

Глава 12

Родственники

1. Как расставлять личные границы с родителями и родственниками.
2. Где начинаются и заканчиваются ответственность, забота и любовь.
3. Чем отличаются мышление и ценности поколений. Как создать взаимопонимание с близкими.
4. Как перестать быть дома «психологом».
5. Родовая карма — что это? Ты больше, чем ты думаешь.
Созависимые отношения с родными и близкими. Границы. Принятие.

Письмо сто пятьдесят второе. Как правильно говорить о своих потребностях и решениях

Дорогой читатель, ты сможешь вырасти в любой сфере жизни, если справишься с этой темой:

- Для чего важно научиться видеть механизм манипуляций, особенно с родственниками?
- Что делать, если родные не держат слово, как реагировать?
- Почему родные навязывают вину и стыд?
- Как тебя «разводят» на гиперопеку и гиперответственность родные и почему?

Дорогой друг, мы приступаем с тобой к разделу, посвященному отношениям, и в этой главе поговорим об отношениях с родственниками. Возможно, для тебя это будет очень значимая тема, потому что всё, что происходит с тобой во взрослой жизни, имеет основу в отношениях с близкими в детстве.

«Масштаб вашей личности определяется величиной проблемы, которая способна вас вывести из себя».

Зигмунд Фрейд

Есть абсолютно чёткое понимание, как, что и исходя из какого состояния говорить людям. Особенно если это твои родные. Здесь есть нюансы. Будем разбираться с тобой вместе. Готов?

Например: у родителей сложные отношения, и ты всеми силами стараешься помочь, хотя понимаешь, что уже взрослый и это их отношения. НО, бывает так, что мама просит сама о том, чтобы её поддержать на пути к новой жизни. И вот здесь начинается самое интересное. Человек, который привык к одному укладу жизни уже в зрелом возрасте, крайне сложно перестраивается на здоровые отношения. Что происходит, когда мама сказала/пообещала одно, а когда приходит время действий — она идёт на попятную, не может определиться и — самый любимый приём — начинает тебя обвинять во всём, чего ты никогда не делал и не сделаешь? То есть провоцирует тебя, и происходит ссора. Что в этот момент происходит с тобой?

Ты веришь в то, что виноват, и берёшь вину на себя.

Что делать? Постарайся не давить на неё. Пусть она принимает самостоятельные решения. Не тяни её за собой. Ты помог ей вырваться из той мрачной жизни, должно пройти время, чтобы человек это полностью осознал (обычно на полную перенастройку уходит два года). Попробуй принять любое её решение с чувством доверия. Сейчас ты берёшь свою жизнь (и жизнь детей, если есть) под свой контроль. Отпусти контроль над мамой.

Никакое количество вины не сможет изменить прошлое. Никакое количество тревоги не поможет создать будущее.

⇒ Что такое игнорирование? Как реагировать на него?

Игнорирование — это попытка ухода от проблемы. Ты не понимаешь, почему люди не готовы решать их. Но это их дело и их выбор! У каждого своя причина — страх, неуверенность в себе, своих силах, обиды и т. д.

☑ Возьми сейчас ответственность только за себя (и детей).
Что поможет в этом?

- Первое: выстрой чёткие границы.
- Твоя жизнь и жизнь другого.
- Что неприемлемо для тебя и что неприемлемо для другого.

И соблюдай эти границы.

- Второе: **будь в состоянии благополучия!**
- Третье: круг ценностей (Колесо баланса): каждый месяц добавлять или убавлять деления десятибалльной шкалы

Колеса баланса (см. часть I, главу 1, письмо 15). Чтобы круг ценностей действительно вместе с тобой проживал каждый месяц твою судьбу.

Ты будешь наглядно видеть, где и на что стоит обратить внимание, где ещё что-то подтянуть, где что-то отпустить. Это будет тебе помогать сконцентрироваться на чём-то одном. Особенно если очень много на себя берёшь разных задач. А круг ценностей поможет немножко тебя структурировать.

Вывод:

- ⇒ Надо отделить чувство вины от себя совсем!
- ⇒ Сказать своё мнение спокойно и уверенно и идти дальше.
- ⇒ Не старайся вбивать и стучаться; если человеку важно и нужно — он услышит.

? Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько тебе сложно отделить вину и стыд от себя, если в детстве часто тебя «подсаживали» на это родители?*
2. *Что поможет (какие качества и осознания) тебе спокойнее и увереннее общаться с родными?*
3. *На какие триггеры и слова ты снова и снова реагируешь как на удар?*
4. *Легко или сложно тебе находиться в состоянии благополучия?*

 Опиши боль, эмоции и инсайты. Напиши, как будешь впоследствии вести разговоры с близкими и на что будешь опираться (свои внутренние принципы).

