

ПРО РАНЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИХ ИСЦЕЛЕНИЕ

Хочу рассказать немного про так называемые «раны привязанности» - очень болезненные события, которое нанесло их отношениям серьезную травму. Рана привязанности - это не всегда какое-то большое заметное событие, такое как измена, например. Иногда это очень тонкие и неочевидные со стороны вещи. Но это всегда некое событие в отношениях, которое одним из партнёров воспринимается как предательство. Это всегда нечто, что подрывает доверие к партнеру, это опыт боли и одиночества, который говорит: "туда ходить опасно, к нему/ней приближаться опасно". И это некая точка в отношениях, после которой из них уходит близость и доверие (даже, если внешне брак и выглядит спокойным).

Измена - это почти всегда рана привязанности. А как может выглядеть ранение не такое очевидное и потому сложнее распознаваемое? Это всегда ситуация очень большой уязвимости, и эта уязвимость может быть очень субъективной и совсем не очевидной для второго партнёра. Это может быть что угодно - сильная болезнь ребенка или близкого человека, какие-то неприятности, истощившие человека, просто очень глубокая усталость...И из этой уязвимой позиции человек обращается за помощью (прежде всего эмоциональной, но не только) к супругу, и не получает этой помощи, не получает необходимого отклика. Боль, тоска, одиночество, недоверие, неосознаваемое решение "я больше приближаться не буду, это слишком больно" рождается именно потому, что положение раненого партнёра было таким уязвимым, и поддержка была так отчаянно нужна. Это как естественная реакция отдернуть руку от горячего предмета, если обжёгся, а затем естественная повышенная осторожность с этим предметом.

Мы часто стремимся "закопать поглубже" такие ранящие истории. И это большая ошибка, потому что пока рана не будет залечена, отношения не будут по-настоящему эмоционально открытыми, близкими, безопасными. Раненый партнёр будет держаться на расстоянии, в отношениях будет ощущаться дистанция.

Вот как Сью Джонсон, создательница Эмоционально-фокусированной терапии, описывает травму отношений, которая случилась в ее жизни, но была, к счастью, сразу же залечена. Обратите внимание - в этом случае муж и жена воспринимают ситуацию по-разному, именно поэтому супруг не был рядом, когда был так нужен. А исцелением становится его способность увидеть случившееся глазами жены, понять ее боль, признать свою вину. А виноват он не столько в том, что не переживал за ребёнка, так же сильно как супруга, сколько в том, что не услышал призыва жены о помощи и не откликнулся на него.

"У нашего восьмилетнего сына внезапно случился приступ аппендицита. И надо же было ему произойти именно в тот вечер, когда мы с мужем Джоном устроили для друзей вечеринку на берегу озера. Я помчалась с ребенком в ближайшую больницу. А Джона попросила все свернуть, извиниться перед гостями и приехать к нам. В местной больнице, однако, не оказалось ни хирургов, ни операционной, и нам пришлось ехать в город. Это была очень долгая и страшная поездка. Когда мы добрались наконец, все было уже очень плохо. Хирург, взглянув на сына одним глазом, велел немедленно готовить его к операции. Я позвонила мужу. Оказалось, что он все ещё был на озере! Через два часа нашего уже прооперированного

ребенка увозили в реанимацию. Тогда-то Джон наконец появился в конце коридора. Неспешной и расслабленной, чуть ли не вальсирующей походкой. Я была в бешенстве. А он ужаснулся, поняв, как я была напугана, а его не было рядом. Муж успокоил меня, объяснил, почему опоздал. Сказал, что он любит меня и больше не оставит. Но мне нужно было убедиться, что Джон понял мои страдания. Поэтому мы ещё несколько раз возвращались к этому случаю и обсуждали его, пока моя травма не излечилась полностью." (Сью Джонсон "Обними меня крепче")



Чем раньше супруги признают и начинают вместе работать над травмой привязанности, тем меньше вреда она нанесет отношениям. Лучше это делать немедленно, как в приведенной выше истории, к сожалению, не всегда и не у всех так получается. Но если мы хотим, чтобы рана залечилась, и в отношения вернулось доверие, то придется к событию возвращаться.

И если есть ощущение, что в отношениях с какого-то времени что-то нарушилось, что-то как будто сломалось, то стоит подумать: нет ли каких-то глубоко зарытых обид, которые болят и требуют исцеления.

Раны привязанности могут быть залечены, и тогда в отношения вернется доверие и близость, но для этого необходим откровенный разговор о событии. Важно, чтобы раненый партнёр имел возможность рассказать о своей боли(которая все ещё жива), а ранивший выслушал его, понял и прочувствовал его боль. Так супруги снова оказываются в этой же ситуации, но теперь эмоционально вместе, и тогда доверие возвращается.