Берри К. и Дженей Б. Уэйнхолд

БЕГСТВО ОТ БЛИЗОСТИ

Избавление ваших отношений
от контрзависимости —
другой стороны созависимости

Санкт-Петербург
Издательская группа «Весь»
2011

УДК 159.9
ББК 88.5

У13

ISBN 978-5-9573-1880-4
ISBN 978-1-5773-1605-3 (англ.)

Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б.

Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости — другой стороны созависимости. — СПб.: ИГ «Весь», 2011. — 528 с. — *(Помоги себе сам).*

ISBN 978-5-9573-1880-4

Берри и Дженей Уайнхолд — лицензированные психологи и практикующие специалисты в области психического здоровья.

По мнению авторов, контрзависимость является главным препятствием на пути создания близких отношений. Люди с контрзависимыми привычками отличаются внешним проявле нием силы, уверенности и успешности, в то время как внутрен не они испытывают слабость, страх и потребность в участии. Они прекрасно чувствуют себя в мире бизнеса, но часто сопротивля ются установлению близких связей. Вступление в отношения с подобным человеком может привести к сильному разочарованию.

В книге «Бегство от близости» Берри и Дженей Уайнхолд рассказывают читателям, как распознать людей с контрзависи мостью и помочь им. А если вы узнали себя в приведенном выше описании, в книге вы найдете методы, которые поспособствуют вашему изменению. Авторы учат читателей в уже имеющихся отношениях избавляться от детских травм, предлагают прове ренные способы разрешения конфликтов и возможность для соз дания близких партнерских отношений.

УДК 159.9 ББК 88.4

Тематика: Психология / Психология отношений

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Barry K. Weinhold, Janae B. Weinhold, 2008
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2011

Мы посвящаем эту книгу
всем одиноким и ранимым людям,
которые стремятся к близким и счастливым отношениям.
Также мы посвящаем эту книгу и всем тем,
кто, столкнувшись с проблемами контрзависимости,
стал избегать близости

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7
Введение 8

Часть I
Бегство от близости

Глава 1. Контрзависимость: другая сторона созависимости 33
Глава 2. Описание контрзависимой стадии развития 84
Глава 3. В ловушке контрзависимости 109
Глава 4. Модель болезни для отношений 146
Глава 5. Контрзависимая культура 183

Часть II
Пути к близости

Глава 6. Основы освобождения 221
Глава 7. Сопереживание: путь к близости 249
Глава 8. Устанавливание границ 271
Глава 9. Я и моя тень: восстановление проекций 300
Глава 10. Самовоспитание: исцеление внутреннего ребенка 319
Глава 11. Конфликт и близость 348
Глава 12. Постельные разговоры: сексуальное общение 379

Часть III
За пределами контрзависимости: пути к партнерству

Глава 13. Создание партнерских отношений 417
Глава 14. Создание общества партнеров 460
Глава 15. Как мы создавали партнерские отношения 487
Слова благодарности 513
Примечания 515
Об авторах 522

ПРЕДИСЛОВИЕ

Контрзависимость — это неизученная противополож ность созависимости. Одна из причин того, что значительное количество созависимых людей не получает помощи, заклю чается в неспособности психологов сосредоточиться на контрзависимости. Множество одиноких людей, испытывающих страх перед открытыми пространствами или сексуально оза боченных, которые не поддаются лечению, страдают контр зависимостью. Большинство из тех, кто считает себя созависимыми, проявляет некоторые черты контрзависимости.

Эта книга поможет нам заполнить пробел в понимании созависимости. Ее авторы, супруги Уайнхолды — настоящие специалисты в этой области. С моей точки зрения, их рабо та отличается высочайшей достоверностью и является важ ным дополнением к существующей специальной литературе о созависимости.

Джон Брэдшоу, *автор книги «Бредшоу о семье, избавлении от стыда, возвращении домой, обретении любви и семейных тайнах»*

ВВЕДЕНИЕ

Я не встречал ни одного пациента,
который изображал бы своих родителей более негативно,
чем он на самом деле воспринимал их в детстве,
наоборот, их оценка всегда более позитивна,
поскольку идеализация родителей
необходима для выживания.
Элис Миллер

Это был долгий день. Я занималась своей докторской программой, пытаясь сориентироваться в своей новой жиз ни в чужом городе, к тому же испытывая беспокойство о том, как я смогу обеспечивать себя материально в течение ближайших двух или трех лет. Как правило, мне всегда уда валось разубедить себя в своих страхах, используя собствен ную, отработанную программу «будь сильной, действуй сме ло». Однако в эту ночь я чувствую себя подавленной, так как вполне осознаю всю значимость обязательств, которые я взя ла на себя, когда вышла замуж за Берри и согласилась стать его полноправным партнером. Я боюсь, что у меня ничего не получится. Я чувствую себя маленькой и беззащитной. Я иду вниз, чтобы найти Берри.

Он смотрит по телевизору спортивные новости и замеча ет мое присутствие, только когда я сажусь рядом с ним. Не сколько минут я сижу молча в надежде, что он обратит вни мание на мою беспомощность. Но он ничего не замечает, и я говорю ему, как я устала, и спрашиваю, не собирается ли он идти спать. Он отвечает, что придет через несколько минут, если я этого так хочу.

Я снова иду наверх, ложусь в кровать и жду его прихода. В темноте моя защитная стена из смелости распадается на мелкие кусочки, и мною начинают овладевать невысказан ные страхи. Я сворачиваюсь клубочком и плачу. Проходит полчаса, прежде чем Берри поднимается в спальню. К этому времени я уже погрузилась глубоко в себя, переживая одино чество и обиду из-за долгого ожидания. Когда он ложится в кровать, я передвигаюсь на свою половину и отстраняюсь от него. Берри сразу понимает, что что-то не так, и придвигается ко мне. Он участливо спрашивает, что случилось.

К этому времени я уже трансформировала свои невыска занные страхи в раздражение на Берри за его невнимание к моим потребностям и за то, что он не спешил ложиться в кровать, чтобы позаботиться обо мне. Я пытаюсь изобразить его злодеем, высказывая ему, что он черствый и бесчувствен ный, и его никогда нет, когда он мне нужен. Я начинаю на брасываться на него со словами о том, насколько он ужасен, и совсем забываю, что я хотела от него изначально. Он же продолжает говорить со мной мягко, пытаясь понять причи ну моего раздражения.

Мое раздражение уже полностью вытеснило из меня все мои страхи и неуверенность. В порыве гнева я бросила ему в лицо финальное обвинение и выскочила из кровати. Я наки нула халат, надела шлепанцы, нашла одеяло и отправилась в гостиную спать на диване. Я легла, в праведном возмущении накинула на себя одеяло и попыталась заснуть.

Одиночество кажется привычным. Оно напоминает мне, что я являюсь тем единственным человеком, на которого я могу рассчитывать в этой жизни. Хоть бы раз кто-нибудь оказался рядом, когда я действительно в этом нуждаюсь. За несколько минут мне вспоминаются все мои жизнен ные обиды, и я ощущаю себя жертвой. В конце концов, возмущение и гнев утихают, и на их место приходит боль от одиночества.

Я начинаю осознавать, что, хотя мое поведение кажется привычным и оправданным, оно не дает мне то, что я хочу. На самом деле я хочу быть близкой с Берри, хочу, чтобы он меня успокоил. Следующие мгновения оказываются одни ми из самых трудных в моей жизни, так как в течение этого времени я понимаю, что у меня есть выбор. Я могу снять оболочку из негодования и показной смелости и дать ему возможность увидеть, кто я есть на самом деле — под этой оболочкой, или я могу сохранить свою оболочку и запус тить механизм разрушения еще одних обреченных отноше ний. Трудно распознать свою привычку к изоляции и отстра нению, а также то, как я стараюсь выявить свои душевные раны и уязвимые места.

Во время моего первого замужества муж казался мне отдаленным и недоступным. Я обычно исполняла роль пре следующего и созависимого партнера. Берри, в свою оче редь, кажется очень доступным. Сейчас я понимаю, что его стремление к близким отношениям и его доступность как партнера заставляют меня

обратить внимание на свои собс твенные страхи и сопротивление близости. Осознание того, что сейчас в отношениях с Берри я веду себя, подобно мо ему бывшему мужу, разрушает во мне некоторые иллюзии относительно меня самой. Я испытываю чувство стыда и уязвимости.

Где-то в глубине себя я ощущаю стремление к целостно сти и надежду на новую жизнь. Это помогает мне скинуть одеяло и вернуться в спальню. Берри до сих пор не спит. Я спрашиваю, не поможет ли он мне разобраться в случив шемся. Он все еще обижен из-за того, что я накричала на него и выставила злодеем, но, тем не менее, он тоже хочет, чтобы мы были близки. Придя к взаимному согласию нала дить наши отношения, мы начали распутывать этот конфликт.

Что мне удалось понять, так это свойственную мне при вычку хорошо выглядеть в глазах других людей и казаться сильной на фоне кризиса и эмоциональных травм, таких как: эмоциональное воздействие и внезапный отказ от меня моей матери, когда мне было одиннадцать месяцев; убийство моей матерью моего брата, когда она собиралась покончить с собой; ее самоубийство (мне тогда было двенадцать); мое неудавшееся первое замужество и последовавший за ним развод; мое решение погрузиться в работу в возрасте соро ка лет как побег от одиночества; страх остаться одинокой. Решение признать, наконец-то, свою контрзависимость в от ношении Берри этим вечером 1985 года стало моей первой попыткой раскрыться перед страхами и преимуществами близости. Я не могла больше играть роль обходительного, невозмутимого и деятельного человека, каким многие при выкли меня видеть. Освобождение от привычек контрзави симости стало одной из труднейших задач в моей жизни. Оно привело меня в глубины моей психики через две кри зисные ситуации, которые позволили мне устранить боль шинство преград на пути к созданию полноценных, близ ких, партнерских отношений с Берри.

ЧТО ТАКОЕ КОНТРЗАВИСИМОСТЬ?

Люди с контрзависимыми привычками внешне кажутся сильными, самоуверенными и успешными. Тогда как внутри они испытывают слабость, неуверенность, страх и несостоя тельность. Они могут успешно действовать в мире бизнеса, но в мире отношений они часто терпят неудачи. В большинс тве случаев они имеют мало опыта в налаживании отноше ний, боятся близости с другими людьми и по мере возмож ности избегают интимных ситуаций. Кроме того, они пре красно обороняются от людей, знающих их тайные слабости и уязвимые места. Одним словом, они напряженно работают, пытаясь продемонстрировать остальным, что у них все в по рядке, и им ничего ни от кого не нужно.

Во взрослом возрасте такие люди часто контролируют свои контрзависимые привычки и существенно ограничи вают количество любви, сердечности и близости, которое могут отдавать и получать в своей жизни. Эти привычки, многие из которых перечислены ниже, могут создавать ощу щение одиночества, отчужденности и чувство «тихого по мешательства».

Поиск и устранение проблем

Бывало ли с вами нечто подобное?

- Пытались скрыть обычные страхи, беспокойства или неуверность от других.
- Чувствовали неспособность распознать и/или выразить важные переживания.
- Пытались всегда «хорошо выглядеть» в глазах других и всегда быть «правыми».
- Испытывали недостаток доверия в отношении мотивов других людей.
- Чувствовали себя жертвой поступков других людей.
- Испытывали беспокойство при установлении близких, довери тельных отношений.
- Отказывались просить помощи у других, когда это было необ ходимо.
- Предпочитали работать в одиночестве.
- Находились в постоянном страхе совершить ошибку.
- Плохо переносили разочарование, что отмечалось приступами гнева или вспышками ярости.
- Не могли расслабиться и имели постоянную потребность быть вовлеченными в работу или какую-либо другую деятельность.
- Испытывали страх оказаться под гнетом или под контролем по требностей других людей.
- Имели слабое представление о потребностях или переживаниях других людей.
- Пытались придать сексуальную окраску любому общению.
- Чрезмерно увлекались работой, сексом, спортом или физиче скими упражнениями.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ КОНТРЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ?

Характерные отличия

Признаки созависимости	*Признаки контрзависимости*
Цепляется за других	Отталкивает других
Кажется слабым и уязвимым	Кажется сильным и неприступным
Поглощен переживаниями партнера	Не обращает внимания на переживания партнера
Ориентирован на других	Самодостаточен
Зависим от людей	Чрезмерно увлечен общественной деятельностью или материальной стороной жизни
Легко попадает под власть других	Защищен «броней» от попыток других людей сблизиться
Низкая самооценка	Завышенная самооценка
Действует некомпетентно	Пытается «хорошо выглядеть»
Низкая энергетика	Мощная энергетика
Кажется неуверенным	Кажется уверенным
Кажется слабым	Кажется сильным
Постоянно винит себя	Обвиняет других
Страстно стремится к близос ти и доверительности	Избегает близости и доверительности
Ведет себя скромно	Ведет себя напыщенно
Имеет привычки жертвы	Пытается сначала принести в жертву других
Льстит окружающим	Контролирует окружающих
В детстве страдал от недостат ка внимания	В детстве страдал от плохого обращения

Кроме этих характерных отличий, созависимые люди часто вступают в отношения с контрзависимыми, что стано вится основной причиной многих конфликтов и размолвок. Взрослые люди с контрзависимыми привычками часто терпят неудачи в отношениях. Они, как правило, создают поверх ностные отношения, которые не способны ни сохранить, ни позволить им стать близкими. Приведенные ниже примеры иллюстрируют некоторые трудности, с которыми сталкива ются взрослые люди, проявляющие контрзависимые моде ли поведения.

1. Джон отличается трудолюбием и постоянно подгоня ет в работе себя и своих сослуживцев; коллеги считают его слишком жестким по отношению как к себе, так и к другим. Тем не менее, у него порой случаются «вспышки» гнева при малейшем отступлении от плана. Несмотря на высокую эф фективность его труда, он не получает повышения из-за не умения строить отношения.
2. Сэм очень способный, и кажется, что в жизни ему все легко удается. Он с шиком одевается и считается ми лым, приятным человеком, но внутри он чувствует неуве ренность и имеет низкую самооценку. Когда его попросили провести презентацию на ежемесячном совещании по ор ганизации торговли, ему пришлось принять дозу кокаина, чтобы привести себя в соответствующее состояние перед презентацией.
3. Джоан всегда выглядит так, будто она только что со шла со страниц модного журнала. Она остроумная и жизне радостная, но с людьми близко сходится с трудом. Никто не догадывается о том, что она испытывает страх перед интим ной близостью.
4. Сьюзан — создается такое впечатление — находится в постоянном движении, заботясь о детях и муже, занимаясь стряпней, работая в местных благотворительных обществах, играя в теннис и посещая

спортивный клуб. Дома, когда все дела сделаны, она с трудом может просто посидеть и рассла биться. Часто у нее случаются сильные головные боли, кото рые вынуждают ее по несколько дней находиться в постели. Ее муж жалуется, что из-за всех дел, которыми загрузила себя его супруга, у него нет возможности проводить с ней столь ко времени, сколько ему хотелось бы, и в итоге — от отчая ния — он завел роман с кем-то из коллег.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ КОНТРЗАВИСИМОСТИ У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ?

Контрзависимые привычки возникают вследствие неспо собности (невозможности) пройти в полной мере и в опре деленном возрасте — как правило, в детстве — два важных развивающих процесса: *привязанность* и *отделение.*

Если эти процессы в определенном возрасте не заверша ются, они переносятся дальше в качестве дополнительного багажа и влияют на каждый последующий этап развития. Если эти процессы не завершаются во время более позднего детского возраста или в юности, люди переносят их в свою взрослую жизнь и продолжают предпринимать попытки их завершить. Эти незавершенные процессы развития способ ствуют возникновению зависимостей, серьезных конфликтов, проблем с близостью и интимностью, преследований со сто роны других людей, а также созданию неудачных, не прино сящих удовлетворения отношений.

От момента рождения до примерно трехлетнего возраста детям необходима помощь в осуществлении этих двух важных процессов развития, привязанности и отделения. Привязан ность к родителям и другим людям, которая обычно возникает с самого рождения, позволяет детям развивать чувство пер вичного доверия и безопасности. Для этого требуется глубокая гармония между родителями и детьми, которая предусматри вает частый физический контакт, поддерживающие и ласка ющие прикосновения, приятные и ободряющие слова в адрес ребенка. Дети должны знать, что их любят такими, какие они есть, и что они являются желанными для своих родителей.

Привязанность обеспечивает детям прочный фундамент для того периода, когда они должны будут начать физическое и эмоциональное отделение и постепенный отход от матери и отца, постигая свой мир без риска и опасения, приобретая навыки эмоционально независимого человека. Прежде чем стать эмоционально отделенными от родителей, дети долж ны оставаться под наблюдением и получать поддержку. Чем сильнее связь, тем легче им стать независимыми. В идеале дети должны достичь *эмоциональной самостоятельности* примерно к трем годам.

Когда дети приобретают индивидуальность, у них по является уверенность в себе и способность полагаться на свои собственные внутренние сигналы при принятии ре шений. Они больше не должны доверять другим распоря жаться их жизнью. К тому времени, когда они пройдут этот важный этап, известный как *психологическое рождение,* у них развивается разумное осознание собственного «Я», которое позволяет им брать на себя ответственность за свои поступки, распределять нагрузки и сотрудничать, адекватно справляться с разочарованием, эффективно реагировать на влияние других людей и правильно выражать свои чувства. Однако если развивающие потребности людей на данном этапе не удовлетворяются, они приобретают черты созависимости или контрзависимости, которые сопровождают их в течение всей жизни.

Какие события в раннем детском возрасте могут препятст вовать успешному осуществлению развивающих задач? За частую ребенок переживает травму, связанную с эмоциональ ным, физическим, духовным или сексуальным воздействием, а в некоторых случаях физическое или эмоциональное отчуж дение или пренебрежение. Однако, как показали наши клини ческие исследования, наиболее частой причиной возникно вения созависимости и контрзависимости является *травма, связанная с развитием,* вызванная едва различимым наруше нием связи между родителем и ребенком, которое подразу мевает недостаток или отсутствие эмоциональной настроен ности. Если эту разобщенность не выявить и не преодолеть, возникает привычка к изоляции и безучастности, которые могут оказать серьезное влияние на отношение к близости во взрослом возрасте. Взрослые, пережившие в раннем дет стве насилие от людей, которым они доверяли, часто боятся того, что они испытают такое же плохое обращение или от речение, когда попытаются сблизиться с другими взрослыми людьми. Взрослые, с которыми плохо обращались в детстве, научились воздвигать физические и психологические стены для защиты от переживаний, относящихся к их незажившим детским травмам.

И хотя люди часто не помнят многие из этих травм, они проявляются в истории их отношений. Одной из причин того, что люди отрицают последствия давних событий, является их уверенность в том, что плохое обращение, от которого они страдали в детстве, было предпринято для их собственной пользы родителями, действующими из лучших побуждений. Дети зачастую верят, что они сами послужили виной любому насилию или отречению, которое они перенесли.

Эмоциональное воздействие, полученное от родителей или других взрослых, может быть выражено в форме лише ния любви, грубых слов, недостатка понимания или уважения к нуждам ребенка, а также в попытке чрезмерного контроля над действиями ребенка. Такие внешние признаки, как раз рушенные отношения, грубое обращение с другими людьми, депрессия, развод и различного рода зависимости, являют ся яркими показателями скрытых детских травм, связанных с развитием.