Письмо сто пятьдесят третье. Про границы, или Поставь на место и руками не трогай

Давай с тобой поговорим о том, как именно меняется жизнь после расставления границ и почему:

- Как понять, что твои границы в семье нарушаются?
- Почему не стоит разрешать родным за тебя решать, что для тебя «будет лучше»?
- Почему манипуляции проходят, когда у других нет рычагов управления тобой?
- В каких случаях люди оправдывают манипуляции?

Переходим к теме границ с родными. Как любят шутить психологи: «Как вы думаете, а существует комплекс полноценности?». Вот как раз о комплексах полноценности и неполноценности мы и поговорим. Для начала напомним, что такое граница:

граница, как физическая, так и психологическая, определяет, где я, а где не я.

Скажу сразу, «причинять любовь» и «причинять добро» — это не есть благо. И когда задаю вопрос: «Скажи, к тебе человек обращался за помощью, он тебя просил? Он вообще хочет, чтобы ты его спасал, его выручал, помогал ему? Такие действия и просьбы были или нет?» — ты не поверишь, но 90% клиентов говорят: «Нет, не просил. Я в принципе не понял(а), что человек слабый, и решил ему помочь». Но его никто об этом не просил. Здесь заключается самая главная фишка этих больных манипуляций, когда идёт «игра бадминтона». Человек начинает «играть» с другим человеком. Начинаются американские горки, и эта боль является таким же нормальным показателем, как просто дышать либо купить хлеб в магазине. Вся фишка в том, что постоянно испытывать боль — это ненормально. Постоянно ты можешь испытывать только удовольствие и чувство радости. В нашей стране, к сожалению, это не особо принято, когда люди счастливы, ходят и улыбаются. Потому что очень много наслоений невротических, которые люди считают «нормой». Здесь очень важно, чтобы повышалась твоя самодостаточность, самооценка. И в твоей жизни появляются люди, которые разделяют с тобой счастье и радость. **То есть счастье — это когда нет примеси боли.** Это уже хорошие, нормальные отношения. Например, ты можешь подойти и спросить: «Скажи, что ты чувствуешь? Что с тобой сейчас происходило? Ты можешь мне сказать о своих ощущениях и чувствах, что было в данный момент, чтобы я мог с тобой договориться?» И человек спокойно может сказать: «Ты сейчас сделал(а) больно. Я сейчас не готов говорить.

Когда я буду готов, я тебе об этом скажу». Или подойти и сказать: «Для меня важен определённый комфорт. Я знаю, что для тебя существует иной комфорт, который не подходит для меня. Давай мы с тобой сделаем навстречу друг другу десять шагов. Чтобы мы узнали, чего же мы хотим, и смогли договориться». Это нормально, если касается обсуждения текущих вопросов.

Часто ко мне на консультацию клиенты приходят с вопросами: «Как мне здесь поступить: позвонить или не позвонить молодому человеку/девушке? Как мне реагировать на хамство и грубость, если мы в отношениях?» Я всегда задаю вопрос: «Насколько ты сам для себя значи́м?»

Дело в том, что к тебе с уважением будут относиться только тогда, когда ты лично сам с собой будешь договариваться о том, что ты для себя самый важный, самый значимый человек — номер один в этой жизни.

Когда ты научишься отстаивать эту точку зрения, тогда у тебя появится чувство ответственности за себя и, если тебе сделают больно, ты сможешь сказать: «Нет, стоп, со мной так нельзя, со мной так не поступают». Ты чётко научишься останавливать болезненные ситуации и манипуляции, когда люди могут морально издеваться, склонять к действиям, которые тебе не хочется делать. Либо будешь «договариваться» со своей совестью, со своим внутренним «Я»: «Вот я сейчас потерплю, зато у меня будет желаемое». Поверь, на твою самооценку это не повлияет лучшим образом. Здесь очень тонкий момент, когда тебе нужно для себя определить те границы, те рамки, чего ты хочешь в своей жизни и чего не хочешь. То есть это уровень самодостаточности и ответственности: «Я при любых обстоятельствах позабочусь о себе, о своих детях, возьму на себя как взрослый человек весь этот пласт, потому что я чувствую, что смогу». Тогда ты не будешь жить в скандалах на одной территории с родителями либо с бывшим(ей) супругом(ой) и так далее. Ты будешь выбирать себя.

Забери у человека РЫЧАГИ управления тобой. Это возможно только тогда, когда ты сам понимаешь, что эти отношения строятся именно на ВЫГОДЕ!

И ты войдёшь в те условия, в которых на самом деле будет более трудно сделать шаги самостоятельно. Потому что они новые.

