже закопана потребность, тем жестче будет организована компенсация, и сильнее будет ожидание, теперь уже от внешнего мира, удовлетворения этой отвергнутой потребности.

Люди, отказавшие себе в уязвимости, становятся беспощадными, отказавшие себе в праве бояться, упиваются властью и т.п.

Для того, чтобы ребенок (а потом уже Внутренний Ребенок) «вел себя правильно», в соответствии с «успешными» стратегиями, появляется фигура Внутреннего Тирана. Он же "наказывает" обвинением и чувством стыда в том случае, если Ребенок "облажался".

И, когда мы находимся в этой своей внутренней части, мы испытываем недовольство собой и злость на себя. Из этой же части рождаются ожидания к себе (исправиться, перестать ныть, взять себя в руки, быть взрослым и т.п.), происходят запугивания (если не сделаешь, как надо, получишь... беду).

Изредка, когда Ребенку удастся быть «правильным» - с точки зрения Тирана, он бывает доволен. Тогда на уровне чувств мы испытываем что-то вроде удовлетворения (из Тирана) и временного успокоения (из Ребенка). До первого маленького или большого кризиса, который приносит Жизнь... и тогда все начинается сначала.

Ну как тут можно почувствовать радость жизни? Где тут найдется место для любви к себе? Когда главная задача –не попасть под каток внутренних обвинений, которые могут быть спровоцированы внешним обвинением, а могут вспыхнуть вообще без причины.

Так и получается –живем либо в виноватом и плохом Ребенке, либо в той своей части, которая этим Ребенком не довольна, и пребываем в раздражении на себя.

Поддержка себя начинается с самого простого: с признания права на свои чувства.

Это право было отнято одним из первых:

«Злиться нельзя! Это плохо!»

«Ты не имеешь права обижаться на родителей. Они желают только добра»

«Возьми себя в руки!»

«Ты вовсе не устала!» (Тебе совсем не больно, здесь нечего бояться)

«Ори громче!»

«Мало ли чего ты хочешь»

**Все эти послания означали одно:
Ты не имеешь права на свои чувства.
Ты не имеешь права чувствовать то, что ты чувствуешь.
Твои чувства никому не интересны.**

Так мы лишаемся опоры, мы не знаем, на что опереться в своем взаимодействии с миром. Мы не понимаем, что с нами делают, ибо мы больше не можем полагаться на свои ощущения. Мы привыкаем к насилию.

Когда мы разрешаем себе право на свои чувства, мы возвращаем себе эту опору. Мы вновь обретаем поддержку. То, что со мной происходит –это важно! И я имею право чувствовать, что чувствую –без страха и стыда.

Когда мы «попадаем» в Ребенка, мы учимся задавать себе еще один простой вопрос:

**Что я сейчас чувствую?
Я испугалась?
Я растерялась?
Мне стыдно?
Я в тревоге?
Что со мной произошло, отчего эти чувства появились?
И еще: В какую часть своего опыта я попала?**

Мы попадаем дорогами чувств в «знакомые» места... Там, где уже не раз бывали.

**Я испугалась, потому что когда на меня кричат, я боюсь снова пережить насилие?
Я обижаюсь –потому что мне всегда обидно, если мои потребности проигнорируются?
Я тревожусь –и мне всегда тревожно, когда что-то выходит из-под контроля?
Мне стыдно –как всегда, когда кажется, что я была не на высоте?
Я растерялась –потому что терялась всякий раз, когда ждала помощи, а получала претензии?
Я злюсь - потому что мне снова отказали в защите?**

Страх, растерянность и злость могут «вывести» на старую историю отношений с родителем. И такое внимание к своим чувствам поможет отделить текущие события от прошлых. Но, в первую очередь, внимание к своим чувствам является той поддержкой, в которой мы так нуждаемся. И можем себе ее обеспечить.

Именно так в паре Ребенок-Тиран появляется новая фигура. Это фигура Взрослого, знаменующая начало нового, уважительного к себе опыта, где мы принимаем свои чувства, где мы уважаем и признаем свою субъективность. **Взрослый интересуется: «Что с тобой?», не обвиняя и не запугивая.**

Следующий шаг –это сострадание к себе.
«Сколько же мне досталось...»

«Как же мне было трудно...»

«Как же я нуждалась....»

Признание неудовлетворенных нужд и переживаний, способность отнестись к этому серьезно -это и есть сострадание.

Право на свои чувства, сострадание к себе –это начало доброго отношения к себе, которое может вырасти в нечто большее:

в то, что мы учимся обозначать и отстаивать свои границы;

в то, что мы готовы выводить себя из травмирующих ситуаций;

в то, что мы считаем необходимым организовывать себе поддержку.

Именно тогда мы почувствуем приток сил, радость, благодарность, возрождение интереса к жизни. Это «благодарность» Внутреннего Ребенка, который теперь чувствует защиту. И тогда нам больше не нужен внешний ресурс в виде человека, идеи или системы, который наконец-то сможет вернуть долги, восполнить нужды, которые до сих пор не были признаны. Теперь необходимая поддержка есть внутри.