Физическое воздействие — физическое наказание за пло хое поведение — включает в себя различного рода шлепки, тумаки, битье розгами, а также удары рукой или каким-то предметом по голому телу, после которых на коже остаются синяки и кровоподтеки.

Сексуальное воздействие на детей, совершаемое родите лями или другими взрослыми, может быть преднамеренным и непреднамеренным, начиная с реального инцеста и закан чивая предоставлением ребенку ложной информации о сексе или умалчиванием этой темы вообще. Взрослые люди, под вергшиеся в детстве физическому или сексуальному воздейст вию, испытывают трудности в создании близких и интимных отношений с другими. Они часто подсознательно воспроиз водят пережитое воздействие в отношениях с собственными или другими детьми.

Отречение или *пренебрежение* может быть физическим, эмоциональным и духовным. От последствий физического отречения или пренебрежения, характеризуемых отсутстви ем отношений, иногда избавиться легче, чем от последствий эмоционального или духовного отречения. В случае физичес кого отречения или пренебрежения люди получают реальное ощущение, позволяющее им понять, что «что-то случилось». Эмоциональное и духовное отречение или пренебрежение являются менее конкретными. Они могут возникнуть, ког да родитель физически присутствует, а эмоционально от сутствует, или когда родитель отказывается поддерживать эмоциональную потребность ребенка в прикосновениях, объятиях и утешении. Эти виды отречения и пренебреже ния являются более сложными для выявления, так как они менее заметны, но, тем не менее, они могут оставить после себя глубокие шрамы.

МОЖНО ЛИ ИЗМЕНИТЬ КОНТРЗАВИСИМЫЕ ПРИВЫЧКИ?

К счастью, люди способны освободиться от своих проблем, связанных с близостью. Читая книги по данной теме, выпол няя различные письменные упражнения, общаясь с другими людьми со схожими переживаниями и проходя курс психоте рапии, они могут начать связывать свои проблемы, возникшие во взрослом возрасте, с неправильным обращением в детстве. Они могут осознать, что не они послужили причиной этого плохого отношения. Опираясь на помощь, они могут преодо леть последствия детских травм, связанных с развитием. Ос вобождение во взрослом возрасте возможно в том случае, если они поймут взаимосвязь между своими детскими переживани ями и взрослыми проблемами и воспользуются эффективными средствами, чтобы помочь себе стать единым целым.

Обнаружение контрзависимых моделей поведения счи тается относительно новым явлением в области психологии развития. Несколько человек, кроме нас, — Джон Бредшоу, Пэм Левин, Джин Кларк, а также Джон и Лаура Вейсс — рас сматривали отклонения в отношениях с точки зрения разви тия. Специалисты по возрастной психологии Стивен Джон сон, Эрик Эриксон, Роберт Хевингхерст, Джин Пиаджет, Мар гарет Малер и Джеймс Мастерсон внесли большой вклад в наше понимание того, как проходит развитие человека. Наш подход, основанный на развитии, дает огромный шанс лю дям, которые хотят внести больше близости в свои взрослые отношения, так как он предлагает поэтапную программу, не требующую лечения или длительной психотерапии.

Кроме того, мы создали общую теорию развития, на званную Теорией Систем Развития (ТСР), которая применя ет нашу четырехэтапную модель индивидуального развития к другим человеческим системам. На основании наших кли нических и эвристических исследований мы обнаружили, что все человеческие системы (супружеские пары, семьи, группы, организации, культуры, национальные государства и все человечество) проходят четыре этапа развития: созависимость, контрзависимость, независимость и взаимоза висимость. Они эволюционируют, последовательно проходя через процессы развития и этапы,

превращаясь в высокоор ганизованные системы.

Мы используем эту четырехэтапную модель на протя жении всей книги, чтобы помочь вам понять, что все и всё подвержено развитию. Большинство человеческих систем за держалось на контрзависимой стадии развития. В этой книге мы также описываем Механизм Процесса Развития — под ход, который мы используем для того, чтобы помочь людям и системам измениться, предлагая им содействие в заверше нии их процессов развития.

Незавершенные процессы развития, формирующие при вязанность и отделение, создают соответствующие проблемы во взрослых отношениях. Как только вы определили травмы, полученные в связи с нарушением привязанности в период вашего раннего развития, вы можете начинать восстановле ние нарушенных привязанностей при помощи самовоспита ния. Вполне возможно завершить эти процессы развития и почувствовать больше близости в отношениях.

В то время как созависимые привычки возникают из- за травм, полученных в связи с пережитым отречением и пренебрежением, контрзависимые привычки соответству ют травмам, связанным с насилием. Если вы получили оба вида травм, то во взрослом возрасте вы, скорее всего, будете чередовать в себе созависимые и контрзависимые характе ристики. Это означает, что люди с преобладанием созависимых привычек могут также иметь контрзависимые черты, которые будут проявляться в отношениях при определенных условиях. Большинство взрослых людей в нашем обществе имеют проблемы в отношениях, напрямую вызванные созависимыми или контрзависимыми привычками или их со четанием. Проблемы созависимости определены, изучены и описаны в различных трудах, в то время как проблемы контрзависимости и комбинации созависимых/контрзависимых проблем до сих пор остаются не выявленными и не исследованными.

Контрзависимые модели поведения настолько распространены в Соединенных Штатах, что считаются вполне «нормальным» пове дением.

Эта книга показывает, как легче и быстрее определить ис точник ваших контрзависимых привычек, а также установить неудовлетворенные потребности развития, из-за которых вы продолжаете сопротивляться близости в ваших отношениях. Кроме того, она предлагает вам эффективные методы изме нения этих привычек таким образом, чтобы вы могли сфор мировать более функциональные и устойчивые близкие от ношения. По нашим подсчетам, более девяноста девяти про центов взрослых людей в Соединенных Штатах испытывают функциональные нарушения в отношениях, вызванные не завершенными процессами развития и неудовлетворенными потребностями раннего детства.

Эти нарушения находятся в диапазоне от «слабо выражен ных» (например, неумение прямо сказать, что вы хотите, что вам нужно) до достаточно серьезных (например, пристрастие к алкоголю, наркотикам, сексу, работе или чему-либо иному, препятствующему созданию устойчивых отношений). По нашим данным, по крайней мере, семьдесят пять процентов взрослых людей имеет умеренно выраженные нарушения, ведущие к продолжительным конфликтам или отсутствию устойчивой близости.

Со всей очевидностью доказано, что на нарушения, вы званные контрзависимыми и созависимыми привычками, оказывают влияние наши переживания, полученные в ро дительской семье. Большинство структур нашего общества неосознанно поддерживает контрзависимые и созависимые модели поведения, а также сознание жертвы. Более того, эти личностные, социальные и культурные признаки показыва ют, что наше развитие как рода затормозилось и способству ет воспроизводству того стиля воспитания, который мы по лучили от своих родителей — который мы, в свою очередь, передаем потом своим детям.

Цель избавления от разрушающих созависимых и контр зависимых привычек состоит в том, чтобы раскрыть нашу Ис тинную Сущность. Ни поколение наших родителей, ни наши бабушки и дедушки не осознавали или не видели важности в том, чтобы иметь свое «Я». Они считали тех, кто хотел иметь собственное «Я», корыстными, эгоистичными и самовлюб ленными. Эта идея поддерживалась и массовой культурой, включая господствующие религии. Они не понимали, что же лание иметь собственное «Я» не может быть эгоистичным, а является врожденным стремлением к целостности, которое справедливо считается нашим реальным правом.

Наше поколение является первым, способным понять, что желание иметь собственное «Я» относится к естественным этапам человеческого развития. Со временем осознание этого наложит свой отпечаток на наше общество, когда появится новая информация из области психологии развития. Только за последние двадцать-тридцать лет широкое распростране ние получила новая информация о правильном воспитании, родах и развитии человека.

Опираясь на эту новую информацию, можно увидеть, что многие методы воспитания, которые применяли наши родители и которые использовали мы для воспитания на ших детей, являются неправильными. С этой точки зрения, ни осуждение, ни обвинение, ни чувство стыда не приносят пользы! Мы постепенно становимся более осведомленными в том, какими могут быть люди, и начинаем приобретать но вое представление о целостности, способной избавить нас от травм, полученных в детстве.

Люди, принадлежащие к поколению детского бума, были в числе первых, кто захотел иметь собственное «Я». Сейчас многие из их детей и внуков с нетерпением ждут обнадеживающую весть, которая подвигнет их на поиски собственного «Я», о методах, способных помочь им ис пытать больше близости. Это — наша аудитория. Это — люди, о которых мы думали, когда создавали свою Теорию Систем Развития.

ЧТО УНИКАЛЬНОГО В ЭТОЙ КНИГЕ?

Наша книга — результат глубоких исследований, для щихся более двадцати трех лет. И хотя многие из описанных в ней идей кажутся радикальными, мы знаем, что они обос нованы, а предлагаемые нами методы весьма эффективны. Многие моменты делают эту книгу особенной.

Сюжет книги носит в высшей степени личный характер. Наш совместный путь в качестве супружеской пары, профес соров, врачей, а также родителей и дедушки с бабушкой стал поводом для того, чтобы решиться на наш рассказ. Наши от ношения, послужившие своеобразной лабораторией, стали основным источником исследования неправильных моде лей семейного поведения и способов освобождения от них. В большинстве случаев наши личные проблемы стали ката лизаторами для понимания более глубоких и сложных уров ней человеческого развития.

Мы использовали полученные знания в своей деятель ности — каждый сам по себе, а также применяли их в на ших семейных отношениях с родителями, детьми и внуками. Кроме того, как психотерапевты мы пользовались данной информацией в работе с нашими клиентами, студентами и многочисленными участниками наших тренингов, семина ров и публичных выступлений. Когда мы понимали, что ма териал после его применения во всех этих сферах получал достаточную убедительность, мы писали о нем. То, что мы рассказываем вам в этой книге, взято нами из нашей собс твенной жизни. В заключительной главе книги вы найдете наши реальные истории.

Мы определяем контрзависимость как обратную сторо ну созависимости. Эта книга является единственной извест ной нам работой, в которой рассматривается тема контрзави симости — понятие, которое может показаться вам незна комым. О созависимости опубликовано более четырехсот книг и бессчетное множество журнальных статей, этой теме посвящены многочисленные интервью в ток-шоу, а столь же серьезная проблема контрзависимости остается практиче ски в игноре.

Известно ли вам, что...

- *Наш подход к проблеме близости уникален.*
- *Мы заново пересмотрели это понятие, чтобы включить в него всю соответствующую информацию — как положительную, так и отрицательную.*
- *Конфликтная ситуация с вашим партнером, оказывается, может рассматриваться как эмоциональный призыв заняться любовью!*
- *В своей модели мы определяем близость как осмысленный эмо циональный контакт с другим человеком. Отсутствие эмоциональ ного контакта в близких отношениях часто воспринимается как равнодушие, являющееся, скорее, противоположностью любви, чем ненавистью.*

Наш подход уникален потому, что мы рекомендуем ис пользовать существующие отношения, чтобы по возможнос ти исправить недостатки развития, такие как контрзависи мые и созависимые привычки. Мы считаем, что неполадки в близких отношениях лучше всего ликвидировать внутри этих отношений.

1. Тот, кто использует свои первоначальные отношения с тем, чтобы освободиться, обретает такую близость, кото рую трудно было бы представить в начале их совместного пути. Когда вы освободитесь от контрзависимости, вы ощу тите новые уровни близости и чувство духовного единения.
2. Когда люди помогают друг другу в исцелении детских травм, они ощущают глубинную близость, находясь в состо янии которой, чувствуют соприкосновение своих душ. Это происходит, когда оба человека сбрасывают с себя видимость, созданную из желания хорошо выглядеть и решительно дейс твовать, и

становятся незащищенными, что, в конечном итоге, высвобождает их собственное «Я». Помогая друг другу изба виться от травм, нанесенных в детстве, оба партнера (незави симо от того, являются они супругами или нет) продвигаются вперед в своем развитии, и каждый из них приобретает боль шую индивидуальность и психологическую независимость.

Такой вид близости отличается от псевдоблизости, кото рая делает акцент на получении счастья и приятном проведе нии времени или предлагает возвыситься над различиями и конфликтами. Из своего опыта мы знаем, что люди, избегаю щие близости, часто скрывают свои проблемы, делая вид, что они не существуют, до тех пор, пока какая-нибудь мелочь не приведет в действие спусковой механизм скрытых проблем, и они не выльются в масштабный конфликт.

3. Существует и третий вид близости, который мы на зываем совершенной близостью. Для этой формы близости требуются психологически развитые люди, которые способ ны испытывать высокий уровень духовного единения, не те ряя при этом осознания своей независимости. Продвинутые сексуальные практики, такие как тантра-йога, подразумевают переход в подобные состояния экстаза при помощи направ ления и регулирования потока сексуальной энергии.

Сбалансированные отношения включают в себя как со вершенную, так и глубинную близость. Это подразумевает использование близости в ваших повседневных конфлик тах в качестве пути, ведущего к высшему познанию. Здесь, в глубокой близости с самими собой, вы можете выявить и исцелить свои повреждения и ощутить близость на уровне души. Исцеление глубоких ран может раскрыть вас для со вершенного восприятия духовного единства. Когда во время работы мы обнаружили этот феномен, то постепенно нача ли убеждаться, что эти душевные раны сослужили хорошую службу — они помогают достичь большей близости. Однако больше всего нас удивило то, что совершенное восприятие часто вскрывало в нас еще более глубокие раны. Без пре дупреждения мы заметили, как стали быстро перемещаться с вершины духовного восприятия к переосмыслению своих душевных ран, что раскрыло нас для глубинной близости.

Эти две контрастные формы близости могут создать энер гетический толчок, подобный тому, который производит пор шень, и продвинуть обоих партнеров вперед в их развитии. Пары, имеющие опыт в обоих видах близости, действитель но могут использовать свои отношения в качестве механиз ма для развития души.

Развитие души предусматривает целостный подход. Ос вобождение от контрзависимости включает в себя преобразо вания на физическом, ментальном, эмоциональном и духов ном уровнях. Люди, зависимые от наркотических веществ, должны заняться физической стороной своей зависимости, прежде чем обращаться к эмоциональным проблемам, свя занным со злоупотреблением. Наша целостная программа, в которую входят психотерапевтические курсы для каждого отдельного уровня, предлагает широкий подход к оказанию помощи в определении контрзависимых привычек, способ ных вызывать проблемы с близостью в ваших отношениях.

Когда речь идет о зависимостях, термины созависимость и контрзависимость часто используются в качестве диагнозов. Мы воздерживаемся от этого и предлагаем вам немедицинское, а связанное с развитием понимание причин возникновения контрзависимых привычек и представляем обнадеживающий, эволюционный подход, способный помочь вам ощутить бли зость. Мы раскрываем социальные и культурные корни контр зависимости и их роли в социальном и культурном развитии.

Психотерапевты, работающие на основе медицинской мо дели, сообщают многим пациентам, что они не способны вы лечиться от «болезни» под названием созависимость и могут даже умереть от нее. В результате эти люди живут с постоян ным чувством стыда и низкой самооценки. Кроме того, этот подход приводит к тому, что люди с созависимостью отказы ваются от своих неудовлетворенных потребностей и не счита ют себя созависимыми. Во многих случаях чувство стыда не дает им возможности заняться глубокими преобразованиями, необходимыми для удовлетворения их потребностей. Вместо этого они соорудили себе защитные сооружения и переключи лись на контрзависимые способы поведения, которые счита ются более приемлемыми в обществе. Подобная ориентация на болезнь и реакция людей на нее могли послужить причи ной внезапного спада деятельности по самопомощи в нача ле 1990-х годов и широкому распространению контрзависи мых защитных реакций против близости. В пятой главе мы говорим о том, почему миллионы американцев согласились с низким уровнем жизни — они пассивно приняли за истину осуждающий, ориентированный на болезнь подход к отно шениям с зависимыми от алкоголя или наркотиков людьми.

Эта книга не диагностирует болезнь, а предлагает маршрут для путешествия, ведущий к избавлению от контрзависимых привычек. Если вы заинтересованы в том, чтобы вырваться из навязанного обществом

состояния транса и достичь более высоких уровней близости, тогда эта книга будет вам полезна.

Каждый человек, супружеская пара, семья и общество подсознательно стремятся к целостности, но не располагают достаточными для того знаниями и эффективными методами. В дополнение к изучению того, что является «правильным» в отношении к контрзависимости, мы также описываем мно жество методов самопомощи, предназначенных для того, чтобы помочь вам прекратить ваше бегство от близости. Из менение параметров движения поможет вам добиться более совершенной близости и полностью раскрыть собственное «Я». Вы можете избавиться от контрзависимых привычек, не прибегая к длительному курсу психотерапии, если вы готовы работать над проблемами с близостью посредством чтения, участия в группах поддержки и путем создания надежных, способствующих исцелению отношений.

В этой книге мы придаем особое значение самодоста точности и расширению личных возможностей, снабжая вас необходимыми навыками для освобождения из ловуш ки контрзависимости. Мы предлагаем письменные упраж нения, предназначенные для того, чтобы помочь вам рас познать контрзависимые модели поведения и продвигаться по пути к целостности. Кроме того, мы показываем парам, как совместными действиями помочь друг другу избавить ся от контрзависимых привычек. Мы даем практические

Часть I

БЕГСТВО ОТ БЛИЗОСТИ

КОНТРЗАВИСИМОСТЬ: ДРУГАЯ СТОРОНА СОЗАВИСИМОСТИ

Но он же человек, и с ним происходит что-то ужасное!
Стало быть, надо уделить внимание.
Нельзя допустить, чтобы его бросили в могилу,
как старую собаку.
Такому человеку, в конечном итоге,
надо уделить внимание.
Артур Миллер

В предыдущей книге «Освобождение из ловушки созависимости» мы определили, что причина возникновения со- зависимости заключается в неудачном завершении процесса привязанности — одного из самых важных процессов раз вития в раннем детстве. Мы объяснили, как завершить этот процесс и избавиться от проблем созависимости.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Созависимые привычки определить довольно легко, го раздо легче, чем контрзависимые. Основные признаки созависимости просматриваются в примерах, подобных приве денным ниже:

- чувство тревоги и неуверенности по неизвестной при чине;
- постоянное беспокойство по поводу того, что другие люди вас отвергнут;
- ощущение того, что вы оказались в ловушке жестоких отношений;
- недоверие к себе и к собственным решениям;
- проявление заботы о других вместо заботы о себе;
- стремление угодить другим людям;
- ничтожно малое количество либо полное отсутствие личных границ;
- незнание того, что вы хотите, или того, что вам надо; **в** исполнение роли жертвы или мученика.

В отличие от людей, которым свойственно что-то из выше сказанного, другой человек, затерявшийся где-то в офисном здании, работающий до позднего вечера, возможно, не в со стоянии определить свои контрзависимые привычки, поскольку они не так очевидны, хотя и так же вредны. Возможно, люди, проявляющие черты контрзависимости, имеют те же самые неудовлетворенные потребности в близости и интим ности, как и люди с созависимостью, но эти их потребности скрыты — не только от других, но и от них самих, так как контрзависимые люди с осуждением относятся к тем, кто в чем-то нуждается. Контрзависимые люди располагают оправ данием, подобным своим мыслям: когда-то в прошлом, когда они проявляли свою слабость и уязвимость, кто-то высмеял их или отверг — именно по этой причине.