Но ты знаешь, что только так ты будешь счастливым человеком. Поэтому, когда у тебя отношения начинаются с мысли «как же мне сделать так, чтобы потом он/она мне сделал(а) что-то», это не про любовь. На самом деле здоровые отношения — это где всё чётко, ясно, прозрачно. Человек приходит и говорит тебе о своих потребностях, о своих желаниях. Он может проговорить тебе о своей боли или о своей радости. Может спокойно попросить прощения. У него это не вызовет никакого дискомфорта.

Есть очень важный аспект, когда тебе говорят «извини меня», а ещё лучше «ну извини». Либо тебе говорят «прости меня», а ещё лучше «я у тебя прошу прощения за то-то и то-то». Чувствуешь разницу, где звучит искренне, а где тебе сделали одолжение, чтобы лишь бы отстал и успокоился? Об этом мы с тобой поговорим более подробно в сто пятьдесят пятом письме. Задача — понять, исправляет ли близкий тебе человек сразу свою ошибку и/или признаёт её, тем самым говоря тебе об этом (просит прощения). Если он это делает, то он видит, где был его промах. Тем самым он проявляет осознанность и уважение к тебе как личности и к твоим границам. Если он больше не поступает так по отношению к тебе, в течение короткого времени он справляется с этой ситуацией, это больше не повторяется. И тогда отношения становятся лучше и лучше.

Вывод:

- ⇒ Люди не экстрасенсы, чтобы знать твои границы. Проговаривай их сам, как духовно-нравственные, физические, так и бытовые.
- ⇒ Пока у тебя «взаимовыгодные» зависимые отношения с людьми, счастье не наступит никогда.
- ⇒ Не нужно оправдывать обстоятельствами нежелание решать свои вопросы самостоятельно.
- ⇒ Кто нарушает, а кто соблюдает твои границы, зависит в 90% случаев от тебя.

? Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Что позволяешь делать для тебя родственникам без твоего согласия?*

2. Что на данный момент ты считаешь неразрешимой проблемой в своей жизни и это делает тебя зависимым от родственников (муж/жена также считаются родственниками)?
 3. В чём ты зависишь от родственников материально, эмоционально и какие последствия произошли/происойдут?
-  Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто пятьдесят четвёртое.

Отношения занимают своё место в иерархии ценностей человека, но необязательно первое

Теперь мы поговорим о том, почему не стоит «любой ценой» быть в отношениях (с партнёром, родителями и так далее):

- Как вовремя отследить, что начинаешь «на себе тащить» человека в его светлое будущее?
- Почему, когда у тебя всё хорошо, люди сами принимают решения следовать за тобой, если они тебя искренне любят?
- Почему стоит всегда выбирать своё здоровье и психику, а не жертвовать ими?
- В чём разница мыслей и поступков счастливого человека и «эгоиста»?

Сейчас поговорим о том, как осознанно (или неосознанно) родственник начинает занимать первое место в жизни человека и почему так происходит. Мы разберём отношения с родителями и с партнёром (мужем/женой).

Приведу пример из личного кейса консультаций: у родителей клиентки сложные созависимые отношения. Мама клиентки решает уйти от мужа-тирана, прожив с ним более сорока пяти лет. Но метания мамы продолжаются, что отражается на клиентке очень сильно. Поэтому она, видя сложность ситуации для мамы, старается ей помочь изменить жизнь к лучшему и предлагает уехать в другой город, где проживает со своей семьёй.

Мой ответ ей: «Маму отпустите. Вы уже сделали всё, что смогли. Опять же, поймите, не чувствуйте вину. Заметьте, насколько много вы сделали. Вы дали ей возможность глотнуть свежего воздуха. И теперь важны только её восприятие и понимание, чего она хочет дальше. Если она хочет как раньше, как привыкла, значит, она не может расстаться с привычкой. С ней тоже очень тяжело расставаться. Особенно когда эта привычка всю жизнь существует. Поэтому не тяните маму за собой, подсознательно вы это делаете. Постарайтесь отпустить. Иначе всё время будете выслушивать, что во всём виноваты вы, как это сейчас и происходит, к сожалению — вы её не понимаете и делаете только хуже. Вы дали ей возможность сравнить до и после, осознать какие-то вещи. Но если ей проще остаться, если она действительно боится жизни в новом для неё городе, а она безумно боится, то ей проще вернуться к мужу. Он, скорее всего, её примет, не выгонет. Но отношения будут из разряда „она всю жизнь виновата, что его бросила“. Придя к нему обратно, она даст мужу все козыри в руку. Сейчас она выше этой ситуации, если мама придёт к нему — он будет выше этой ситуации, а она всю жизнь будет жить с этой виной. Он её никогда не простит. К той жизни, которая была, добавятся ещё злость и обида на то, что она его бросила. Но это должно быть её осознанное решение. Поэтому вам важно психологически её отпустить и дать уже ей возможность самой выбирать. Это похоже на поведение наркомана, который не может бросить наркотик. Как бы его ни привязывали к кровати во время ломки, как бы ни пичкали какими-либо лекарствами, его никто не заставит отказаться от зависимости. И если он психологически не хочет бросить этот наркотик — он никогда в жизни не бросит. Он пролежит месяцами привязанный к кровати, но, когда его выпустят, первое, что он сделает, — примет этот наркотик. Пока человек сам не захочет, хоть ты бейся головой об стену, он не откажется от зависимости. Здесь же психологическая зависимость. И она зачастую ещё тяжелее. Поэтому ваша задача — просто отпустить маму с тем, что вы всегда готовы её видеть. Если что-то случится, она к вам придёт, и вы всегда дадите ей помощь и поддержку. Но действительно важно её отпустить».

Забегая вперёд, скажу, что клиентка дала маме право выбора и та согласилась переехать. На адаптацию к новой жизни у пожилой женщины ушло пару лет. Благодаря поддержке, любви

и заботе семьи дочери она научилась выстраивать свою жизнь с позиции счастья и благополучия, а не боли и страданий. Поэтому я всегда говорю клиентам: «При желании ни возраст, ни другие обстоятельства не помеха!» И привожу в пример этот случай.

Теперь разберём другой тип отношений, который очень распространён в отношениях с родственниками (муж, жена и их родители). Также разберу его на примере из своей практики. На приём пришла красивая, умная и успешная женщина. Клиентка вышла замуж за тайного алкоголика, у которого жестокие запои случались раз в квартал. Но о размахе бедствия она узнала после того, как они поженились. До этого мужчина жил с родителями под прикрытием того, что «строит свой дом и из-за этого не получается съехать от родителей». Самое интересное началось через месяц, когда приехала свекровь и потребовала вернуть ей сына, так как «без неё он умрёт, потому что он конченный алкоголик». Когда вся эта правда всплыла на поверхность, клиентка обратилась ко мне для понимания, что произошло и почему так случилось. Я ей отвечаю:

— Конечно, можно постоянно подбадривать и хвалить мужа. Ждать, что когда он оторвётся от матери, то он оторвётся и от вас, в хорошем смысле. Станет отдельной личностью. Не будет нуждаться в опеке матери, так как она ему показала, что так можно жить. Со временем получится научиться легко переходить из его (мужа) в свой эмоциональный уровень, когда вы примете тот факт, что с мужем будете останавливаться. То есть он будет тормозить ваш темп жизни. Но ваш муж должен сам захотеть изменить свою жизнь и сделать выбор.

Почему? Ваш муж, в отличие от другого типа тиранов (которые получают наслаждение от насилия над другими), занимается самобичеванием. То есть он видит, что причинил боль другому человеку (плюс очень низкая самооценка из-за детских травм), и начинает себя грызть и винить. Вследствие этой боли нападает на этого человека, доводя его до нервного срыва. И когда боль такова, что вынести её нереально, он идёт на примирение. У мужа детская травма, полученная в отношениях с матерью. В идеале нужно дойти до источника этой травмы, узнать, в чём причина его низкой самооценки.

Вы никогда не сможете тащить на себе человека всю жизнь. Тем более что он сам не хочет ничего менять. Он решил найти замену отношениям с матерью, но не рассчитал размах своей проблемы.

Вам остаётся только договориться между собой, как быть дальше, и видеть то, что вы разные. Важно ставить границы другим, когда вы понимаете, что ваше пространство нарушается, и самой себе, тем самым уважать пространство других, особенно близких.

Вашей маме, которая очень переживает за вашу судьбу, сказать: «Я вижу твои переживания, позволь мне самому решить этот вопрос».

Эта история закончилась разводом, на который подала клиентка, поняв, что муж не собирается прощаться с алкогольной зависимостью и выбирает продолжать жить со своей матерью.

- ⇒ Теперь поговорим о том, почему отношения занимают своё место в иерархии ценностей, но необязательно первое. Дело в том, что в обеих историях родители постоянно унижали женщин тем, что они, не дай бог, будут не замужем или в разводе (позор для семьи!). И поэтому они любой ценой хотели доказать себе и другим, что они нормальные, у них есть брак.