Как вы можете различить, имеет ли взрослый человек контрзависимые привычки? Когда вы просмотрите приве денный ниже список с характерными признаками, вы, ве роятно, признаете, что некоторые из них напоминают вам скорее о двухлетнем, чем о взрослом человеке. Это не удивительно, потому что люди, социальные и эмоциональные потребности которых остались неудовлетворенными в пер вые три года жизни, переносят их на последующие периоды. Потом эти потребности всплывают во взрослых отношениях и препятствуют близости. Это является главной причиной контрзависимых моделей

поведения у взрослых людей. Ког - да люди не удовлетворяют свои развивающие потребности в детском возрасте, они начинают замечать, что лишь «иг рают во взрослых».

Известно ли вам, что...

- *Развивающие потребности, неудовлетворенные в детстве, прихо дится тащить за собой как дополнительный багаж?*
- *Эти потребности продолжают требовать внимания, вызывая конф ликты, которые препятствуют близости во взрослых отношениях.*
- *Контрзависимые привычки помогают вам справиться с наличием неудовлетворенных потребностей. Но вы не являетесь при этом плохими или больными. Вы всегда делаете все от вас завися щее, чтобы удовлетворить эти потребности в ваших нынешних отношениях.*

Признаки контрзависимости

Когда вы будете читать этот список признаков, обратите внимание на то, сколько из них вы признаете у себя. Первый шаг в понимании своих контрзависимых привычек как попы ток удовлетворить насущные потребности в развитии состоит в том, чтобы определить для себя компенсирующие модели поведения. Итак, честно ответьте себе, вы:

- с трудом сближаетесь с людьми?
- с трудом сохраняете близость в интимных отношениях?
- имеете привычку считать людей плохими или пороч ными, когда вы их оставляете, или они оставляют вас?
- испытываете трудности в переживании каких-либо чувств, кроме справедливого гнева или досады?
- боитесь, что люди вас контролируют?
- имеете привычку говорить «нет» новым идеям, пред ложенным другими?
- оказываете противодействие людям, которые пытают ся, как вам кажется, чересчур сблизиться с вами, или сразу же расстаетесь с ними?
- ощущаете тревогу в близких, интимных отношениях? **а** постоянно боитесь допустить ошибку?
- пытаетесь быть безупречным и ждете того же от других? ***а*** воздерживаетесь от того, чтобы просить помощи, даже когда она вам нужна?
- имеете непреодолимую потребность быть правым?
- имеете толстые прослойки из мышц или жира на пле чах, груди или животе, которые создают для вас своего рода телесную броню?
- опасаетесь быть загруженным потребностями других людей?
- боитесь, что другие люди отвернутся от вас, если вы проявите свои слабости или страхи?
- легко теряете интерес и вынуждены искать что-либо захватывающее?
- предъявляете высокие требования к себе или к другим? **а** склонны считать людей во всем хорошими или во всем плохими, в зависимости от того, как они к вам отно сятся?
- работаете сверхурочно в течение недели и, кроме того, ходите на работу по выходным?
- слишком загружены своими увлечениями, развлекатель ными мероприятиями или другими делами?
- с трудом можете расслабиться или сидеть без дела?
- испытываете трудности со свободой действий или ор ганизацией вашего времени?
- ощущаете вспышки гнева, когда что-то идет не так, как вам хочется?
- подвергаете себя неоправданному риску в спорте или в делах, втайне надеясь, что они сделают вас богатым и знаменитым?
- считаете, что имеете право на то, чтобы другие отно сились к вам по-особенному?

Подобно людям с созависимыми привычками, людям с контрзависимостью также кажется, что они не могут достичь целостности без посторонней помощи. Однако они пытают ся скрыть этот факт от остальных и внешне могут выглядеть так, как будто им никто не нужен. Для того чтобы создать подобную иллюзию, им часто приходится тратить огромное количество энергии на введение в заблуждение самих себя и других относительно объема своих потребностей.

Нередко они осуществляют это посредством чересчур активной деятельности, которая может быть оценена и воз награждена другими (работа, увлечения, развлечения, спорт, общественная деятельность — все то, что обеспечивает им занятость (или видимость занятости) и позволяет произво дить хорошее впечатление). Таким способом они — на са мом-то деле — прячутся от самих себя, в надежде, что им не придется испытывать внутренние переживания, связан ные с возможностью быть отвергнутыми, брошенными, ос корбленными или подавленными теми людьми, с которыми они были близки в детстве. В число этих людей могут вхо дить их родители или те, кто имел отношение к их воспи танию, например учителя, старшие братья и сестры или ровесники.

Причины контрзависимого поведения взрослых людей

Существует тройка связанных с развитием основных при чин, способствующих контрзависимому поведению взрослых людей. Вот эти причины.

1. Отсутствие у человека достаточной привязанности к своим родителям в первый год жизни.
2. Неспособность родителей помочь своему ребенку в течение второго и третьего года жизни стать эмоцио нально независимым.
3. Перенесение человеком травм, связанных с развити ем, полученных в результате различных изощренных форм насилия и/или пренебрежения.

По нашим данным только один или два процента взрос лых людей успешно завершили стадии привязанности и от деления, являющиеся важнейшими развивающими процесса ми в раннем детском возрасте. В результате незавершенные процессы развития постоянно проявляются во взрослых от ношениях, препятствуя близости между людьми [1].

Контрзависимые привычки указывают на то, что вы не полностью завершили свое психологическое и эмоциональное отделение от родителей в раннем детстве.

При наличии надлежащей родительской и общественной поддержки, а также руководства вы должны были завершить свое психологическое рождение примерно к трем годам. За вершению этого важного этапа развития часто препятствует наличие изощренных форм эмоционального, физического и/ или сексуального воздействия, а также травмы, связанные с развитием, полученные в первые три года жизни. Подчерки ваем еще раз: любые формы травм и жестокое обращение в раннем детстве делают людей невосприимчивыми к жестокос ти. Во время наших выступлений по теме контрзависимости мы обычно просим слушателей поднять руки, если они лично стали свидетелями жестокости или непристойного обраще ния, а также если они сами становились жертвами жестокости или непристойного обращения. В большинстве случаев, около трети аудитории поднимает руки. Однако надо сказать, что не быть свидетелем жестокости или грубости — означает никогда не смотреть телевизионных передач и фильмов, содержащих сцены насилия, и никогда не наблюдать за кем-то в семье, на рабочем месте, на дороге, в школе или во дворе, кто прояв ляет жестокость или насилие. Маловероятно, что хоть один человек защищен от этого! Почему же тогда остальная часть аудитории не поднимает руки, когда мы задаем этот вопрос?

Возможно, они научились отключаться в такие моменты, чтобы справиться со своими воспоминаниями о душевных травмах и жестоком обращении. Кроме того, они могли по стоянно находиться в состоянии повышенной бдительности, чтобы их не захлестнули воспоминания о прошлых травмах и насилии. Когда люди непрерывно испытывают состояние повышенной бдительности, у них в крови бурлят гормоны адреналина, что вызывает у них агрессивность, стремление к бегству или ступор. Особенно это подтверждается, когда име ющийся конфликт в отношениях хотя бы слегка напоминает им о прежних незаживших душевных травмах или о насилии. Эти классические стрессовые реакции на адреналин закреп лены у нас в мозгу, чтобы помочь нам справиться с ситуаци ями, которые мы воспринимаем как опасные. Нам даже не надо о них думать, мы просто реагируем. Незажившие трав мы, связанные с развитием, могут стать главной предпосыл кой, объясняющей, почему население Соединенных Штатов располагает собственностью в двести семьдесят миллионов единиц оружия. Люди не чувствуют себя в безопасности [2].

Наряду со страхом столкнуться с воспоминаниями о трав мах, часто возникает сопутствующее явление, способствую щее тому, что травмы притягивают и завораживают людей. Естественный процесс обучения человека основан на пов торении действий, пока урок не будет усвоен или травма не получит исцеления.

Фрейд называл это вынужденным повто рением. Нас привлекает то, чего мы боимся. Таким способом мы можем избавиться от травмы. Вот почему многие люди с удовольствием смотрят сцены жестокости в кино и испыты вают удовольствие от смертельного страха. В то время как внешне люди могут проявлять пристрастие к жестокости, они по-прежнему пытаются понять и исцелить свои травмы, по лученные в раннем детстве. Когда маленькие дети, не завер шившие свое психологическое рождение, наблюдают сцены жестокости дома или по телевизору, они воспринимают их как нечто происходящее непосредственно с ними [3].

Роль родительского пренебрежения и отречения

В книге «Высокая степень риска: дети без совести» Кена Меджида и Кэрол Маккелви говорится, что подвергавшиеся жестокому обращению и пренебрежению дети, если до шестнадцатилетнего возраста не произойдет никакого вме шательства в их жизнь, став взрослыми, будут стремиться к насилию. В книге приводятся такие данные: более двадцати миллионов взрослых людей попадают под эту категорию, и число их растет быстрее, чем общая численность населе ния. Авторы книги советуют нам лучше защищать своих ма леньких детей и вмешиваться в их жизнь на ранних стадиях. Меджид утверждает, что если мы не сделаем этого, «скоро их станет больше, чем нас, и тогда мы по-настоящему ока жемся в беде» [4].

В исследовании профессора Брюса Перри из медицинс кого колледжа Бейлора говорится, что превращение нормаль ного ребенка в убийцу происходит лишь при условии особой обстановки в семье [5]. Он пришел к выводу, что постоянные наказания, пренебрежение или жестокое запугивание приво дят к стойким физическим изменениям в мозгу маленьких детей. Он обнаружил, что постоянный выброс адреналина заставляет мозг поменять свою обычную сигнальную систе му на состояние повышенной боевой готовности.

Дети, постоянно подвергающиеся наказаниям или наблю дающие за грубым отношением к другим людям (например, братьям, сестрам, родителям), имеют высокий уровень стрес совых гормонов, которые отключают их мозг. Такие дети от носятся к группе высокого риска, о которой говорит Меджид. Они обычно обладают антисоциальными чертами характера, слабым сердечным ритмом и низкой эмоциональной чувстви тельностью, включая недостаток сострадания. Они, скорее всего, будут убивать или мучить животных [6].

Фостер Клайн, специалист по изучению детей с иска жением личности, был одним из первых, кто описал основ ные черты детей из группы высокого риска с нарушениями привязанностей [7]. Согласно характеристике Клайна, дети из группы высокого риска:

- не способны любить и принимать любовь;
- совершают поступки во вред себе;
- проявляют грубость по отношению к другим;
- прибегают к лицемерию или вводящим в заблуждение «сладким беседам»;
- имеют серьезные проблемы с воровством, тайными за пасами и объеданием;
- плохо контролируют свое поведение;
- не имеют длительных дружеских отношений;
- проявляют дефекты при зрительном контакте.

Существуют три типа привязанности ребенка к матери.

1. Устойчивый.
2. Избегающий.
3. Тревожно-двойственный.

Кампос, Барретт и их коллеги обнаружили, что:

- устойчивые привязанности имели шестьдесят два про цента младенцев;
- к избегающему типу относилось двадцать три процен та младенцев;
- к тревожно-двойственному [8] типу относилось пят надцать процентов малышей.

Первый, *устойчивый тип* ранней привязанности ребен ка формирует у него то, что называется внутренней «рабочей моделью» мира [9].

Второй, *избегающий тип* делится на три выраженных подтипа избегающих контакта детей.

1. Лживый задира, сваливающий вину на других.
2. Робкий, отстраненный одиночка, с ровным эмоцио нальным настроем.
3. Ребенок с явными отклонениями, с судорожными по дергиваниями и тиками, грезящий наяву и проявляю щий мало интереса к окружающему миру.

Третий, *тревожно-двойственный тип* делится на два под типа тревожно-двойственных детей.

1. Непоседливый, импульсивный ребенок со слабой концентрацией, легко возбуждаемый, расстраивающийся из-за своих неудач.
2. Пугливый, гиперчувствительный, прилипчивый, безы нициативный ребенок, легко идущий на уступки [10].

В четвертом издании справочника «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам», опубликованном Американской психиатрической ассоциаци ей, перечисляются характерные черты, которые соответству ют диагнозу, определенному в руководстве как «расстройства поведения» [11]. Этот диагноз может быть применен к ребен ку, не достигшему возраста восемнадцати лет; в диагностике людей старше восемнадцати лет то же самое расстройство называется «антисоциальным расстройством личности». Его симптомы можно обобщить следующим образом.

1. Ведет себя агрессивно по отношению к людям и жи вотным:
· часто издевается, угрожает или запугивает других; **в** применял оружие, которое может причинить серь езный физический вред другим;
· часто затевает драки;
· проявлял физическую жестокость к людям;
· проявлял физическую жестокость к животным;
· похищал имущество при нападении на жертву;
· принуждал кого -то к сексуальным действиям.
2. Уничтожал имущество:
· занимался умышленными поджогами;
· умышленно уничтожал чужое имущество (не с по мощью поджога, а иными способами).
3. Занимается обманом и воровством:
· проникал в чужой дом, здание или автомобиль;
· часто лжет, чтобы овладеть вещами или получить похвалу, а также чтобы уклониться от исполнения своих обязанностей;
· воровал ценные вещи, не сталкиваясь с жертвой.
4. Совершал серьезные нарушения правил:
· несмотря на запреты родителей, часто до поздней ночи отсутствует дома, начиная с возраста младше тринадцати лет;
· по крайней мере дважды убегал из дома по ночам, живя при этом в доме у родителей или лиц, их за меняющих;
· часто прогуливает школу, начиная с возраста млад ше тринадцати лет.

Прежде чем человеку будет поставлен диагноз антисоци альное расстройство личности, у него должны проявляться устойчивые признаки трех или более симптомов, перечис ленных выше, в течение не менее двенадцати месяцев, при чем хотя бы один из симптомов должен наблюдаться раз в три предшествующих месяца.

Вы можете заметить, что большинство моделей поведения похожи на те, которые Клайн обнаружил в своем исследова нии последствий слабых привязанностей [12]. Не вызывает сомнений, что родительское пренебрежение, грубое обраще ние и эмоциональное отречение играют важную роль в фор мировании мозга ребенка. Они также отвечают за создание детских внутренних рабочих моделей реальности, в особен ности, касающихся того, как — и будут ли — взрослые в их окружении заботиться о них. Для того чтобы предотвратить издевательства, школьное насилие и другие антисоциальные модели поведения у детей, а позднее и у взрослых, родите ли нуждаются в психотерапии, способной научить их тому, как исправлять нарушенные привязанности у своих детей.

В свою очередь исследование Перри также показало, что дети, живущие с родителями замкнутыми и

отдаленными, пассивными или подавленными и невнимательными, стра дают отставанием умственного развития. Он обнаружил, что недостаток внимания ухудшает развитие коры головного моз га, а чувства причастности и привязанности, наоборот, спо собствуют. По мнению Перри, такие лишенные заботы дети остро нуждаются в позитивном внимании взрослых, чтобы компенсировать недостаток внимания или негативное внима ние, полученное ими в ранний период жизни от родителей или членов семьи [13].

Еще одно исследование подтвердило, что внутренняя ра бочая модель мира, сформированная в раннем детстве, со храняется во взрослом возрасте практически без изменений.
Краузе и Хаверкамп подытожили исследование следующими словами: «Данное исследование показывает, что связь между родителем и ребенком, вероятнее всего, продолжает сущес твовать на протяжении всей жизни и играет важную роль в отношениях между ними в пожилом возрасте» [14].

Травма, связанная с развитием

В нашем исследовании, посвященном решению конф ликта, мы определили наличие травм, связанных с ранним детским развитием, как главную причину, по которой люди избегают близости. Подобные травмы чаще возникают в ре зультате пренебрежения, чем из-за грубого обращения. В свя зи с этим их труднее распознать, так как внешне «ничего не происходило», за исключением того, что социальные и эмо циональные потребности ребенка были лишены внимания со стороны значимых для него взрослых людей [15].

Причины травм, связанных с развитием

- Грубое обращение, пренебрежение или эмоциональное отречение в течение первых трех лет жизни ребенка.
- Нарушения в нормальной последовательности раз вития.
- Затянувшееся, частое или преждевременное разлуче ние матери и ребенка в период ранней привязанности в связи с болезнью.
- Ежедневные краткие эмоциональные перерывы в связи между матерью и ребенком.
- Частое вторжение за физические, психологические и эмоциональные границы ребенка.
- Отсутствие понимания потребностей ребенка.
- Отсутствие безопасных и четких ограничений на ста дии знакомства с миром.

Травмы, полученные при развитии, могут оказывать различ ное влияние на последующее развитие ребенка. Последствия могут носить физический, эмоциональный или познаватель ный характер. В результате на многих детей вешаются невер ные ярлыки, а настоящая причина их поведения так и остается невыясненной. Специалисты, так же как и родители, должны лучше понимать, как травмы, полученные на ранних этапах раз вития, могут повлиять на детей, а впоследствии и на взрослых.

Последствия травм, связанных с развитием

- Задержки в развитии, которые могут порождать «не дорослей».
- Возникновение нарушенных привязанностей (двойст венных или тревожно-избегающих).
- Недостаток зрелости.
- Нарушение процесса познания из-за отсутствия эмо ционального общения.
- Использование примитивных методов решения про блем, включающих в себя применение жестокости.
- Расстройство психической деятельности по женской линии.
- Агрессивное, импульсивное, противодействующее и сверхактивное поведение у мужчин.

Уильям Поллак, автор книги «Реальные мальчики», гово рит, что, «когда родители или другие взрослые теряют связь с маленькими мальчиками, мальчики учатся молча страдать, и, вместо того чтобы плакать слезами, они, в конечном итоге, на чинают „плакать пулями“» [16]. Это соответствует описанию событий в жизни убийц из школы «Колумбина» Эрика Харри са и Дилана Клеболда. Они использовали жестокость, чтобы высвободить свою скрытую ярость, накопленную в детстве и в школе, в связи с пренебрежительным отношением к ним.

При исследовании сканированных снимков мозга профес сор Брюс Перри обнаружил, что у испытавших пренебреже ние детей познавательные функции мозга нарушены силь нее, чем у детей, с

которыми плохо обращались. По мнению Перри, мозг фактически атрофируется, если его недостаточно стимулировать. Он также выявил, что дети, получившие трав мы, связанные с развитием в ранний период жизни, использу ют более примитивные и менее обдуманные методы решения конфликтов. Они зачастую более импульсивны, быстрее реа гируют на раздражители и с наименьшей вероятностью учи тывают последствия своих действий. Агрессивность, с этой точки зрения, можно рассматривать как попытку приспосо биться к последствиям травм, полученных в период раннего развития, и как защитный механизм, используемый для того, чтобы снова почувствовать себя в безопасности [17].

Выводы из нашего исследования

Многие люди проявляют признаки расстройств, получен ных в результате посттравматического стресса, вызванного пренебрежением их потребностями в ранней привязанности [18]. Взрослые люди, которые применяют жестокость или наси лие в попытке контролировать детей, обычно переживают ини циирующее событие, заставляющее их заново пережить неза жившую травму, связанную с развитием, имевшую место в их собственном детстве. Почти каждый может извлечь пользу из обучения методам исцеления травм и навыкам решения конф ликтов, а также из переживаний, обеспечивающих их позитив ным вниманием, которого они не получили в раннем детстве.