И так на самом деле у многих людей. С детства родители вдалбливают своим детям, что брак — это самое лучшее, что может случиться с ними в жизни. И быть не замужем (не женатым) или в разводе — это позор и клеймо, что ты ненормальный. На самом деле лучшее — это счастье, то есть максимальная самореализация во всех сферах, в которых человек хочет сделать полезное и ценное для себя и общества.

☑ И здесь зачастую путают понимание «быть счастливым» и «быть эгоистом». Поверь, здесь на самом деле целая пропасть в этих пониманиях.

- Дело в том, что «эгоист» (по факту невротик) зациклен только на своих проблемах и внутренних переживаниях (то есть пожизненно зациклен на себе) и окружающие люди его не интересуют. Он обижен на всех и всегда. Он не в состоянии принять себя и поэтому проживает свою жизнь с постоянной тревожностью.
- Человек, который счастлив, выбирает заниматься тем, что ему интересно и к чему лежит душа. В случае если ему необходимо сделать выбор, он взвесит, что разумнее, что продуктивнее, в соответствии ли это с его принципами и совестью,

и сделает после этого выбор в согласии со своим сердцем, проявляя уважение к желаниям как своим, так и других людей. Но счастливый человек не будет обвинять в этом других и обижаться, потому что он заранее с собой договорился и был готов к последствиям своих решений. Благодаря этому у него внутри всё сбалансировано, и внешне он добродушен и открыт миру. Он проживает жизнь, окружённый любимыми людьми, и работает в той сфере, что ему приносит удовольствие.

Многие люди убеждены, что жизнь — это вечная борьба, как на войне, где нет места чувствам. Они даже не догадываются, что можно жить, не привыкая к боли и самобичеванию, и за результат не надо платить такую цену. И я не говорю, что сразу будет всё получаться. В начале психика будет «разводить» тебя новыми фантомными страхами и триггерами, и каждый раз нужно будет вовремя честно смотреть, что ты выбираешь. Затем самообман или честность входят уже в привычку. И принимая решения, ты выбираешь себя без вреда для окружающих. Такая позиция позволяет повышать свою значимость и отдавать отчёт, что твой выбор не принесёт ничего плохого людям. Так через некоторое время ты уже не сможешь поступать как раньше, потому что твоя психика будет сопротивляться боли и сделке с совестью. И в этот момент полегчает, и ты почувствуешь радость и гордость за себя. Потому что лучше не получить «любой ценой» денег или статуса женат/замужем, чем заплатить за это собственным здоровьем и расшатанной в хлам психикой.

Твоя счастливая жизнь зависит только от одного — насколько ты уважительно и с любовью к себе относишься.

Вывод:

- ⇒ Научись проживать с родными их эмоциональный уровень жизни. Найди точки соприкосновения, где вы на одном эмоциональном уровне. Давай им возможность принимать решения самостоятельно, чтобы вместе прийти к единому плану.
- ⇒ Важно перестать бежать. Остановись, чтобы мимо тебя не прошли важные события. Важно быть на связи с родными, видеть их потребности и договариваться вместе, уважая желания друг друга.

⇒ В отношениях и дружбе есть 20% действий, которые провоцируют 80% последствий: либо ссоры и другие конфликтные ситуации, либо помогают стать ближе и почувствовать себя счастливее.

? Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько тебе сложно не вмешиваться в процесс выбора твоих родственников?*
2. *Что продолжаешь повторять, делать и думать, «как научили» родители, что приводит к нервным срывам и выгоранию?*
3. *В каких случаях с родными получается твёрдо говорить своё решение, а в каких нет?*

 Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто пятьдесят пятое. **О чувстве вины. Почему нас преследует оно, или Удобное манипулирование**

Разберём очень важную тему, без которой невозможно выстроить взрослые отношения. В этом нам с тобой помогут следующие вопросы:

- *Как понять, что у тебя искренне просят прощения?*
- *Почему люди врут сами себе и окружающим, когда говорят, что «не помнят,» за что «надо просить прощения»?*
- *Какие манипуляции существуют у любителей жить со своим чувством вины?*
- *В чём разница, когда просит прощения здоровый человек и когда извиняется невротик?*

Дорогой мой читатель, мы приступаем к животрепещущей теме чувства вины. Разберём вопросы, почему многие люди подсаживаются на чувство вины как на наркотик, холя и лелея его

всю свою жизнь. Что же скрывается за этим удобным манипулированием? Есть одна шутка среди психологов: «Не так страшен чёрт, как тот, кто его видит». Согласись, что-то в этом есть! И начнём мы с очень распространённой манипуляции, когда люди не хотят признавать свою вину и начинают изощрённо выкручиваться, «извиняясь».