Степень тяжести травмы и плохого обращения в раннем детстве определяет степень серьезности проблем с близос тью, возникающих у людей во взрослом возрасте. Мы все знаем людей, которым удалось преодолеть свои мрачные детские воспоминания, и сейчас они ведут вполне нормаль ную, не лишенную близости и успешную взрослую жизнь. К сожалению, это до сих пор является исключением. Боль шинство людей не осознают своих детских травм, пока ка кой-либо кризис или конфликт в отношениях не выведет их на поверхность.

Нет ничего удивительного в том, что грубое обращение является предпосылкой контрзависимого поведения. Мы жи вем в одном из самых жестоких и суровых обществ на зем ле. Объектами этой жестокости и грубого обращения в боль шинстве случаев являются члены семьи и особенно — дети.

В одном общенациональном исследовании указывалось, что от трех с половиной до четырех миллионов детей в год подвергались физическим избиениям со стороны родителей, прежде чем они покинули родительский дом [19]. В нем так же говорилось, что почти двум миллионам детей ежегодно родители угрожали ножом или огнестрельным оружием. Это исследование охватило лишь известные факты грубого обра щения, но мы знаем, что, скорее всего, обнародовано не бо лее десяти процентов всех случаев проявления жестокости и насилия в семье. Цифры, приведенные выше, относятся к грубому обращению с детьми только в нашей стране. Многие родители наказывают своих детей в целях хорошего воспита ния. Для того чтобы научить своих детей дисциплине, они их шлепают, бьют, стегают розгами или ремнем по голой коже, наставляя на ней синяки, режут, обваривают кипятком, жгут, пытают и фактически — калечат.

Родители также наказывают своих детей морально, что не оставляет каких-либо видимых отметин. Такое наказание может быть даже более распространено в семьях, чем физи ческое или сексуальное насилие. Элис Миллер отмечал, что в большинстве случаев моральное и физическое наказание применяют родители, которые считают, что делают это во благо ребенку [20].

Способы, которыми родители пользуются с тем, что бы научить дисциплине своих детей, предусматривают об ман, ухищрение, манипуляцию, высмеивание, посрамление, презрение, физическое давление, унижение, изоляцию, отре чение, угрозы применения телесных наказаний и фактическое лишение любви. Некоторые родители наказывают своих де тей еще и с помощью привычного невнимания к их основ ным потребностям. Физическое и эмоциональное пренебре жение относится к формам наказаний, наносящим наиболь ший ущерб детям.

О том же, какое количество случаев преднамеренных и непреднамеренных сексуальных домогательств имеет место в семьях, мы можем только предполагать! Сьюзан Форвард и Крэйг Бак пишут, что семьи, в которых случается инцест, встречаются в любых экономических, культурных, социаль ных, расовых, образовательных, религиозных и географи ческих условиях [21]. Общая картина плохого обращения с детьми в Соединенных Штатах выглядит довольно непри глядно. Вдумайтесь в приведенные ниже факты, основанные на информации, полученной из справочника *«Третье обще национальное исследование числа в случае наказания и без надзорности детей»*, а также из других национальных ис следований по данной теме.

- Более 1,5 миллиона детей пострадали от насилия и пре небрежения (увеличение на 149 процентов за период с 1986 по 1993 год) [22].

- Более 1,4 миллиона детей находились под угрозой сек суального домогательства и пренебрежения (увеличе ние на 306 процентов за период с 1986 по 1993 год) [23].
- Пренебрежение было признано самой распространен ной формой неправильного обращения с детьми (уве личение на 114 процентов, почти до 2 миллионов за период с 1986 по 1993 год) [24].
- Более 1200 детей умерло в 2000 году от жестокого об ращения и пренебрежения, 85 процентов из них были младше шести лет [25].
- Более 300 тысяч детей подверглись сексуальному до могательству (увеличение на 125 процентов за период с 1986 по 1993 год) [26].
- Около 60 процентов девочек и 45 процентов мальчиков в год подвергаются сексуальному насилию [27].
- В одном из общенациональных опросов, опубликован ном в 1994 году, 41 процент родителей признались в том, что они шлепают своих детей; 38 процентов при знались, что они ругают или оскорбляют своих детей; 51 проценту родителей не удается удовлетворить эмо циональные потребности своих детей [28].
- Более 530 тысяч детей подвергались эмоциональному воздействию (увеличение на 183 процента за период с 1986 по 1993 год) [29].
- Более 1,335 миллиона детей испытали физическое пре небрежение (увеличение на 163 процента за период с 1986 по 1993 год) [30].
- Почти 600 тысяч детей испытали эмоциональное пре небрежение (увеличение на 188 процентов за период с 1986 по 1993 год) [31].
- Около тысячи детей, подвергавшихся наказаниям или пренебрежению в раннем детстве, были объединены в группу для наблюдения в 1996 году. В ходе исследова ний выяснилось, что они имели существенно более низ кие уровни IQ, гораздо чаще привлекались к выполне нию неквалифицированных работ, совершали в 1,6 раза чаще преступные действия и гораздо чаще проявляли склонность к самоубийству или к развитию антисоци альных расстройств личности, чем контрольная группа, не подвергавшаяся наказаниям и пренебрежению [32].
- Почти все преступники признаются, что в детстве они подвергались наказаниям [33].
- 82 процента из всех чернокожих мужчин, находящихся в тюрьме, в детстве подвергались наказанию или пре небрежению [34].

Во многих случаях взрослые с контрзависимыми привыч ками имеют мало представления или не помнят совсем о на силии, которому они подвергались в младенческом или ран нем детском возрасте. Другие, чтобы выжить, стойко перено ся жестокое обращение, научились верить, что заслужили эти наказания. Мы встречали клиентов, которые на фоне явного насилия заявляли, что у них были замечательные родители и очень счастливое детство. Однако в тайне от других они стра дают низкой самооценкой и до сих пор применяют к себе и другим некоторые формы наказания. С помощью психотера пии такие люди постепенно начинают связывать свои взрос лые проблемы с близостью с жестоким обращением в детстве.

Как только эта связь устанавливается, они начинают вос принимать некоторые события своего «нормального» детства как пережитое насилие. Когда они получают поддержку в выражении своих чувств и помощь в том, чтобы заново пе режить свои ощущения, они начинают распознавать свои не удовлетворенные в период развития потребности. Обычно люди, перенесшие насилие, считают, что они не заслужили удовлетворения своих потребностей. Освобождение от по добного самоограничения часто становится первым шагом к признанию жестокого обращения и раскрытию глубоких психологических ран, полученных в детстве, которые сохра нились у них до сих пор.

ЧЕТЫРЕХЭТАПНАЯ МОДЕЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Мы создали нашу Теорию Систем Развития, чтобы по мочь людям понять, как развивается человеческий род [35]. Мы обнаружили, что типичное развитие супружеских пар, семей, групп, организаций и национальных государств — а также всего человеческого рода в целом — проходит те же самые четыре этапа развития, что и отдельные индивидуумы:

- созависимость;

- контрзависимость;
- независимость;
- взаимозависимость.

Каждый этап состоит из определенных развивающих про цессов, которые должны быть завершены для того, чтобы человек мог перейти к следующему. Если какой-то этап не завершен, развитие задерживается, и переход к следующему этапу затрудняется. Задержка вашего развития напоминает постановку DVD-плеера на паузу во время его работы. В пя той главе содержится более подробная информация о нашей теории развития.

Большинство людей остаются на этапе созависимости и контрзависимости и стараются завершить определенные раз вивающие процессы этих двух этапов в своих взрослых от ношениях. Поскольку им хочется казаться взрослыми, мно гие люди в зрелом возрасте скрывают или игнорируют свои неудовлетворенные потребности, сохранившиеся со времен этих детских этапов. В приведенной ниже таблице «Этапы развития и основные развивающие процессы формирования человека» дается краткое описание каждого этапа и перечис ляются основные развивающие процессы, которые должны быть завершены во время его прохождения [36].

Когда вы будете читать эти списки, спросите себя: «Ус - пешно ли я завершил этот процесс?», и, если вы не уверены в своем ответе, вы можете продолжить исследование и задать своим родителям или другим родственникам вопрос о своей жизни в раннем возрасте. Еще одним хорошим источником информации являются младенческие фотографии или днев ник младенца. Когда вы будете рассматривать свои фотогра фии в грудном возрасте, настройтесь на свой детский образ и спросите себя: «Как он себя чувствует?», «Является ли он на самом деле счастливым ребенком или испытывает трево гу?» и так далее.

Этапы развития и основные развивающие процессы формирования человека

Этап развития (и первоочередная задача)	Основные развивающие процессы формирования человека	Рекомендуемые навыки для завершения развивающих процессов формирования человека
1. Созависимость (от момента зачатия до шести месяцев) Связь и привязанность	*Мать* получает хорошее наблюдение и поддержку во время беременности *Ребенок.* • переживает естественные роды с безотлагательным вмешательством для оказания помощи при возникно вении родовых травм; •достигает устойчивой, надежной связи и привязанности с матерью и/ или другими взрослыми, которые о нем заботятся; • обучается простейшему доверию родителям благодаря устойчивой обратной связи; • приобретает навыки эмоционально го восстановления; • создает прочную внутреннюю рабочую модель себя и других; • приобретает навыки разумного эмоционального общения и социального взаимодействия с родителями и другими людьми; • прочно привязывается к братьям и сестрам, а также к другим родственникам	*Мать* • во время беременности соблюдает высококачественную диету и ограничивает ис точники стресса в своем окружении, чтобы предотвратить риск выработки кортизола; • получает эффективную эмоциональную и физическую поддержку в послеродовой период; • обеспечивает полный заботы и благогове ния тактильный и зрительный контакт; она нежно смотрит на ребенка, поет ему и гово рит с ним ласковым голосом *Родители:* • планируют и хотят рождения ребенка; • строят отношения с ребенком еще до его рождения; • используют ненасильственные методы про ведения родов; • практикуют заботу и совместное пребыва ние матери и ребенка в роддоме, а также имеют продолжительный телесный контакт обоих родителей с ребенком в первые 24 часа после рождения *Ребенок.* • своевременно получает эмоциональное и тактильное утешение, способствующее исцелению травм, связанных с развитием, полученных при нарушении обратной связи с родителями; • получает безусловную родительскую лю бовь; • получает достоверное зеркальное отобра жение и подтверждение своей сущности от родителей *Близкие и дальние родственники:* • обеспечивают устойчивый, заботливый и чуткий контакт; создают комфортное защитное окружение для удовлетворения потребностей ребенка в безопасности и выживании
2. Контрзависимость (от шести месяцев до трех лет) Отделение и развитие индивидуальности	*Ребенок.* • завершает процесс психологическо го отделения от родителей; •учится безопасному изучению окружающего мира; •учится доверять своим собственным мыслям, чувствам и поступкам и управлять ими принятыми в обще стве способами; •усваивает существующие физичес кие и социальные ограничения; • развивает в себе разумный	*Родители.* • предлагают своевременную помощь в исце лении любых ран, связанных с нарциссизмом, или травм, связанных с развитием, которые противостоят ответ ным реакциям; • позволяют ребенку без риска изучать окру жающий мир и оказывают ему в этом под держку. В этот период они в два раза чаще говорят ребенку «да», чем «нет»; • создают безопасное окружение; • понимают и уважают потребность ребенка в развитии внутреннего управления эмоциями, особенно стыдом;

	нарциссизм; • разрешает внутренние конфликты между единением и отделением (у меня все в порядке, у вас все в по рядке); • развивает связь с самим собой; • продолжает формировать прочную внутреннюю рабочую модель; • завершает развитие своей индивиду альности или процесс психологического рождения	помогают ребенку определить собственные потребности в противовес потребностям других; •учат, как открыто просить об удовлетворе нии чьих-то потребностей; • не пытаются стыдить ребенка при установ ке ограничений и соблюдении дисциплины; • оказывают позитивную поддержку усилиям ребенка проявлять свое независимое «Я» *Взрослые воспитатели'.* • помогают ребенку быстро восстановить обратную связь с матерью, если она нару шается; • проявляют сочувствие и сопереживание, когда ребенок учится управлять своими противоречивыми чувствами, мыслями и действиями; • предоставляют достоверное отображение и подтверждение сущности ребенка; • позволяют ребенку быть самостоятельной личностью и доверяют его внутренним импульсам
3. Независимость (с трех до шести лет) Постижение собственного «Я» и окружающего мира	*Ребенок.* • совершенствует навыки самообслуживания; • овладевает процессом становления функционально самостоятельным человеком, отделенным от родите лей; постигает постоянство объекта; • формирует свои собственные основ ные ценности и взгляды, учится им доверять; • имеет прочные связи с природой; • овладевает навыками эффективной общественной деятельности; • формирует прочную внутреннюю рабочую модель себя и других; • имеет устойчивые связи с ровесниками	*Родители.* • оборудуют помещения в доме, чтобы поддержать усилия ребенка по совершенс твованию навыков самообслуживания (обучение приему пищи, одеванию, поль зованию туалетом); • поддерживают ребенка в формировании эффективных внутренних ограничений и дисциплинарных мер; • помогают ребенку научиться отсрочке удовлетворения его желаний и потребностей; • помогают ребенку научиться эффективной эмоциональной саморегуляции и контролю; • помогают ребенку научиться доверять свое му внутреннему руководству и здравому смыслу; • знакомят ребенка с правилами безопасного изучения природы; • помогают ребенку установить чувственные отношения с природой; • способствуют установлению обоюдного социального взаимодействия с другими детьми; • обучают межличностным отношениям, включая сопереживание и уважение к другим; • помогают ребенку в формировании на выков решения причинно-следственных проблем *Близкие и дальние родственники'.* • поддерживают постоянный контакт, выра жающий заботу и поддержку
4. Взаимозависимость (с шести до двадцати девяти лет) Навыки взаимодейс твия	*Ребенок.* • учится взаимодействию с другими; •учится договариваться с другими об	*Родители.* • создают модель эффективных навыков совместной общественной деятельности в супружеских, семейных и дружеских отно шениях

и ведения пере говоров	удовлетворении своих потребностей; •учится нести ответственность за свои поступки и свой жизненный опыт; • обладает устойчивыми связями со сверстниками и другими взрослыми; • проявляет общественную сознатель ность; •обладает прочной связью со своей культурой; • обладает прочной связью с планетой; • ведет самостоятельную жизнь взрослого человека; • имеет прочную связь со своими детьми; •осознает влияние незавершенных развивающих процессов на свою жизнь и понимает, как возможно ус пешно исцелить травмы, связанные с развитием	*Ребенок'.* • стремится овладеть навыками ведения пе реговоров, чтобы добиться удовлетворения своих потребностей разумными способами; • ищет способы решения конфликтных ситу аций, в которых он оказался, уважая инте ресы всех участников конфликта; • ищет подтверждения у взрослых важности сохранения своих партнерских обяза тельств; •ищет взрослую модель, которая может научить его сочувствию и сопереживанию другим; •ищет взрослых, которые могут научить его языку интуиции и навыкам интуитивного мышления; • стремится получить заботу и поддержку от близких и дальних родственников, а также стремится к устойчивой связи с ними; • ищет помощи у родителей и других взрос лых в вопросе создания устойчивых от ношений с другими взрослыми людьми и поиска своей любви; стремится добиться влияния взрослых на формирование ценностей своего культурно го окружения, на формирование способов преодоления каких-либо ограничений, ус тановленных семьей и обществом; • пытается понять свое персональное значе ние и персональную роль в рамках понятия «мировое сообщество»; • ищет информацию и способы для исцеле ния своих травм, связанных с развитием; • ищет помощи в развитии системного и транссистемного мышления *Взрослые.* стимулируют развитие внутренне осмыс ленного, «надежного родителя», предпола гающего безопасные действия по принятию на себя возможных рисков

Этап созависимости

Этот этап начинается с момента зачатия и длится пер вые шесть месяцев после рождения. Теперь мы знаем, что в этот период дети нуждаются в получении от родителей и других взрослых людей, заботящихся о них, много любви, а также должны иметь частый телесный и зрительный контакт с ними, чтобы удовлетворить свои потребности в привязан ности. Дети нуждаются в том, чтобы их брали на руки, пели им, нежно прикасались к ним, гладили по головке и ласко во разговаривали. Когда матери смотрят на своих детей, они должны «отражать» их — то есть видеть сущность своих де тей. Кроме этого, дети также нуждаются в серьезном и уважи тельном отношении к их чувствам и в позитивной поддержке их первых попыток познать окружающий мир. В особенно сти, детям требуются взрослые, способные совпадать с ними энергетически, так чтобы малыши могли научиться у них управлять своими мыслями и эмоциональными состояния ми. Дети, которые не в полной мере познают эти развиваю щие процессы, часто становятся взрослыми с созависимыми привычками, пытающимися удовлетворить эти потребности в своих взрослых отношениях.

Этап контрзависимости

Обычно контрзависимый этап развития начинается при мерно в шесть-семь месяцев и длится приблизительно до трехлетнего возраста. В это время дети начинают физичес ки и эмоционально выходить из-под защиты своих родите лей и заводят роман с окружающим миром. Дети испытыва ют естественное любопытство к миру, поэтому постепенно

они все дальше и дальше удаляются от своих родителей, ког - да учатся сначала ползать, а потом ходить. Иногда, получив ушибы и ссадины, они бегом возвращаются назад, чтобы их утешили и подбодрили. Во время этого важного этапа разви тия, когда дети узнают, что они являются отдельными инди видуумами, а не частью кого-то еще, они проходят особого рода развивающие процессы, завершить которые им должны помочь родители.

Например, родители могут особым образом обезопасить свой дом, чтобы ребенок, начинающий ходить, имел возмож ность без риска его изучать. Во время этого периода изуче ния родители должны говорить «да» своим детям в два раза чаще, чем «нет». Кроме того, они должны устанавливать ог раничения в ласковой форме, не прибегая к посрамлению или психологическому давлению. Дети, получающие посто янную эмоциональную поддержку подобного рода, успешно завершают процесс психологического рождения или рожде ния своего «Я» и воспринимают себя эмоционально незави симыми от своих матерей и отцов.

Этап контрзависимости иногда называется этапом ужас ных двухлеток и может стать настоящим испытанием для взрослых, которые о них заботятся. Девиз двухлетки гласит: «Я могу это сам. Я докажу, что ты мне не нужен». Часто на этом этапе в силовое противоборство превращается все что угодно: одевание, кормление, соблюдение простых правил безопасности, перевозка в детском автокресле, дневной сон, вечернее укладывание в постель и так далее. Родители учат ся разбираться в поединках и избегают силового противобор ства. Наибольшим испытанием, однако, является то, что двух летки могут мгновенно поменять свои намерения и вывести из себя даже самых терпеливых родителей. При этом чем полнее завершен собственный процесс отделения у взрослых, тем легче они справляются с противоречиями двухлеток. Со знательные родители учатся определять, когда поведение ре бенка выводит их из себя, и работают над собой, вместо того чтобы сердиться на ребенка.

Если во время контрзависимого этапа развития эмоци ональная поддержка оказывается не постоянно, или в этот период имеет место какое-либо эмоциональное, физичес кое, сексуальное воздействие или травма, то дети не полу чают удовлетворения важных потребностей и не становят ся эмоционально независимыми личностями. Во взрослом возрасте они будут стараться преодолеть это при помощи контрзависимых моделей поведения. Испытывая страх пе ред дальнейшими обидами или расставаниями, они будут стараться быть сильными и успешными и будут всецело посвящать себя помощи тем, чьи потребности кажутся им более значимыми.

Этап независимости

Между тремя и пятью годами дети начинают действовать самостоятельно. Если их потребности в развитии были удов летворены во время первых двух этапов, они готовы исполь зовать внутреннюю

энергию — в своих действиях они спо собны руководствоваться своими собственными чувствами и инстинктами. Это является решающим развивающим про цессом, который, если он завершен своевременно, позволяет детям развиваться намного быстрее, чем в том случае, если бы их развитие тормозили созависимые и контрзависимые привычки. Независимость является тем периодом, когда ребе нок и родители снова сближаются. Силовое противостояние наконец-то заканчивается, и в их отношения снова возвраща ются спокойствие и взаимодействие.

На этапе независимости дети начинают переходить к бо лее зрелым формам близости, совершенствуют навыки само достаточности и учатся играть вместе с другими детьми. Если важные развивающие процессы предыдущих двух этапов ока зываются незавершенными, дети будут с трудом учиться де лать что-либо самостоятельно. Скорее они могут цепляться за других, демонстрировать свое раздражение и неповинове ние или прикидываться независимыми. В последнем случае они начинают сооружать вокруг себя стены, которые будут препятствовать развитию навыков социализации.

Этап взаимозависимости

На этом этапе (он начинается примерно в пять-шесть лет и длится до достижения двадцатидевятилетнего возраста) люди постепенно развивают в себе сочувствие, сострадание и способность к взаимодействию. Взаимозависимость является чрезвычайно сложным этапом, поскольку для него требуется умение плавно и осознанно перемещаться между тремя пре дыдущими этапами. Такая плавность возможна только в том случае, если дети способны четко выражать свои потребнос ти и успешно договариваться с другими об их удовлетворе нии. Важную роль играет отношение между потребностями в привязанности на этапе созависимости и потребностями в отделении на этапе контрзависимости. Чем более полно были удовлетворены потребности ребенка в привязанности, тем более эффективно он завершит этап отделения. Если по какой-то причине привязанность ребенка была слабой, это обычно означает, что он будет вынужден ограничивать свои исследования окружающего мира. Для взрослых, чьи потреб ности в привязанности не были удовлетворены в детстве, су ществует опасность остаться в одиночестве или испытывать эмоциональное разобщение.

Во время этапа взаимозависимости дети приобретают на выки, необходимые для успешной взрослой жизни. В куль турном отношении большинство взрослых считает детей са мостоятельными, только когда они покидают родительский дом. Когда наши собственные дети проходили этот этап, мы считали это заблуждением. В промежутке от восемнадцати до двадцати восьми лет дети должны получить профессию, научиться обращаться со своими деньгами, найти работу, ку пить машину, арендовать квартиру, взять кредит, купить дом и, по возможности, родить детей. Эти неопытные взрослые дети все еще нуждаются в постоянной поддержке своих роди телей в течение всего сложного периода взаимозависимости, требующего отдачи сил, и завершающегося, как правило, ко времени достижения ими тридцатилетнего возраста.

КОНТРЗАВИСИМЫЕ И СОЗАВИСИМЫЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Люди, которые были преждевременно вытеснены с этапа созависимости грубыми или невнимательными родителями, часто развивают в себе контрзависимые привычки, чтобы от талкивать людей. Это означает, что они не овладевают неко торыми крайне важными навыками для восприятия близос ти. Такие люди часто связывают близость с обидой и болью. В результате этого они испытывают трудности в сближении с людьми и в сохранении близости. В большинстве случаев они создают компенсирующие модели поведения, помогаю щие им скрывать свои недостатки от других и, что более важ но, от самых себя. Внешне они стараются быть приятными, трудолюбивыми и в высшей мере успешными людьми. Од нако внутренне они боятся интимных ситуаций, чувствуют себя неуверенно, когда не могут себя контролировать, и не способны создавать или поддерживать близкие отношения.

Считается, что в отношениях противоположности притяги ваются. Типичной для нашего общества является модель, когда женщины с созависимыми привычками притягивают мужчин с контрзависимостью. Или наоборот. Зачастую женщина, имею щая неудовлетворенные созависимые потребности, и мужчина с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями име ют такие модели поведения, которые прекрасно соединяются друг с другом. Вследствие такого идеального соответствия, в большинстве случаев парам очень трудно определить реаль ные причины их проблем. Кроме того, традиционные обще ственные

стереотипы и характерное поведение для мужчин и женщин также поддерживают подобное соответствие, что еще больше затрудняет осознание ими истинного источника проблем или поиск решения. Общество программирует муж чин быть сильными и независимыми, а женщин хочет видеть более чувствительными и зависимыми. По сути, партнерские отношения, побуждающие как мужчин, так и женщин быть сильными и чувствительными, не имеют поддержки.

При любой комбинации партнеры часто обнаруживают, что их особое сочетание контрзависимых и созависимых мо делей поведения приводит скорее к конфликтам и соперни честву, чем к близости и взаимодействию. Это создает атмо сферу конкуренции и воинственности между полами, в ус ловиях которой нет победителей, и есть только проигравшие.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИНИИ ФРОНТА В ВОЙНЕ МЕЖДУ ПОЛАМИ

Приведенный ниже сценарий показывает, как люди с со- зависимыми и контрзависимыми проблемами вступают в отношения друг с другом и как сочетаются их особенности характера.

События происходят на вечеринке для одиноких людей, где Римма замечает Марка. Марк беседует с несколькими мужчинами, которые внимательно слушают то, что он гово рит. Римме кажется, что Марк — влиятельный, сильный и уверенный в себе человек. Она ждет подходящего момента и осторожно подходит к нему. (Знакомая ситуация?)

Римма:
— Извините, я ищу хозяйку.
Думает:
«Возможно, он обратит на меня внимание, если я задам ему вопрос».

Марк:
— Мне кажется, она только что вышла на кухню. И вооб ще, давай познакомимся! Я — Марк, а как твое имя?
Думает:
«Она очень милая».

Римма:
— О-о-о... я — Римма.
Думает:
«Какой он красивый! У меня, наверное, нет шансов».

Продолжает говорить:
— Ты, видимо, многих здесь знаешь. Я почти ни с кем не знакома.
Думает:
«Может, он пожалеет меня и поговорит со мной».

Марк:
— Да, я веду дела со многими из этих людей.
Думает:
«Похоже, она решила, что я крутышка. Может, мне удас тся произвести на нее впечатление».

Римма:
— Правда? А чем ты занимаешься?
Думает:
«Может, я смогу удержать беседу на разговоре о нем, и он не будет расспрашивать меня обо мне».

Марк:
— Я имею дело с акциями и облигациями. И как раз толь ко что беседовал с теми парнями о том, что, по-моему, могло бы их заинтересовать.
Думает:
«Хмм. Похоже, я ее заинтересовал, и она вроде выглядит сексуально, потому я не могу сказать ей, что

скоро мне гро зит остаться без работы. Я должен изображать хладнокровие, чтобы она не заметила моей нервозности и неуверенности».

Римма:
— Я не очень разбираюсь в инвестициях и тому подоб ном. Увы. А как ты научился этому?

Думает:
«Он кажется таким уверенным в себе. Мне тоже хотелось бы быть такой. Он производит впечатление очень интересно го человека и достоин внимания. Я волнуюсь. Надеюсь, он не заметит этого».

Марк:
— О, чем я только не занимался! Может, как-нибудь я мог бы рассказать тебе об этом и познакомить с курсами акций. Давай как-нибудь поужинаем вместе!
Думает:
«Если она на самом деле заинтересовалась мной, то долж на согласиться. Кстати, сексуальная женщина могла бы от влечь меня от проблем с работой!»

Римма:
— Здорово! Это было бы замечательно. Я всегда ужасно путаюсь в финансовых вопросах.
Думает:
«Он хочет мне помочь. Я так одинока и подавлена. По жалуй, я смогла бы принять помощь того, кто способен взбу доражить меня».

Марк:
— Как насчет того, чтобы поужинать на этой неделе, ска жем, во вторник вечером?
Думает:
«Она выглядит непринужденной. Возможно, она при гласит меня к себе после ужина, чтобы продолжить обще ние».

Римма:
— Отличная идея. Думаю, во вторник вечером я буду свободна.
Думает:
«Похоже, я ему понравилась, и он действительно хочет узнать меня поближе».

Марк:
— Хорошо. Тогда я подъеду около семи.
Думает:
«Надеюсь, она теперь не пойдет на попятную и не под ставит меня».

Римма:
— Запиши мой номер телефона и адрес.
Думает:
«Мне придется позвонить Лоре и перенести нашу встре чу со вторника на какой-нибудь другой день. Интересно, у Марка есть жена или девушка?»

Марк:
— О, ты живешь недалеко от меня! Я наберу тебя, ког - да подъеду.
Думает:
«Она возбуждает меня. Может, она пригласит меня вой ти, чтобы выпить чего-нибудь. И мы, возможно, успеем с ней заняться перед уходом чем-нибудь интересненьким! Черт возьми! Да, мне действительно не помешает хороший секс — прямо сейчас!»

Весь следующий день Римма не может ни о чем думать, кроме как о предстоящем ужине с Марком. На работе она не может сосредоточиться и допускает намного больше оши бок, чем обычно.

У Марка тоже есть свои проблемы. Он беспокоится о том, что может не понравиться Римме, и что случайно может про явить свои слабости. Он начинает репетировать то, что будет говорить ей, чтобы произвести на нее впечатление уверенно го, умеющего держать себя в руках человека. Потом он вспо

минает, как легко было ввести Римму в заблуждение, и зара нее предвкушает возможность расслабиться с ней. В итоге, навязчивая идея о сексе с ней и мысли о том, какой она мо жет быть в постели, позволяют ему отвлечься от проблем на работе до конца дня.

Вы можете заметить, что ситуация зарождения влечения между Марком и Риммой являет собой прекрасный пример притяжения противоположностей. Римма кажется слабой, неуверенной в себе, зависимой и пассивной, поэтому она ищет кого-то значимого, способного помочь ей организовать ее жизнь. Тем временем Марк пытается предстать в образе сильного, агрессивного, успешного, независимого и влия тельного человека, несмотря на то, что, на самом деле, он до крайности неуверен в себе и не состоятелен ни на йоту. Притяжение противоположностей — очень распространенная модель, способствующая установлению нефункциональных отношений, соединяющих две половинки для того, чтобы создать одного целого человека. Такой вид отношений редко приводит к истинной близости. В конечном итоге, пассивная личность, находящаяся в подчинении, устает от этой роли и испытывает желание поменять правила. Мужчины с контр зависимыми проблемами часто разрывают отношения, если чувствуют, что их партнер больше не согласен удовлетворять их и подчиняться им. Сегодня эта модель меняется, потому что женщины в нашем обществе устали подчиняться и тре буют большего равноправия в отношениях. Мужчины тоже понимают, что эти методы им больше не подходят.

Исторически так повелось, что женщины несут на своих плечах основной груз ответственности за создание отноше ний, и поэтому на них лежит и основная вина, когда отно шения разрушаются. Однако в связи с тем, что все большее количество женщин начинает претендовать на свои права и обретает свой голос, они способны теперь высказываться бо лее ясно и отчетливо, зачастую отказываясь полностью брать на себя вину за неудачные отношения, что заставляет муж чин обращать внимание на свои контрзависимые проблемы, способные приводить к отсутствию близости или распаду отношений.

Все больше и больше мужчин смело предпринимает не отложные меры, такие как участие в программе двенадцати шагов или обращение за психотерапевтической помощью. К сожалению, это пока еще происходит только после того, как мужчину оставляет жена или партнер по отношениям, или их отношения находятся под угрозой разрыва — в ситуации кризиса. Тем не менее, подобные ситуации вводят мужчин в противодействующее состояние, что еще больше усложняет процесс их развития и перемен.

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НАШЕГО ПОДХОДА

Мы представляем следующие взгляды и предпосылки от носительно причин возникновения и способов устранения контрзависимых моделей поведения и проблем в отношениях.

Контрзависимое поведение — не неизлечимое заболева ние. Возникновению контрзависимого поведения способству ет неудачное завершение важных развивающих процессов, относящихся к привязанности и отделению. Мы разработали эффективные методы, способные помочь вам распознать эти незавершенные процессы. В десятой главе мы делимся не которыми своими несложными навыками корректирующего воспитания, чтобы помочь вам удовлетворить эти потребнос ти в ваших нынешних отношениях. Вы можете изменить свои навязчивые, вошедшие в привычку контрзависимые модели поведения, если захотите проделать необходимую физичес кую, ментальную, эмоциональную и духовную работу. Это включает в себя определение источников ваших проблем и разработку эффективных методов для удовлетворения ваших потребностей в существующих отношениях.

У контрзависимых моделей поведения есть свое поло жительное значение. Они отражают ход развития процесса преобразования. Вместо того чтобы рассматривать контр зависимые привычки лишь как неправильные модели пове дения, обратите внимание на то, что они, по сути, являются неумелыми попытками удовлетворить потребности в разви тии, не нашедшие удовлетворения в вашем раннем детстве. Такой подход предохраняет вас от чувства стыда и ощуще ния того, что вы больны, учитывая, что, во-первых, все мы, как правило, прекрасно осознаем все неправильное в своем поведении, наносящее вред нашему здоровью, но продол жаем при этом вести себя именно таким, разрушительным образом, вместо того чтобы двинуться путем исцеления. И, во-вторых, нередко сами врачи непреднамеренно обреме няют своих пациентов чувством стыда, используя ярлыки и диагнозы, подразумевающие наличие у пациентов серьез ных нарушений.

Незавершенные процессы развития возобновляются в нашей взрослой жизни. В каждом из нас присутствует ес тественное стремление к целостности и завершенности. В результате, любой развивающий процесс, который мы вовремя не завершили, будет постоянно возникать в наших отношениях и требовать завершения. Наш обычный стиль обучения подразумевает многократное повторение каких- либо действий до тех пор, пока мы не научимся делать их правильно. Если мы не будем обращать внимания на эти процессы, они будут обостряться, пока мы их не завершим. Некоторые люди по-прежнему отказываются заниматься сво ими неотложными незавершенными процессами развития, в результате переживая физические заболевания, развод или увольнение с работы.

Поскольку люди с незавершенными процессами развития не понимают, откуда эти процессы происходят, они пережива ют чувство стыда за то, что не знают, как с ними справляться, и предпочитают это скрывать. После многих неудавшихся по пыток в достижении близости люди прекращают стремиться к близким отношениям и начинают вести уединенную жизнь, полную скрытого отчаяния.

Изменение этих моделей поведения предусматривает овладение новыми навыками и обретение нового понима ния. Когда люди решают измениться, они нуждаются в по мощи, чтобы обнаружить причины своего контрзависимо го поведения. В конце каждой главы этой книги вы найдете письменные упражнения, способные помочь вам определить источники ваших контрзависимых привычек. Вам может потребоваться овладение навыками завершения ваших неза вершенных процессов развития, которые возобновляются в вашей жизни. Эта книга содержит много формирующих на выки упражнений для того, чтобы вы научились определять и изменять свои контрзависимые модели поведения.

Контрзависимость как социальная и культурная пробле ма. У любой психологической проблемы, распространенной так же широко, как и контрзависимость, наверняка должны быть социокультурные корни. Если посмотреть на основные характеристики контрзависимости, легко заметить, что наше общество не только поддерживает, но и фактически пропа гандирует ее как разумную и хорошо действующую модель поведения. Например, многие компании под угрозой уволь нения требуют от своего персонала сверхурочной работы, не учитывая семейных обязанностей этих людей.

Такие черты характера, как сила, настойчивость, способ ность манипулировать и управлять, умение добиваться успеха своими силами и полная независимость, являются составны ми частями образа мифического героя американской мечты. Более того, призыв нашего раскованного общества гласит: «Если что-то не работает, выбросите это и возьмите новое». Многие американцы в 1970-1980-е годы руководствовались этим правилом также в отношениях. Только угроза СПИДа и постепенное возрастание роли семьи, связывающей разные поколения, замедлили распространение этой тенденции. В ре зультате люди перестали разводиться рекордное количество раз, как они делали в 1970-1980-е годы. Теперь пришло время обратить внимание на широко распространенное социальное и культурное опровержение значимости неудовлетворенных развивающих потребностей и взяться за контрзависимые мо дели поведения.

Важно научиться не осуждать людей, проявляющих контрзависимые привычки, а понять, что подобное поведе ние указывает нам, на каком этапе коллективного развития мы все находимся. В пятой главе мы даем более подробное объяснение вдохновляющего подхода к зависимостям и пред лагаем более широкое понимание социальных и культурных причин этой проблемы, а также того, что необходимо изме нить. Учитывая социальные и культурные условия, сущест вующие в нашей стране в настоящее время, любому было бы трудно вырасти — здесь — без контрзависимых привычек.

Для выявления проблем контрзависимости требуется системный подход. Взаимосвязанность различных уровней проблемы, включая социальные уровни, показывает, что мы должны рассматривать контрзависимые модели поведения в самом широком смысле, поскольку они проявляются во всех общественных системах. Индивидуальная психотера пия является ограниченной, если она не использует систем ный подход, вот почему курсы психотерапии, проводимые с супружескими парами, семьями и группами, а также группы поддержки являются необходимыми элементами для измене ния этих моделей поведения.

Существует возможность устранения контрзависимых привычек. По поводу зависимостей существует мнение, что люди не могут избавиться от пагубных привычек в отноше ниях. Мы не поддерживаем этот взгляд. Наш опыт работы с клиентами показывает, что люди, которые согласны работать над собой в физическом, ментальном, эмоциональном и ду ховном плане, могут освободиться от пагубных

привычек в отношениях и жить, сохраняя близкие, функциональные и успешные отношения.

СРЕДСТВА ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

На пути избавления от контрзависимых привычек могут быть полезными определенные средства. Когда вы будете их использовать, помните: для избавления от любых, плохо функционирующих отношений вам требуется физическая, эмоциональная, ментальная и духовная поддержка. Искрен няя поддержка может помочь вам постепенно снизить вашу защиту и обратить внимание на травмы, полученные в де тстве. Мы рекомендуем использовать такие средства:

- чтение книг;
- вступление в группу поддержки;
- тщательный подбор методов психотерапии;
- работа в обстановке доверительных отношений.

Чтение книг. Чтение книг, подобных этой, способно по мочь вам понять движущие силы и возможные причины ва ших контрзависимых привычек. Вы можете также посещать занятия и семинары, посвященные близости и тому, как мож но изменить ваши контрзависимые привычки.

Вступление в группу поддержки. Группа способна по мочь вам начать общаться с другими людьми, страдающими от схожих проблем. Таким образом, к вам придет осознание того, что вы не одиноки в проявлении своих контрзависимых привычек. В хорошей группе поддержки вы получите эмоци ональную поддержку и вдохновение. Однако помните: неко торые группы анонимных созависимых склонны рассматри вать созависимые привычки как симптомы заболевания, от которого нельзя вылечиться. Если вы считаете такой подход ограниченным, вы можете взять от этих групп то, что вам по кажется интересным и полезным, оставив модель, основан ную на принципе болезни, тем, кому она нравится. А наряду с этим, подыскивайте для себя группу, которая будет отвечать вашим потребностям. Мы обнаружили, что подобные группы могут сильно различаться по виду эмоциональной поддержки, предоставляемой внутри них друг другу. Некоторые группы, с нашей точки зрения, очень хороши, а некоторые — нет.