В здоровых отношениях, в которых человек спокойно и ясно говорит близким о своих потребностях, желаниях, боли или радости, он также спокойно просит прощения, если понимает, что не прав. Это происходит благодаря доверию к себе и близким. И здесь нужно чётко уловить разницу между фразами «я у тебя прошу прощения» и «ну извини».

Был такой случай, когда мне папа, примерно в семь лет, рассказал, чем различаются «извини» и «прошу прощения». Разница, на самом деле, колоссальная. Речь идёт о здоровой психике и о нездоровой. Когда человек говорит «извини», это значит: «Я хочу облегчить свою боль и хочу, чтобы мне стало легче, потому что у меня есть чувство вины, которым я всё время подпитываюсь». **Это о том, что человек говорит о своей вине, но о тебе здесь никакой речи не идёт, ты не задействован в этом процессе.** А когда к тебе обращаются: «Прости меня, пожалуйста, за ту боль, которую я причинил тебе словами, мне стыдно за свои действия. Для меня очень важно, чтобы ты меня простил, потому что это необходимо как для моей психики, так и для твоей. И я осознанно иду к тебе, чтобы ты простил меня». Да, при этом очень важно, чтобы тебе не сказали: «Ну прости меня за всё!» Это манипуляция. **Человек должен чётко осознавать, за что он у тебя просит прощения.**

Например: тебе было стыдно, что ты утащил конфету со стола, потому что, допустим, постеснялся спросить. У тебя возникло чувство стыда. Вот живёшь и до сих пор помнишь, как ты это сделал. Здесь то же самое. Человек всегда это понимает, ему совесть дана именно для этой базы, чтобы было легче осознавать и принимать границу нормальности, где приемлемо и нет.

И чтобы мне потом с самим собой наладить отношения, мне очень важно рассказать об этом, чтобы и человек за мой поступок меня тоже простил.

Повторюсь ещё раз: недостаточно сказать «У меня чувство вины где-то тут случилось». Это никакой пользы не принесёт

никому. Вина усугубится. И в принципе человек, который тебя слушает, может не понять: «Вина у тебя, ну и что? Что я сделаю с твоей виной? Живи со своей виной, я-то тут при чём?»

Проработать боль или обиду можно без второго участника этой истории, в которой ты получил боль. Есть специальные техники у психологов, которые позволяют это сделать. Но для самого виновника, так скажем, этих действий, если совесть где-то грызёт, это очень важный аспект.

Здоровые отношения основываются на том, чтобы ты открыто мог говорить. Когда ты можешь это себе позволить, ты чувствуешь ответственность за себя. Ты можешь о себе позаботиться так, что никто не причинит тебе боль, и это в здоровых отношениях норма. Там не будет замалчиваться боль. Например, не будет такого, что человек уходит и молчит несколько дней. Кстати, один из сильнейших психологических приёмов давления и манипуляций — это эмоциональное насилие. Если человек тебе причинил боль, потом через какое-то время приходит как ни в чём не бывало, начиная с тобой мило беседовать (ещё круче, если пойдёт и купит подарок, чтобы задобрить), и не просит прощения. Знай: тобой манипулируют. Человек не способен адекватно соприкоснуться со своими чувствами, проговаривать их, делиться своими чувствами и быть в осознанном выборе того, какие отношения он выстраивает. И это очень важный отличительный принцип.

Подведём итоги нашей беседы. Прощение — это один из ключевых аспектов создания хороших, добрых, тёплых, любящих отношений между людьми. Это говорит о том, что человек готов к совершенно новому уровню отношений. Ты никому ничего не должен. Исключение — родной ребёнок, пока ему не исполнится восемнадцать лет — дать ему заботу на физическом и духовно-нравственном уровне, или нетрудоспособные пожилые родители. Во всех остальных случаях — никто никому ничего не должен! Любые здоровые отношения выстраиваются благодаря тому, что есть чёткая грань нормальных и невротических отношений. Тебя любят не за что-то конкретное, не за соблюдение определённого свода правил, который тебе предоставили, например: «Всё это выполнишь, вот тогда я подумаю, будут ли у нас с тобой сегодня добрые отношения либо не будут». Такого быть не должно. Тебя либо любят, либо не любят. И любят не за что-то, а любят просто потому, что ты такой есть, целиком и полностью!

Вывод:

- ⇒ Важно себе говорить: «Мир несовершенен, я несовершенен. Я позволяю себе допускать ошибки и быть неидеальным. Благодаря этому я расту и развиваюсь».
- ⇒ Когда ты можешь признать свою ошибку и сделать всё от тебя зависящее, чтобы этого больше не происходило, это говорит ещё и о том, что ты учишься справляться с гордыней.
- ⇒ Поведение расскажет о человеке больше, чем все его манипуляции, вместе взятые. Выработывай навык смотреть на всё через призму совести, чести и достоинства.
- ⇒ Не так страшно чувство вины, как те, кто живёт с ним всю жизнь и с помощью него манипулирует другими.