Тщательный подбор методов психотерапии. Вы можете обнаружить, что нуждаетесь в помощи для преодоления за блокированных или подавленных ощущений. Психотерапия в состоянии предоставить вам эту помощь. Мы как-то слыша ли, как психолог Джон Бредшоу говорил аудитории: «Вы не можете работать над своими чувствами в группе двенадцати шагов. Они для этого не предназначены». Индивидуальная психотерапия обычно рассчитана на то, чтобы помочь людям снять эмоциональные блоки и научиться выражать подавлен ные чувства. Мы также рекомендуем парное, групповое или семейное лечение в связи с системным характером пробле мы контрзависимости. Мы часто работаем с супружескими парами, чтобы научить их помогать друг другу.

Кабинет психотерапевта зачастую является единственным местом, где вы можете овладеть навыками и пониманием, не обходимыми вам для создания успешных отношений. Наша психотерапевтическая работа с парами обычно включает в себя от трех до шести сеансов, на которых мы помогаем им развить навыки и понимание, а потом, если пары демонстри руют, что у них все хорошо получается, мы предлагаем им начать действовать самостоятельно, чтобы посмотреть, как они справляются сами по себе. Если партнеры начинают вяз нуть в проблемах, мы можем выступить в роли консультан тов и предложить им пройти еще несколько сеансов, чтобы освежить или усовершенствовать свои навыки, если процесс, что называется, застопорился.

Группы облегченной терапии, особенно ограниченные временными рамками, также являются отличным местом для работы над проблемами созависимости и контрзависимости. Часто члены этих групп тесно сближаются и чувствуют себя достаточно безопасно для того, чтобы ослабить свою защиту. Вы также обнаружите, что в подобных группах легко встре тить людей, способных отражать такие ваши стороны, о ко - торых вы раньше не знали. Это — безопасное окружение для отработки новых навыков создания отношений.

Работа в обстановке доверительных отношений. Дове рительные отношения — это такие отношения,

в которых оба партнера согласны не расставаться или не превращать друг друга в злодеев при возникновении конфликтов. Посколь ку контрзависимые привычки являются результатом травм, полученных в отношениях на раннем этапе жизни, близкие отношения, предполагающие безопасность и надежность, являются идеальным местом для исцеления этих травм. Вы можете создать доверительные отношения с кем угодно: с сестрой, матерью, супругом, лучшим другом, ребенком, со седом, участником группы поддержки, врачом, министром и даже сослуживцем. Контрзависимые привычки начнут про являться во всех ваших доверительных отношениях, если вы будете чувствовать себя достаточно уверенно, чтобы дать им возможность выйти на поверхность.

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Насколько вы контрзависимы?

Инструкция. На свободное место перед каждым высказы ванием впишите цифру, определяющую степень соответствия этого высказывания вашим истинным позициям.

1 — Никогда.
2 — Иногда.
3 — Часто.
4 — Почти всегда.

Когда мне нечем заняться, я испытываю беспричин ную тревогу.

Я жду, что мое настроение поднимут другие люди, какие-то вещества (например, алкоголь или наркотики) или действия.

Я с трудом понимаю, чего именно хочу на самом деле, или что мне нужно.

Я боюсь быть подавленным, если слишком прибли жусь к своему(ей) супругу(е) или другу (подруге).

Я испытываю трудности с пониманием того, что я на самом деле чувствую внутри.

Я немного преувеличиваю свои достоинства, когда знакомлюсь с новым человеком.

Я ощущаю тревогу, когда мой партнер хочет близос ти со мной.

Я боюсь, что люди обнаружат, что я не тот, за кого они меня принимают.

Я требую безупречности от себя и от других.

Я работаю сверхурочно, и мне кажется, что я никогда не закончу свою работу.

Я не люблю просить других о помощи, даже если она мне нужна.

Я предпочитаю работать скорее один, чем с други ми людьми.

Я чувствую себя зависимым от того, какие ожидания возлагают на меня другие люди.

Я считаю действительно важным иметь «правиль ные ответы».

Я боюсь быть загруженным потребностями других.

Я лучше действую в запланированных ситуациях, за исход которых я отвечаю.

Я ощущаю свою значимость, когда кто-то спраши вает мое мнение.

Я считаю трудным делом создание и поддержание близких отношений.

Я с трудом решаю, хочу ли я секса или нежных при косновений.

Я с трудом расслабляюсь, и мое тело находится в пос тоянном напряжении.

Я испытываю удовольствие, находясь в центре вни мания на общественных мероприятиях.

Я не люблю признавать свои ошибки.

Я отказываюсь принимать помощь от других людей, даже если она мне нужна.

Я постоянно думаю о сексе, и это очень мешает моей работе.

Я воспринимаю себя и других как либо абсолютно хороших, либо абсолютно плохих.

Я сравниваю себя с другими, считая себя лучше или хуже, чем они.

Я постоянно слышу, что мне безразличны потребнос ти или проблемы других.

Я люблю быть самим собой и боюсь контроля со сто роны других.

Я испытываю обиду, когда какое-то из моих досто инств не получает признания.

Я отрицаю свои проблемы или преуменьшаю их важ ность.

Инструкция. Теперь подсчитайте общий результат, сум мируя все цифры в колонке, и впишите соответствующую цифру на свободное место перед фразой «общий результат».

— общий результат.

102-120

Очень большое количество контрзависимых привычек, что может оказывать серьезное влияние на ваш функцио нальный уровень.

79-101

Большое количество контрзависимых привычек, что мо жет оказывать умеренное влияние на ваш функциональный уровень.

56-78

Существует несколько контрзависимых привычек, коли - чество которых оказывает слабое влияние на ваш функцио нальный уровень.

30-55

Мало контрзависимых привычек. Такое количество ока зывает незначительное влияние или совсем не влияет на ваш функциональный уровень.

Основные выводы

- *Контрзависимость не является заболеванием, а указывает на неза вершенные процессы развития и неудовлетворенные потребности.*
- *Проявляя настойчивость, вы можете изменить свои контрзави симые привычки и испытать любовь и близость, о которых всег да мечтали.*
- *Контрзависимость — это второй этап четырехэтапной модели развития. Если вы задержитесь на нем, то окажетесь на середи не пути к раскрытию своего истинного «Я».*
- *Вы можете управлять изменением своих контрзависимых привы чек с помощью проверенных методов избавления от них.*

ОПИСАНИЕ КОНТРЗАВИСИМОЙ СТАДИИ РАЗВИТИЯ

О, как сложна та паутина,
которую плетут родители,
считающие своих детей наивными.
Огден Нэш

Если вы, подобно большинству людей, скорее всего, не помните особых подробностей происходившего в детский период вашей жизни, вы можете обратить внимание на свои нынешние привычки, чтобы понять, как они могут быть связаны с прошлыми событиями. История вашего детства в сочетании с информацией о

потребностях, которые долж ны были быть удовлетворены в то время, поможет вам оп ределить, что именно вы упустили в детстве. Чтобы понять свои контрзависимые привычки во взрослом возрасте, вы должны пересмотреть контрзависимый этап своего детско го развития и изучить его более подробно. Этот этап мо жет быть разбит на фазы, которые ребенок должен успеш но пройти, с тем чтобы перейти на этапы независимости и взаимозависимости.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ: ВАЖНАЯ ЗАДАЧА ЭТАПА КОНТРЗАВИСИМОСТИ

Чтобы успешно завершить индивидуализацию или пси хологическое рождение — процесс, определенный Карлом Юнгом, — ребенок нуждается в ощущении устойчивой связи со своей матерью и отцом или другими взрослыми, которые заботятся о нем в течение первых шести или девяти месяцев его жизни. Маргарет Малер, исследователь и детский психо лог, длительное время наблюдала за матерями и их грудными детьми, чтобы лучше понять этот развивающий процесс. Она выяснила, что ношение на руках, пение и разговор с ребенком, отражение его сущности, постоянное внимание к потребнос тям ребенка и ласковые прикосновения к нему явились важ ными составными частями прочной связи между матерью и ребенком. Она охарактеризовала эту нормальную форму свя зи между матерью и ребенком как симбиоз [1].

Мать и ребенок обладают врожденным стремлением к глубокому уровню эмоциональной сонастроенности, а это и является сущностью симбиоза. Малер и другие исследователи выяснили, что существуют степени симбиоза, зависящие от качества отношений между матерью и ребенком. Она обнару жила, что чем сильнее эмоциональная сонастроенность меж ду ними, тем скорее ребенок завершит психологическое рож дение и станет эмоционально независимым. По мнению Ма лер, это происходит в возрасте между двумя и тремя годами.

Малер считает, что этапу отделения способствует врож денное стремление ребенка к изучению окружающего мира и превращению в самостоятельного человека. Эти силь ные желания создают внутренний конфликт для ребенка, который одновременно наслаждается покоем и теплом едине ния с матерью и отцом. Когда ребенок начинает отделяться, качество взаимосвязи, которую он имеет с обоими родителями, играет ключевую роль. Если мать находится в состоянии по давленности, усталости или эмоциональной недоступности по причине боязни близости или стрессов, связанных с процессом воспитания, либо в связи с тем, что она озабочена отсутствием отца, все это способно повлиять на начало и продолжитель ность процесса отделения. В том случае, если существует лю бое из этих препятствий, ребенок будет действительно откла дывать начало перехода к отделению, стремясь к большей при вязанности, прежде чем рискнуть удалиться слишком далеко.

Если эта потребность в привязанности удовлетворена не полностью, дети, в конечном итоге, двигаются вперед, не имея внутренней уверенности, в которой они по-настояще му нуждаются. Физическое развитие продолжает переходить к следующему этапу, даже если ребенок не завершил своего социального и эмоционального развития. Некоторые дети, столкнувшиеся с подобной дилеммой, развивают в себе так называемое Ложное «Я» и притворяются достаточно сильны ми для выполнения этой задачи. Они проявляют ложную неза висимость, которая характеризуется утверждением: «Я силь ный и могу сделать это без тебя».

Некоторые дети отделяются необычно рано, особенно когда матери или отцы привязаны к ним слишком крепко или являются слишком назойливыми, пытаясь контролировать каждый их шаг. Такие дети могут даже отдавать предпочте ние незнакомым людям и в возрасте младше трех месяцев не давать своим матерям брать себя на руки. Это может вызы вать тревогу у родителей. Мать может удивляться: «Почему этот ребенок меня больше не любит?» В зависимости от ма теринской самооценки, она может воспринимать попытку ре бенка отделиться как угрозу ее признанию как матери. Отец может зайти еще дальше, если ребенок не хочет идти к нему на руки или играть с ним.

В любом случае, переход от привязанности к отделению представляет собой деликатный процесс, требующий не только того, чтобы матери и отцы имели достоверную информацию, но и того, чтобы они занимались своими незавершенными про цессами, связанными с привязанностью и отделением. Стрем ление ребенка сделать выбор между единением и отделением создает ограничения для перехода к индивидуальности.

Известно ли вам, что...

Все нерешенные на ранних этапах вашего развития пробле мы будут возобновляться во взрослой

жизни и доставлять вам не приятности во время первых двух или трех лет воспитания ваших собственных детей.

В период роста ваших детей их развитие будет вызывать в вас воспоминания о том, что осталось незавершенным в ваших собс твенных процессах привязанности и отделения. Это может мешать вашей способности оказывать детям социальную и эмоциональную поддержку, необходимую им в этот важный период. Однако это спо собствует также и вашему пониманию, что вам по-прежнему необ ходимо закончить свой собственный процесс развития. Называется это «регрессивным прогрессом». Мы обсудим его более подробно в следующих главах.

ЧЕТЫРЕ ПОДФАЗЫ ПРОЦЕССА ОТДЕЛЕНИЯ

Малер и Стивен Джонсон, еще один психолог, занимаю щийся развитием, выяснили, что внутренний конфликт между единением и отделением может быть преодолен, если ребенок ощущает поддержку своих усилий в успешном прохождении четырех отчетливо выраженных фаз процесса отделения [2]. Внимательный взгляд на каждую из этих фаз может помочь вам лучше понять, какие из ваших потребностей могли быть не удовлетворены, и почему вы во взрослом возрасте задер жались на этапе контрзависимости или отделения. Если вы в состоянии определить конкретные неудовлетворенные пот ребности развития на любой фазе этого процесса, тогда вам будет легче найти способы их удовлетворения сейчас.

Приведенные ниже описания фаз контрзависимой стадии развития отражают некоторые важные развивающие про цессы, которые должны быть завершены на каждом этапе. Каждый развивающий процесс характеризуется определен ным набором потребностей. Письменное упражнение в кон це этой главы, озаглавленное *«Ошибки бездействия и дейс твий»,* поможет четко определить ваши неудовлетворенные потребности, относящиеся к созависимому и контрзависи мому этапам развития.

Когда вы будете читать приведенные ниже описания четы рех фаз процесса отделения, задайте себе вопрос: «Учитывая информацию, известную мне о моих родителях, как они могли обращаться со мной во время каждой из этих фаз развития?» Ответы помогут вам вспомнить, что происходило с вами на самом деле, а также и то, в чем вы нуждались, но были ли шены этого, и что вы получили, хотя оно вам было не нужно.

Фаза начального знакомства с миром (от шести до девяти месяцев)

Во время фазы начального знакомства с миром вы осоз нали, что за пределами единения с матерью и отцом или дру гими заботящимися о вас людьми существует окружающий мир. Сначала вы смотрели на этот мир с колен матери или из-за плеча отца, когда вас брали на руки. Вы видели улыб ку матери и улыбались в ответ. Подражание — наблюдение и повторение — помогало вам осваивать новые реакции. Кроме того, вы впервые начали замечать незнакомых людей, и это могло вызывать в вас тревогу.

Однако если отношение вашей матери и вашего отца к вам было надежным, обеспечивающим вас поддержкой и за ботой, вы, в конце концов, становились более любознатель ными по отношению к незнакомцам и меньше боялись их. Если отношения были слабыми, или вы были еще не готовы отделиться, тогда ваша тревога могла быть сильнее, и вы при появлении незнакомцев могли цепляться за своих родителей.

На фазе начального знакомства вы не умели держаться за образ матери или отца, когда кто-то из них находился вне зоны реального видения. Вы могли справиться со страхом потери, пытаясь постоянно держать мать или отца в преде лах видимости. Со временем вы научились представлять, что ваши родители с вами, даже в их отсутствие. Поначалу вы могли выдерживать это лишь короткое время, но постепенно вы привыкали к более длинным периодам физической раз луки с родителями.

Если ваша мать была доступной, заботливой, доброй и спокойной, вы могли держаться за воспоминания об этих ощущениях во время ее отсутствия. Ваша мать могла помо гать вам в развитии этих качеств, проявляя постоянство и благонадежность. Например, когда ей надо было уйти, она заранее сообщала вам, что о вас позаботится няня или ваш отец. Она знала, что скорейшим способом разрушить ваше только что сформированное доверие был бы ее незамет ный уход, в тот момент, когда вы отвернулись. Она также

понимала, что любое длительное отсутствие в течение не скольких дней, когда вы были очень малы, могло заставить вас почувствовать себя брошенным.

Во время фазы начального знакомства с миром вы не сколько раз в день удалялись и возвращались, чтобы удосто - вериться, что ваша связь с матерью или отцом по-прежнему существует. К вам могли прикоснуться, ласково улыбнуться, прижаться, дать бутылочку или предоставить возможность поесть на коленях у матери. Тем не менее, каждый раз вас снова манило знакомство с окружающим миром, поскольку ваше стремление к этому усиливалось с каждым днем.

Ваш отец знал, что его роль состоит в том, чтобы играть с вами, носить вас на руках и помогать вам отойти от вашей ма тери. Вскоре вы осознали, что ваш отец не являлся всего лишь частью вашей матери, а был отдельным человеком. Вы видели эти различия и сходства, и ваша мать давала вам понять, что она доверяет вашему отцу, что помогло и вам доверять ему. Если ваша мать пыталась оградить вас от вашего отца, вы могли усвоить это и бояться его. Вам также были необходи мы связи с другими родственниками и друзьями. И снова вы учились доверять людям, которым доверяли ваши мать и отец.

Одна из развивающих задач этой фазы включала в себя отработку особой улыбки узнавания, адресованной вашей матери, отцу или другим людям, которые заботились о вас. В этот период также настало время для того, чтобы вы на учились отличать родителей от незнакомых людей. Если ваша связь с матерью была прочной, вы проявляли больше любо пытства к незнакомым людям. Если она была менее прочной, вы могли испытывать тревогу и напряжение по отношению к незнакомцам, особенно когда вы были в возрасте около восьми месяцев.

Фаза подробного знакомства с миром (от десяти до пятнадцати месяцев)

Во время этой фазы контрзависимости вы начали ходить и все дальше отдаляться от родителей. Умение ходить стало торжеством вашей способности покорять мир. Этот навык способствовал вашему вступлению в «любовную связь с ок ружающим миром». Отделение и знакомство с миром, объ единенные с периодическими возвращениями к коленям мате ри или отца для получения поддержки и утешения, стали для вас занятием, которому вы посвящали почти все свое время.

Прорезывание зубов и слишком большое количество за претов могли замедлить ваш темп, но восторг по поводу но вых открытий помогал вам не обращать на это внимания. Врожденное стремление к отделению и целостности в кон це этой фазы развивалось быстрыми темпами, и вы, возмож но, имели какие-то легко переносимые предметы, такие как плюшевый мишка, кукла или шерстяное одеяло, которые за меняли в вашем представлении мать во время ее отсутствия. Вы могли всюду таскать за собой эти приносящие вам уте шение предметы. Постепенно вы отказывались от них, когда научились создавать внутренний образ матери, который вы могли использовать для того, чтобы утешить или успокоить себя, когда вам это требовалось.

Умение ходить стало торжеством вашей способности покорять мир. Этот навык способствовал вашему вступлению в «любовную связь» с окружающим миром.

В этот период вы приходили в восторг от способности пе редвигаться. На этом активном этапе вы обнаружили, что мо жете исследовать большие территории вашего дома и каждый день делать всевозможные новые открытия. Ваш азарт часто достигал уровня эйфории, заставляя вас забывать о желании сохранить близость и даже о еде, пока не случалась какая-нибудь неприятность. В связи с тем что ваша мать казалась вам такой большой и такой сильной, вы воспринимали ее как всемогущую. И поскольку вы были не отделены от нее, вы часто чувствовали себя всесильными и всемогущими — способными совершать грандиозные поступки и имеющими право на все, что попадалось вам на пути. Вам казалось, что в жизни нет никаких преград.

Развивающие процессы этой фазы включали в себя пони мание, что существуют пределы материнского присутствия, энергии, терпения, времени и возможностей. Поскольку вам надо было узнавать об ограничениях постепенно, мать зна комила вас с ними по мере продвижения вперед. Когда ей требовалось уйти — вы оставались с другим человеком, который о вас заботился и к которому вы были привязаны. Она отсутствовала столько времени, сколько вы могли спокойно выдержать. Поначалу это был вопрос нескольких минут. По мере того как вы становились старше, ее отсутствие продле валось до нескольких часов. Она всегда была уверена, что оставляет вас на достойного доверия человека, способного успокоить, если вы расстроитесь по поводу ее ухода. Кроме того, мать помогала вам научиться самостоятельно

заботиться о своих потребностях и делать все самим, когда ее не было рядом. Она обеспечивала вас предметами, легко переноси мыми с места на место, например, мягкими игрушками, для того, чтобы вы могли сами себя утешить во время ее отсутс твия. Она знала, что это необходимо вам для формирования внутри себя «заботливого родителя».

Другие развивающие процессы этой фазы включали в себя осознание того, что отсутствие матери не носило ни какого личного характера, просто она являлась отдельным человеком со своими собственными потребностями и ин тересами. Она и другие, заботящиеся о вас люди, помогали вам выражать свои чувства разочарования, когда вы были не в состоянии всегда получать то, что вам хотелось. Вам так же требовалось постоянное присутствие взрослых, которые могли контролировать ваше знакомство с окружающим ми ром и обеспечивать вашу безопасность. Они помогали вам справиться с двумя, казалось бы, противоречивыми страха ми: *страхом отделения (добровольный отказ)* и *страхом единения (поглощение)*.

Если взглянуть на зависимое поведение, мы увидим, что алкоголь, наркотики, сигареты, секс и еда могут стать теми мягкими игрушками, которые обеспечивают человеку ком фортное состояние и поддержку, — все то, что может дать ребенку присутствующая мать. Предмет может быть исполь зован, отодвинут в сторону и снова взят в руки, когда страхи или тревога по поводу существования без достаточного ко - личества любви и поддержки становятся слишком сильными. Первый шаг к устранению зависимости связан с огорчением по поводу отсутствия матери и осознанием того, что ими тация матери может заменить чувство привязанности к ней лишь на короткое время.

Зависимости не могут быть ликвидированы до тех пор, пока вы ощущаете грусть в связи с потерей материнского при сутствия и признаете, что не бывает таких матерей, которые всегда находятся рядом. Но есть какие-то люди, которые вре менно могут быть рядом и окружить вас любовью и заботой, а также поддержать, если вы захотите попросить их о том,
что вам надо. Рано или поздно вы должны научиться пережи вать свои чувства в одиночку и утешать себя, используя свою внутреннюю заботливую мать. Некоторые мужчины с трудом видят различия между сексом и любовью и удивляются, по чему они все время испытывают опустошение после секса.

Фаза начального отделения (от шестнадцати до двадцати четырех месяцев)

Незадолго до начала этой фазы вы осознали, что являетесь человеком, полностью отделенным от своей матери. Когда вы впервые поняли это, вы могли испугаться и возвратились к своей матери, чтобы она заключила вас в объятия. Это могло выглядеть так, словно вы вернулись на более раннюю фазу развития, но полученное вами утешение, так необходимое вам в тот момент, было, скорее всего, кратковременным. И снова ваше врожденное стремление к отделению побеждало, и вы возвращались к изучению и покорению окружающего мира.

Ваши мать и отец во время этой фазы продолжали поощ рять ваши усилия по отделению, предоставляя вам поддержку и помощь, когда вам это требовалось. Вы, по всей видимости, сердились и расстраивались, когда вам не удавалось выпол нить определенную задачу, или ваши родители ограничивали вашу свободу. Ваши родители признавали ваш гнев и разо чарование и относились к вам с сочувствием. Они боялись того, что если просто простят вам вспышки гнева и разоча рования, то тем самым непреднамеренно поощрят будущие вспышки раздражения. На самом деле, это было не так. Все, что вам было надо, это теплое объятие и немного уверенно сти в том, что вас по-прежнему любят. Унижение и наказание способствовали лишь дальнейшему развитию напряжения, от которого вам надо было освобождаться. Их постоянная поддержка помогла вам развить чувство собственного «Я» и ощутить любовь и признание, а также научиться сохранять связь со своими переживаниями.

Еще одной важной частью этой фазы является процесс, на званный «раздвоением». Бывали ситуации, когда вы успешно справлялись с задачей или возвращались к своей матери и в ответ получали сердечный и открытый прием. Когда это проис ходило, вы считали свою мать «хорошей», и все в этот период казалось вам также хорошим. Однако были и другие времена, когда вам не удавалось осилить задание, или когда вы нуж дались в нежном объятии, а ваша мать оказывалась занятой приготовлением обеда или разговором по телефону. В этом случае вы воспринимали ее как «плохую», и такое же ощу щение распространялось на все остальное. Мать становилась то «хорошей», когда она была доступна, то «плохой», являясь недоступной. Разумное решение этого конфликта возникало постепенно, по мере усвоения вами двух важных вещей: ваша мать состояла из сочетания хороших и плохих качеств и, не смотря на это, была, в сущности, хорошим человеком. Вы тоже имели хорошие и плохие качества и были отделены от своей матери, а это сочетание в

вас хороших и плохих качеств тоже воспринималось нормально. Вы и ваша мать были хорошими.

Если вы не справились с раздвоением хороший/плохой во время этой фазы, то будете и дальше воспринимать себя, других людей и жизненные ситуации разделенными на две категории: хорошие и плохие, черные и белые, правильные и неправильные. Если во взрослом возрасте вы можете прини мать только два вида решения проблем (или/или) и склонны к черно-белому восприятию мира, значит, вы не завершили процесс раздвоения.

Поиск и устранение проблем

Как не угодить на вилы дилеммы

Если вы можете принимать только два вида решения проблем или конфликтов (суждение «или/или»), то вы попались на вилы ди леммы. Старайтесь выбирать какой-то третий вид решения, находя щийся между двумя зубцами вил. Это — так называемое суждение «как... так и». Такой способ мышления поможет вам выбраться из дилеммы и значительно улучшить свои навыки решения проблем.

Развивающие процессы этой фазы включали в себя уме ние решать свой внутренний конфликт, возникший между желанием отделиться и стремлением к близости. Вы долж ны были смириться с реальностью того, что ваши родители не «боги» или не являются безупречными родителями. И по скольку вы становились самостоятельными, вы также долж ны были смириться с собственными человеческими качест вами. Именно тогда вы узнали пределы своего врожденно го чувства самовлюбленности, выражавшегося в ощущении всемогущества, грандиозности, вседозволенности и эйфории.

Если вы не завершили успешно эти процессы, то вы, ско рее всего, задержались на этой фазе своего развития, создавая для себя собственную реальность, разделенную на две по лярные категории: хорошо/плохо, все/ничего, всегда/никогда. Вы также могли сохранить свои самовлюбленные ощущения всемогущества, грандиозности, вседозволенности и эйфории. Во взрослом возрасте эти ощущения могут выражаться в по ведении, подразумевающем манипулирование, заносчивость, эгоизм, пристрастие к деятельности или стимулирующим ве ществам, которые помогают вам сохранить эйфорию, и, если все остальное терпит неудачу, в ход идут вспышки гнева, когда вы отказываетесь признавать какие-либо ограничения.

Это было самым важным моментом в завершении вашего психологического рождения. В этот период времени вы при няли решение стать эмоционально независимыми от своей матери или остаться созависимыми. Если вы захотели вер нуться к защищенности единения, то вы приобрели больше созависимых привычек и решили, что для вас лучше чувство вать себя в безопасности и удовлетворять свои потребности, находясь в зависимости от других людей.

Если вы часто испытывали эмоциональное, физическое или сексуальное насилие, пренебрежение или постоянные травмы, связанные с развитием, вы, скорее всего, решили, что единение и близость являются небезопасными и слишком пугающими. Чтобы защитить себя, вы могли раньше времени решить эмоционально отделиться от матери или отца и раз вили у себя больше контрзависимых привычек. Например, вы научились отгораживаться от ощущений уязвимости и страха, а также от своей потребности в близости при помощи формирования защитных стилей поведения, отталкивающих людей и/или демонстрирующих людям, что вы в них совсем не нуждаетесь. Вы начали развивать Ложное «Я», которое помогало вам выглядеть деятельными и сильными. Кроме того, вы создали иллюзию завышенной важности, чтобы не позволить кому-либо заметить вашу уязвимость и душевные раны. Если это произошло во время этой фазы, то вы мог ли застрять на уровне развития ребенка ясельного возраста.

Фаза полного отделения (от двух до трех лет)

Если у вас были любящие родители, которые поддержи вали ваши потребности в эмоциональном отделении, то вы начали формировать первичное чувство отдаленности и самосознания к трем годам. Способность рассматривать себя как объект, имеющий значение, отдельный от других людей, называется «постоянством объекта». В трехлетнем возрас те вы могли иметь достаточное постоянство объекта, чтобы чувствовать себя безопасно в окружающем мире как само стоятельная личность, только в том случае, если вы сфор мировали положительное восприятие матери и самих себя. Стремление сохранить постоянство объекта продолжается всю вашу оставшуюся жизнь при столкновении с новыми проблемами и кризисами,

которые могут отрицательно вли ять на ваше восприятие собственного «Я». Мы постоянно вынуждены согласовывать наше желание вернуться в рай ское блаженство единения с нашим страстным стремлением к отделению, самостоятельности и индивидуальности. Для решения этой проблемы в возрасте от двух до трех лет тре буется комплексная система развивающих процессов.

Известно ли вам, что...

Роль отца является очень важной в развитии прочного воспри ятия собственного «Я». Если вы достаточно привязаны к своему отцу, и он был эмоционально доступен для вас, когда ваша мать была занята, вам было легче отделиться от своей матери. Если ваш отец физически или эмоционально отсутствовал в течение первых трех лет вашей жизни, отделение от матери будет проходить тяже лее. Присутствие отца и его активное участие в воспитании еще более важно для мальчика, который должен отделить себя от сво ей матери, чтобы создать нормальный мужской образ собственно го «Я». Вы считаете, что ваш отец был эмоционально и физически доступен вам в этот период вашей жизни?

Когда вы бежали к своему эмоционально доступному отцу и жаловались на свою отсутствующую или занятую мать, он должен был знать, как эффективно отреагировать на это. Если он использовал ваши жалобы как удобный повод для того, чтобы выразить собственные эмоции по поводу вечно недоступной жены, вы могли научиться недооценивать жен щин и переоценивать мужчин. Отцы часто чувствуют себя брошенными, когда жены полностью загружены заботами о потребностях своих детей и не уделяют внимания потребнос тям своих мужей. Если ваш отец принимал сторону вашей матери и критиковал вас за жалобы на нее, вы усваивали, что нет такой эмоциональной поддержки, способной помочь вам отделиться от матери. Вам могло показаться, что вас предали и отвергли, если подобные ситуации возникали многократно. Ваш отец должен был всего-навсего поддержать ваши чувс тва, не соглашаясь с вами и не поддерживая вашу оценку «плохого поведения» матери: «Я понимаю, что ты действи тельно огорчен по поводу ухода мамы, но до ее возвращения я буду здесь, чтобы поиграть с тобой». Такая реакция нико го не обвиняет и признает ваши переживания, но это может вызвать трудности у мужчин, которые никогда не учились выражать свои эмоции.

Вы не можете эмоционально отделиться от кого-либо, считая его «плохим».

Некоторые отцы пугаются и чувствуют себя беспомощны ми, когда они оказываются в центре напряженной борьбы за отделение между матерью и ребенком. Они находят причины для сверхурочной работы, заводят роман или совсем покида ют семью. Без поддержки отца или другого привязанного к вам человека, способного оказать вам помощь, было бы труд но завершить процесс вашего психологического рождения в возрасте от двух до трех лет.

Как же тогда быть семьям с одним родителем? Не прово дилось никаких исследований по поводу того, могут ли дру гие люди, заботящиеся о ребенке, например няня или бабуш ка с дедушкой, заменить отца. Однако, если этим человеком является женщина, ребенок мужского пола будет испытывать трудности при отделении себя от матери, ведущие впослед ствии к проблемам половой принадлежности. Эта область требует более подробного исследования и изучения.

В конце этой главы выполните письменные задания, пе речисленные в упражнении на восприятие под заголовком *«Ошибки бездействия и действия».* Вы можете также про верить себя с помощью упражнения в конце шестой главы *«Как определить свой незавершенный процесс развития».*

По описанию четырех фаз контрзависимого этапа раз вития можно увидеть, что формирование индивидуальности состоит из нескольких сложных процессов. Для успешного завершения этого этапа необходимо иметь образованных, сознательных родителей, которые в достаточной степени за вершили собственный процесс психологического рождения и могут направлять и поддерживать ребенка во время про хождения его или ее процесса. Поскольку большинство ро дителей оказываются необученными этим навыкам до того, как они становятся родителями, они часто не соответствуют этой цели, создавая необходимость для ребенка завершать этот процесс в более поздние периоды жизни.

Важно подчеркнуть две вещи: родители делают все возможное, ис ходя из того, что они имеют. И наш подход к развитию может быть использован для воспитания маленьких детей и для перевоспита

ния вас самих.

В настоящее время, впервые за всю эволюцию челове ческого рода, стало возможным создавать функциональные семьи, которые могут воспитывать здоровых детей, способ ных испытывать эмоциональную близость. Эта книга знако мит вас с информацией и навыками, необходимыми для того, чтобы это произошло и в вашей жизни.

РАЗВИТИЕ РАЗУМНОГО НАРЦИССИЗМА

В детстве вам было необходимо, чтобы ваши мать и отец воспринимали вас такими, какими вы были на самом деле, чтобы они вас понимали, чтобы у вас была возможность вы ражать свои чувства и потребности, чтобы родители относи лись к вам серьезно и уважали ваши чувства и потребности. Это нормальные запросы самовлюбленного человека. Если они были адекватно удовлетворены во время созависимого и контрзависимого этапов, вы, по всей вероятности, имеете разумную самооценку. Одним из первоначальных способов удовлетворения ваших потребностей в нарциссизме на эта пе созависимости было отражение матерью вашей сущности, когда вы смотрели ей в лицо.

Таким способом младенцы узнают, кто они на самом деле. Если ваша мать отражала вам в ответ свои желания, чтобы, по возможности, позаботиться о своих неудовлетворенных потребностях в нарциссизме, то это могло исказить или пе рекосить ваше представление о самих себе. Вы могли сохра нить полное единение с матерью для того, чтобы ощущать ее любовь и заботу. Матери должны уметь выполнять свои собственные запросы с другими взрослыми, а не со своими детьми. Дети, получившие правильное отражение на стадии привязанности, проявляют разумный нарциссизм, от которого они с возрастом избавляются. Как только им удается сформи ровать прочное восприятие собственного «Я», они становят ся истинными гуманистами, способными помогать другим, не теряя себя. Это имеет большое значение для завершения контрзависимого познавательного этапа развития [3].

Элис Миллер перечисляет способы, используя которые, родители могут помочь своим детям сформировать разум ное чувство нарциссизма [4]. Когда вы будете читать этот список, выделенный в рамку и озаглавленный *«Что мне в детстве требовалось от родителей»,* спросите себя: «Могу ли я представить, чтобы мои родители делали это для меня, когда я был ребенком?»

Получая подобную родительскую поддержку, дети фор мируют разумное чувство нарциссизма и вырастают, не имея неудовлетворенных контрзависимых запросов, связанных с самолюбованием. Единственными поистине бескорыстны ми и искренними людьми в мире являются те, кому удалось удовлетворить свои потребности в разумном нарциссизме на стадии их развития. Если вы не получили подобной помощи, то вы, скорее всего, имеете «раны», оставленные нарциссиз мом, окруженные защитной оболочкой, чтобы защититься от дальнейшего их распространения. Элис Миллер следующим образом описывает людей, потребности которых в нарциссиз ме были удовлетворены в детстве:

«Дети, которых уважают, учатся уважению. Дети, о которых заботятся, учатся заботиться о тех, кто слабее. Дети, которых любят такими, какие они есть, учатся тер пимости. В обстановке, подобной этой, они будут форми ровать свои идеалы гуманности, вырастающие из ощуще ния любви» [5].

Что мне в детстве требовалось
от родителей

Мне требовалось, чтобы мои родители:

- *реагировали спокойно и ободряюще на любые мои агрессивные выпады;*
- *поддерживали мои попытки стать независимым и самостоятель ным, вместо того чтобы угрожать мне;*
- *позволяли мне испытывать и выражать мои естественные ощу щения и позывы, такие как гнев, страх, зависть и неповиновение;*
- *позволяли мне развивать и следовать без риска моему природ ному любопытству на каждом этапе развития, вместо того что бы слишком оберегать меня или требовать от меня делать то, что им нравится;*
- *были физически и эмоционально доступными, когда они мне нужны;*
- *разрешали мне выражать противоречивые или двойственные чувства и относились к этим чувствам серьезно и с уважением;*

- *воспринимали меня отдельно от себя как человека со своими собственными потребностями, желаниями, страхами, мечтами и достоинствами.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РОЖДЕНИЕ

Успешное решение противоречивых стремлений к еди нению и отделению происходит в возрасте от двух до трех лет, если нормальные, разумные потребности ребенка в раз витии выражаются и удовлетворяются заботливыми, уве ренными в себе, сознательными и психологически цельны ми родителями.

Известно ли вам, что...

Психологическое рождение — единственный самый важ ный развивающий процесс, который должен завершить человек.

Завершение его обязательно, если люди хотят быть в гармонии с самими собой. По всей вероятности, менее одного процента всего населения Земли достигло этого важного рубежа.

Если ваши родители были не способны помочь вам ус пешно завершить этот этап, вы должны были сформировать Ложное «Я», чтобы выглядеть сильными и независимыми. Вы надеялись, что это Ложное «Я» будет им больше по душе, чем ваше Истинное «Я», и что оно поможет вам выжить в вашей семье. Во взрослом возрасте у вас могли сохраниться аспекты Ложного «Я», которые теперь препятствуют близос ти в ваших взрослых отношениях.

Люди с созависимыми привычками, как правило, фор мируют заниженное Ложное «Я», такое, которое выглядит слабым и беспомощным, тогда как люди с контрзависимы ми привычками обычно завышают свое Ложное «Я». Те, кто имеет созависимые привычки, больше подвержены де прессии, а те, кто проявляет контрзависимость, как правило, больше склонны к помпезности, чтобы избежать ощущения подавленности. Чтобы завершить психологическое рожде ние в более поздний период, то есть уже во взрослом возрас те, вам необходимо преодолеть внутреннее противостояние двух, казалось бы, противоположных сил: *естественного стремления к единению и близости и такого же сильного стремления быть эмоционально независимой и самоопреде ляющейся личностью.*

Если вы не завершили свое психологическое рождение, то стремление к единению вызовет у вас стойкие ощущения засасывания и поглощенности. Эти ощущения могут воспри ниматься вами как смерть или разделение на части. Проти водействующая сила отделения может способствовать воз никновению ярко выраженных страхов по поводу жизненной отчужденности, одиночества и отречения.

Чтобы управлять этими сильными ощущениями, требует ся смелость духа. Карл Юнг указывает, что такие ощущения необходимы для достижения человеком индивидуальности. Юнг рассматривает это и как психологический, и как духов ный процесс, который может быть завершен только в зрелом возрасте или даже позднее. Он утверждает, что необходимо выйти за пределы обычного здравого смысла, чтобы открыть для себя *«гнозис»,* или духовное знание, которое делает че ловека свободным. Юнг также осознавал, что люди не могут осуществить свои потенциальные возможности, если ока жутся слишком привязанными к атрибутам внешнего мира. Гностическое мировоззрение заключается в том, что людям, чтобы чувствовать себя свободными, необходимо быть «в мире, но не принадлежать ему» [6]. Он призывает людей ис кать истину внутри себя, а не в традиционных религиях. Он утверждает, что духовное возрождение является необходимой предпосылкой для завершения взрослыми людьми процесса индивидуализации.