? Напиши в тетради ответы на вопросы:

1. *Насколько часто осознанно или неосознанно манипулируешь за счёт чувства вины другими людьми?*
2. *Что поможет тебе перестать жить с чувством вины?*
3. *В отношениях с каким человеком это проявляется больше всего?*
4. *В чём тебе не хватает пока смелости для прекращения использования вины в качестве управления как своими поступками, так и своего окружения? И по какой схеме это обычно у тебя происходит?*

 Напиши подробно и выдели, что пока не получается сделать, а что получилось быстро.

Письмо сто пятьдесят шестое.
**Гиперопека — это история не про
 любовь, а про тревожность.**
И больше ничего

Многое из нас отрицают либо завышают значимость психики. Так как же найти тот самый баланс, чтобы самооценка была проявлена через наши действия и слова? В этом нам помогут вопросы:

- Как увидеть, что становишься гиперопекаемым?
- Почему тревожность мешает выбрать свой истинный путь?
- Почему все вопросы, заданные психологу, приведут всё равно к тебе любимому, а не к твоим близким?
- В чём секрет решения своих детских психотравм?

Дорогой друг, приглашаю тебя поговорить о гиперопеке и детских психотравмах. Поверь, мы найдём выход с тобой!

☑ Про гиперопеку:

Поговорим с тобой об отношениях. Ко мне на консультацию приходят не только женщины, но и мужчины. Спрашивают: «Насколько мой человек или не мой человек?» Как с этим разобраться и как выстраивать отношения? И здесь есть очень тонкий нюанс, когда клиенты не понимают, что такое норма боли. И почему важно, когда тебе человек делает больно, не терпеть это. Есть только одно исключение — это ребёнок, которого сам воспитываешь по своему образу и подобию. Но эту тему мы подробно разберём в пятой части книги.

Когда ко мне приходят гиперопекающие клиенты с вопросом «**что мне делать с моим ребёнком?**» (зачастую «ребёнку» уже глубоко за тридцать–сорок лет!) либо «скажи, что мне делать с моим мужчиной, либо с моей женщиной, либо с моей[им] мамой/папой?». Иначе говоря, с кем-то, но не со мной. Естественно, я разворачиваю вопрос по-другому и спрашиваю человека: «А что у тебя? Ты с чем пришёл? Что для тебя важно решить в этих отношениях? Для чего ты хочешь продолжать отношения, которые тебе доставляют боль? На чём они основаны?»

В основном они базируются на низкой самооценке самого клиента, когда человеку страшно, когда он не может набраться смелости и ответственности перед своей жизнью, расставить точки над «i» и поменять её.

⇒ Расскажу более подробно про гиперопекающих мам. Они в прямом смысле «душат» своего ребёнка тревожностью и заботой, захватывая все его сферы жизни и лишая возможности выбора. В ребёнке заключен весь смысл жизни, поэтому они делают за него практически всё, считая своей жизненной миссией «посвящение всей себя ребёнку». У таких

матерей отсутствуют свои интересы, хобби и личные дела, ведь нужно успеть покормить, погладить, постирать, сделать за него уроки, проследить, в какое время их ребёнок вернулся из школы. Их коронная фраза: «Я лучше знаю!» Гиперопекающие мамы абсолютно уверены, что знают всё лучше ребёнка, и единолично распоряжаются его жизнью. Они диктуют, что надеть, что, как и когда есть, во что играть, с кем дружить, как вести себя в обществе. Обычно разговаривают от третьего лица: «Если с тобой что-то случится, мама этого не переживёт». Их дети не умеют убираться, готовить еду, мыться самостоятельно (до восьмого-девятого класса), отдыхать отдельно на каникулах. Дети получают любовь и нежность в гипертрофированной форме, что со временем затмевает отношения со сверстниками, поэтому они совершенно не имеют представления, как выглядит мир в целом, ведь они заложники в крепких руках своих мам.

В итоге вырастают люди, которые не могут ничего сделать сами и оказываются полностью беспомощными во взрослом мире. Они не умеют принимать самостоятельные решения и не знают, чем заниматься, кем быть, где работать, на ком жениться (выходить замуж). Мужчины в тридцать–сорок лет безвольны, всё время ждут одобрения мамы. Они не умеют строить отношения, и если поженились, то развод неминуем, так как женщина не выдерживает контроля свекрови, которая пожизненно управляет своим сыном. Поэтому они не хотят (не могут) жить отдельно от родителей, не в состоянии создать семью, потому что внутренне остаются детьми и живут до старости с мамой. По факту это психологические (эмоциональные) инцесты.

⇒ В России люди как огня боятся психологов, рисуя у себя в голове страшные картинки с диагнозами, которые за свою жизнь сами же себе поставили, в том числе и с пожизненными курсами лечения таблетками. Чтобы развеять этот миф, давай узнаем, чем занимаются врачи с приставкой «псих-».

☛ Психолог, психотерапевт, психиатр. В чём разница?

- Психолог занимается психически здоровыми людьми, не выписывает лекарства, не ставит диагнозы, а помогает клиенту наладить отношения с собой и окружением.

- Психотерапевт — это врач, который занимается лечением пограничных расстройств при помощи терапии. Медикаментозное лечение применяется в качестве дополнительного метода.
- Психиатр — это врач, который занимается тяжёлыми психическими расстройствами при помощи медикаментов. Например, лечит шизофрению, эпилепсию, неврозы, стресс и так далее.

☑ Про детские психотравмы:

Как связаны между собой гиперопека и тревожность? И почему гиперопека не содержит адекватных отношений, основанных на любви?

Гиперопека — это история про мнительность и тотальный контроль, не подразумевающий сепарации, а не история про любовь!

Дело в том, что если ребёнок с детства воспитывается родителями с помощью критики, унижений, тотального контроля и агрессии (как активной, так и пассивной), то у него разрушается доверие и к людям, и к миру. Человек вырастает со стабильным чувством страха и постоянной тревожностью, являющиеся базой его психотравм, что естественным образом формирует в нём панические атаки, депрессии и недоверие. Главное, что должны дать родители ребёнку, — это доверие, стабильность и забота.

И здесь складывается целая цепочка последствий психотравм. Если рассматривать более благополучную среду для ребёнка, то между полной семьёй с невротическими отношениями (родитель — агрессор, алкоголик и так далее) и неполной семьёй со здоровыми отношениями выбор лучше сделать в пользу второго варианта, а не наоборот.

☛ По статистике, каждый четвёртый ребёнок из семьи алкоголиков сам становится алкоголиком.

Ты меня спросишь: «Натали, это всё понятно. А что делать, чтобы жить без этого груза и не передать его, не дай бог, своим детям?» Рассказываю схему самопомощи себе в этой ситуации. Когда будет накатывать неконтролируемое чувство ненависти и злости на родителей (что по факту делает человека тем же преследователем и тираном), нужно понимать, что боль причиняется этими проживаниями самому себе и блокируется новый сценарий жизни. Именно поэтому, чем больше человек зарекается «Я никогда не

буду таким, как мать или отец!», тем больше он усиливает в себе ненависть и злость, которые его разрушают. Да, большинство психотравм у нас из детства, и родители у нас такие, какие есть по факту. Задача — понять, что они смогли воспитать ребёнка ровно так, как были способны. Их жизнь и мировоззрение невозможно изменить.

Есть только один доступный и верный способ справиться со своими психотравмами — осознанно переписать сценарий детства, найти в себе силы повзрослеть (сепарироваться) и стать личностью.

Тогда ты избежишь психотравм у своих детей. Когда действия и поступки родителей воспринимаются ребёнком без страха, стабильные, спокойные отношения в семье, в которых есть место доверию и безопасности, будут гармоничны. Ребёнок всегда должен знать, что можно обняться / позвонить маме или папе и рассказать, что у него произошло, спросить совета, попросить поддержки или помощи. И он должен быть уверен в том, что не услышит в ответ упрёков, укоров, обвинений и постоянного перебивания, когда он делится чем-то важным.

- ☛ Сепарация в психологии — это процесс отделения ребёнка от родителей, когда он постепенно становится самостоятельным и независимым человеком. При этом его отношения с родителями из иерархических, в которых он занимает положение подчинённого, переходят (в идеале к восемнадцати-двадцати годам) в равноправные отношения со взрослыми.

Возможные последствия детских психотравм
Это можно исправить!

↙	↘
<p>«Эмоциональная заморозка»: «Я не умею (перестал) чувствовать», «Я не способен любить»</p> <p>Нереализованность как мужа/жены, матери/отца, профессионала в любимом деле</p> <p>Страх и/или нежелание иметь детей: «Я боюсь, что не смогу хорошо воспитать детей», «Я не хочу быть матерью/отцом»</p>	<p>Тотальное недоверие к людям и к миру: «Меня предадут, обманут, обидят, используют в своих целях»</p> <p>Неумение проговаривать и проявлять свои чувства и/или эмоции</p> <p>Периодически возникают панические атаки, фобии, депрессии, нежелание жить</p>