В любом случае, понимая, что происходило в вашем дет стве, и формируя новые навыки партнерских отношений, вы сможете завершить свое психологическое рождение. Вы мо жете спросить: «Как я узнаю, завершил я его или нет?» Ответ прост: вы начнете остро ощущать, кто вы есть на самом деле, и решать жизненные проблемы и конфликты с минимальным напряжением, позитивно воспринимая при этом себя и других. Вы будете способны сохранить постоянство объекта в окру жении жизненных проблем. Вы сможете стать как близкими и задушевными, так и независимыми и одинокими, когда вы этого захотите. Только человек психологически и духовно подготовленный может рассчитывать на успешное заверше ние этого развивающего процесса. Далее в книге вы найдете больше информации о том, как психологически и духовно подготовиться к этой работе.

УПРАЖНЕНИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ: ОШИБКИ БЕЗДЕЙСТВИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Это упражнение, подразумевающее составление двух списков, поможет вам определить, где начать поиск своих контрзависимых привычек.

Возьмите большой лист бумаги и вертикально разделите его на два столбца. В левом столбце перечислите все, что вы хотели бы, чтобы ваши родители сказали вам или сделали для вас из того, что они не сделали, когда вы были ребенком. (На пример: «Мне хотелось бы, чтобы они говорили мне, что лю бят меня», «Мне хотелось бы, чтобы они устраивали для меня праздники по поводу моего Дня рождения».) В правом столбце перечислите все, что ваши родители сказали вам или сделали для вас, но вы предпочли бы, чтобы они этого не делали, — все обидное и опасное для вас. (Например: «Мне хотелось бы, чтобы они не оскорбляли меня, когда я в старшем классе забеременела», «Мне хотелось бы, чтобы они не наказывали меня, используя оскорбительные слова и рукоприкладство».)

Пунктов может быть столько, сколько вы хотите. Если в детстве, кроме родителей, о вас заботились старшие братья и сестры, отчим или мачеха, бабушки и дедушки, вы их тоже можете включить, а также добавить учителей, руководителя отряда бойскаутов или любых других значимых для вас взрос лых, приложивших руку к вашему воспитанию.

Что означают эти списки?

Первый список (левый столбец) — ошибки бездействия, определяет незавершенные развивающие процессы этапа со- зависимости. Сюда относится то, что оставило после себя по жизненные модели созависимого поведения. Это то, что до сих пор ожидает маленький ребенок внутри вас: безупречные родители, принцесса или принц в сверкающих доспехах, кто- то, кто может читать ваши мысли и знать, чего вы хотите, не дожидаясь, когда вы об этом попросите. Для понимания того, как завершить эти незавершенные развивающие процессы, представленные пунктами верхнего списка, требуется, чтобы вы взяли на себя ответственность за них, занимаясь поиском путей удовлетворения этих потребностей в вашей нынешней жизни. Самым важным навыком, который вы должны осво ить, является умение прямо просить об удовлетворении ва ших потребностей.

Второй список (правый столбец) — ошибки действий, определяет незавершенные развивающие процессы, которые способствуют возникновению ваших взрослых контрзависи мых привычек. Эти пункты указывают на вещи, которых до сих пор боится маленький ребенок внутри вас, и на события из прошлого, содержащие агрессивные и обидные действия. Все это приводит к тому, что сейчас вы стараетесь избегать близости. Понимание того, как осуществить незавершенные развивающие процессы, представленные пунктами списка, представленного ниже, включает в себя освобождение от невыраженных чувств, связанных с этими ранними ощуще ниями, и возвращение (прощение) того, на что вы когда-то сильно обижались, но теперь вам это больше не нужно, или вы этого больше не хотите.

Описанный нами в этой книге подход показывает вам, как завершить то, что еще не закончено в отношении ваших детских развивающих процессов. В большинстве случаев ощущения, которые вы отразили в двух списках, указывают на ваши неудовлетворенные потребности в развитии. Эти два списка помогут вам быстро определить, какие развивающие процессы не завершились в вашем детстве и какие потребнос ти в развитии остались неудовлетворенными. Знание и пони мание этого необходимо вам для завершения этих процессов и удовлетворения своих потребностей в близких отношениях.

Основные выводы

Завершение психологического рождения в возрасте примерно двух-трех лет имеет чрезвычайную значимость для развития неза висимости и гуманистического сознания.

Травмы, связанные с развитием, и другое грубое обращение или невнимание в раннем детстве мешает достижению этого важ ного рубежа.

Отцы играют важную роль в успешном завершении процесса индивидуализации.

Никогда не поздно завершить этот важный процесс, если толь ко вы освободитесь от всего, что сохранилось у вас с детства и ме шало этому.

Люди заново переживают свое развитие, воспитывая своих детей.

В ЛОВУШКЕ КОНТРЗАВИСИМОСТИ

Люди обречены быть свободными,
потому что, едва оказавшись в этом мире,
несут ответственность за все, что делают.
Жан-Поль Сартр

В течение первого или второго года жизни почти всегда есть ряд событий или внутренних травм, нарушающих про цесс развития. К ним могут относиться тяжелые роды, ранняя болезнь ребенка или матери, рождение еще одного ребенка или какие-то непредвиденные случаи, послужившие причи ной разрыва связи между матерью и младенцем. Кроме того, существуют другие повседневные события, предполагающие эмоциональные и физические разобщения между матерью и ребенком, которые обычно остаются без внимания.

КАК ВНУТРЕННИЕ ТРАВМЫ НАРУШАЮТ РАЗВИТИЕ МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА

Сущность и сроки возникновения этих внутренних травм имеют большое значение, так как они часто определяют то, как разворачивается жизнь человека. Динамика этих травм, наряду с ощущениями, воспоминаниями и впечатлениями о них, создает модель разрушенных отношений и способству ет бегству от близости. Если эти ранние травмы не выявить и не излечить, они будут продолжать возобновляться в тече ние всей жизни.

Где в процессе развития происходят травматические пе рерывы, определяется целым рядом признаков, которые у вас сформируются. Если они возникают до девяти месяцев, то вы, скорее всего, во взрослом возрасте будете проявлять больше созависимых привычек. Если они произойдут лишь между десятью месяцами и тремя годами, то у вас, возможно, разо вьются контрзависимые привычки, которые вы перенесете во взрослую жизнь. Если же они возникают на протяжении всего периода, от самого рождения и до трех лет, то вы во взрослом возрасте, вероятно, будете проявлять как созависи- мые, так и контрзависимые привычки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШИХ ТРАВМ, СВЯЗАННЫХ С РАЗВИТИЕМ

Многим людям жизнь в утробе матери представляется раем — простой, незамысловатой, спокойной и гармонич ной — когда все достается без всяких усилий. Однако сей час мы знаем, что это не совсем так. То, что происходило в утробе матери, наложило на вас определенный отпечаток [1].

В связи с передачей через плаценту гормонов и других веществ вынашиваемый плод имеет те же ощущения, что и его мать. Если мать испытывает недостаток допамина и дру гих мозговых химических веществ, состояние, соответству ющее депрессии, так же себя чувствует и ребенок. Если она употребляет алкоголь, курит или эмоционально подавлена, ребенок испытывает такое же биохимическое воздействие. По этой причине многие психологи, работающие с беремен ными женщинами, советуют будущим матерям уменьшать уровень стресса, слушать успокаивающую музыку и созда вать поводы для радости. Все это способствует выработке допамина и других поднимающих настроение мозговых хи мических веществ. Подобные ощущения формируют биохи мическую основу вашей нейронной системы и готовят мозг плода к восприятию жизни на земле.

Потом пришло время появления на свет. Сам по себе процесс рождения был травматическим переживанием. Вы медленно, в течение нескольких часов, перемещались вниз по родовому каналу,

преодолевая сжатия, которые оказывали на ваше тело (особенно на голову) колоссальное давление. Если вы появились на свет в результате кесарева сечения, вы могли пережить травму из-за слишком быстрого покидания рая. Если вашей матери была назначена анестезия, к вам были применены щипцы, или возникли трудности с родоразрешением, то вы могли быть травмированы еще больше. Процесс появления на свет является резким изменением, которое про ходило бы легче, если бы ваши родители настроились на вас еще в период вашего вынашивания и могли бы общаться с вами во время вашего рождения.

Если ваше рождение прошло легко, и вы родились в теп лой атмосфере, в окружении мягкого освещения и спокой ной музыки, если вас сразу приложили к матери на живот, если ваша пуповина была перерезана только после того, как она перестала пульсировать, если вскоре после вашего рож дения матери позволили покормить вас грудью, если вас по местили в теплую воду и сделали вам легкий массаж, чтобы исцелить возможные родовые травмы, и если вы постоянно находились со своей матерью, то ваша связь с ней была лишь незначительно нарушена.

Однако если ваше рождение проходило тяжело, и вы ро дились в холодном, стерильном родовом зале с резким осве щением, вас перевернули вниз головой и шлепнули по попе, положили на холодные весы, чтобы взвесить, обработали ваши глаза сильными химикатами, произвели обрезание, плотно завернули в пеленки и лишили вас тактильного кон такта с людьми, а затем поспешно увезли в палату для ново рожденных, прочь от вашей матери, и оставили там на не сколько часов, тогда вы, вероятно, пережили травмирующее разрушение вашего райского состояния и получили более серьезные родовые травмы.

Родовая травма или любой разрыв отношений между ма терью и ребенком в течение этих первых недель и месяцев может нарушить хрупкий процесс развития. Если вы страда ли от непреднамеренной разлуки и/или грубого обращения во время вашего рождения или сразу после него — в результате длительного пребывания с незнакомыми нянями в течение первых трех лет вашей жизни — тогда во взрослом возрас те вы, скорее всего, будете иметь серьезные незавершенные проблемы, возникшие в этот период.

Лишь в последние несколько десятилетий было установ лено, что младенцы, не находящиеся под действием лекарс твенных средств, были рождены в состоянии повышенной восприимчивости [2]. Из-за человеческого невежества с вами могли обращаться как с недоразвитым комком глины. Типич ным по отношению к новорожденным считается выполнение на них хирургических операций и обрезания без анестезии, вкалывание им игл для взятия анализов и размещение их в инкубаторах и палатах для новорожденных.

Новорожденные младенцы с первых дней жизни видят, слышат и чувствуют все, что происходит вокруг них.

До недавнего времени родители думали, что нет ничего плохого в том, что они оставляют младенцев на попечении кормилиц, нянь, бабушек и дедушек надолго в первые два-три года их жизни, полагая, что ребенок не достаточно понима ет разницу в обращении. Из нашего опыта работы с клиен тами мы выяснили, что дети все помнят и на всю оставшу юся жизнь сохраняют глубокие раны от травм, полученных от такого обращения.

Виоланто и Рассел провели канадский мета-анализ вось мидесяти восьми опубликованных результатов исследований о влиянии ухода за ребенком, осуществленного не матерью, на развитие младенцев и маленьких детей [3]. Они выясни ли, что отсутствие матери в течение более двенадцати часов в неделю может серьезно повлиять на социально-эмоциональ ное и поведенческое развитие, а также на материнскую при вязанность младенцев и маленьких детей. Леро и его колле ги обнаружили, что семьдесят процентов канадских матерей, имеющих детей в возрасте до шести лет, работали полный рабочий день. В Соединенных Штатах эта цифра по расче там достигает семидесяти пяти процентов [4]. Такая форма непреднамеренного пренебрежения имеет серьезные послед ствия для нашей национальной политики охраны детства на федеральном уровне и на уровне штата.

Наличие опыта физического или эмоционального отрече ния в возрасте от десяти месяцев до двух лет является осо бенно вредным для ребенка, так как может задерживать раз витие и способствовать возникновению у детей многочис ленных созависимых и контрзависимых привычек. Ребенок, задержавшийся на этом этапе, будет взрослеть, воспринимая мир разделенным на две части: хорошую и плохую, и рас сматривать проблемы как ситуации, имеющие два решения: или/или. Решения типа «как... так и» будут ему не доступны в качестве вариантов выхода из сложной ситуации.

Чтобы компенсировать такое разделение, со временем воз никает сложный набор неэффективных адаптивных моделей поведения. Например, сильная тревога и страхи, связанные с отречением, могут проявляться в любой ситуации, когда кто- то уходит, даже на короткое время. Многие взрослые люди

замечают, что начинают ссориться со своими близкими, уез жающими ненадолго из города по делам.

КАК ВНУТРЕННИЕ ТРАВМЫ СТАНОВЯТСЯ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Важно понять, когда и как нарушается процесс привя занности. Если возникает разрыв, то мир ребенка как будто замирает. Все застывает, подобно тому, как останавливает ся пленка в видеоплеере, поставленном на паузу. Если такое произошло с вами, вы, возможно, оценили ситуацию и оп ределили ее как свою личную реальность. В эти застывшие моменты ребенок создает свои внутренние убеждения, цен ности, установки и ожидания по поводу того, какой может быть жизнь на Земле, и какие переживания может препод нести жизнь. Эти переживания накладывают на ребенка глу - бокий отпечаток и влияют на формирование его умственных способностей и личной реальности.

За время оказания клиентам помощи в определении ис точников их травм, полученных в раннем детстве, мы научи лись воспринимать человеческую жизнь многослойной, как лук. В середине «луковицы» находятся травмирующие внут ренние переживания, вызванные дородовыми, родовыми и послеродовыми травмами. Эти травмирующие переживания сохраняются как убеждения («Со мной определенно что-то не так»), ценности («Вполне нормально, что люди обижают меня, так как я не имею никакого значения или пользы для общества»), установки («Взрослые — это люди, которые меня обижают и которым нельзя доверять») или ожидания («Новые жизненные начинания трудны для меня и болезненны»). Эти убеждения, ценности, установки и ожидания создают матрицу или внутреннюю рабочую модель, которая формирует ваше представление о жизни.

Иногда сложные семейные отношения способствуют со зданию травм еще до того, как вы родились. Возможно, ваши родители часто конфликтовали друг с другом и боялись, что их отношения не сохранятся. В этом случае у них было три варианта сценария поведения:

- они могли попытаться стать ближе, работая с конфликт ной ситуацией (что умеют делать лишь немногие люди);
- сохранять дистанцию и избегать конфликтов;
- или — что более распространено — решить завести ребенка.

Дети часто планируются с тем, чтобы смягчить конфликт между родителями.

Если вы родились в семье с подобной ситуацией, то мог ли заключить подсознательное соглашение с обоими роди телями и либо стать хранилищем для всех их невыражен ных чувств, либо исполнять роль миротворца. После ухода из семьи во взрослую жизнь вы подсознательно привлекае те людей, которые помогают вам восстанавливать ситуации, связанные с ранним развитием и сходные с перенесенными в детстве травмами.

Семейная драма часто выглядит примерно так:

М (мать) О (отец)

Р (ребенок)

В этом случае вы служили точкой опоры для сохранения родительских отношений. Кроме того, вы могли стать мише нью в родительских конфликтах, чтобы они не злились друг на друга, или служить суррогатным партнером одного или обоих родителей, чтобы удовлетворить потребности, остав шиеся неосуществленными в их отношениях друг с другом.

КАК ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТАНОВИТСЯ СБЫВШИМСЯ ПРОРОЧЕСТВОМ

В конечном итоге, эти травмы формируют внутреннюю рабочую модель или образ жизни, которую вы проигрываете в различных вариациях. Каждый раз, когда эта модель прокру чивается, результат получается один и тот же: она подтверж дает ваши прежние убеждения, ценности, установки и ожида ния и добавляет еще один слой вокруг сердцевины луковицы. С каждым новым слоем вовлекаются новые участники в то, что стало называться вашей жизненной драмой, основанной на первоначальной травме. *«Драма на основе*

травмы» часто превращается в сбывшееся пророчество или в модель.

Однако всех причастных к этому людей можно также ис пользовать для выявления и устранения своей ранней травмы, становясь, таким образом, цельным человеком. Если, напри мер, врач, помогавший вам появиться на свет, использовал щипцы, вы можете во взрослой жизни привлекать людей, ко - торые будут тратить ваше время и доставлять вам проблемы или оказывать на вас физическое воздействие, как это делал когда-то ваш врач. Если ваша мать во время родов была под наркозом, вы можете пристраститься к наркотикам. Если ваша мать умерла или была убита, когда вы были совсем малень кими, вы можете вступить в отношения, которые перейдут в довольно близкие, но потом вы окажетесь физически или эмоционально отвергнутыми. Если никто из «основного со става исполнителей» не способен сыграть в вашей драме, вы исполните все роли внутренне. Вы можете изводить упреками самого себя, если не оправдываете своих ожиданий, и потом использовать это в качестве оправдания тому, что вы слишком много пьете и на следующий день страдаете от похмелья. Вы неосознанно создаете драму и затем переключаетесь с одной роли на другую, пока воспроизведение не будет завершено, и вы в очередной раз не прикончите жертву.

Если жизнь становится слишком приторной, слишком комфортной или если ваша способность воспринимать приятное заходит слиш ком далеко, вы можете начать бессознательно препятствовать про никновению приятных моментов в вашу жизнь.

В вашей жизни могут быть времена, когда все идет «слиш ком» хорошо, и вы начинаете предчувствовать, что скоро должно произойти что-то плохое (как это произошло при вашем рождении). Ожидание чего-то плохого в те моменты, когда вы считаете, что все идет «слишком» хорошо, тоже яв ляется частью вашей жизненной драмы. В результате боль шинство людей устанавливают неосознанный лимит того, сколько счастья они могут иметь.

Роль невысказанных психических соглашений

Моменты, когда вы переживали первичные травмы, — это также и время, когда вы, возможно, заключили неосознанные психические соглашения с вашими родителями. Возникно вение травмирующих событий часто является результатом кризисных отношений между вашими родителями или меж ду вами и вашими братьями и сестрами. Если вы — самый старший ребенок, одна из ваших травм может быть связана с рождением младшего. Ваши родители, особенно ваша мать, могли оставить вас на несколько дней или на неделю в связи с рождением малыша. В зависимости от того, как это собы тие было организовано в вашей семье, вы чувствовали себя покинутым. Или, если вас оставили у родственников, могли испытать отречение, вызывающее у вас страх за сохранение жизни. Потом по причине этого страха вы могли заключить со своими родителями патологическое психическое соглашение, являвшееся своеобразным способом самосохранения, такое как: «Если я буду считать ваши потребности важнее своих, вы согласитесь не бросать меня».

Вы могли бессознательно согласиться заботиться об од ном или обоих родителях («Я буду стараться изо всех сил, чтобы мои родители были вместе, тогда они меня не бросят»). Это требовало от вас исполнения некоторых поведенческих ожиданий, возложенных на вас вашими родителями, чтобы помочь семье сохранить равновесие. Неосознанно соглаша ясь с этими и другими подобными ожиданиями, вы могли поступиться некоторыми важными аспектами своего Истин ного «Я». Мы обнаружили, что такого рода психические со глашения очень распространены у клиентов, с которыми мы работали. Мы также выяснили, что люди воспроизводят свои первоначальные психические соглашения в других, последу ющих отношениях, в которых они боятся оказаться брошен ными или испытать грубое обращение.

Психические соглашения никогда не бывают сознатель ными и никогда не высказываются. Одними из самых рас пространенных психических соглашений между родителями и детьми, которые мы выявили у наших клиентов, являются следующие: «Я позабочусь о ваших чувствах и переживани ях и возьму на себя ответственность за них, если вы согласи тесь уделять мне внимание» и «Я перенесу ваши наказания, если вы позволите мне жить в этой семье». Открытое призна ние таких соглашений является абсолютным табу. Большин ство людей не осознают, какие соглашения они заключили в раннем детстве, пока во взрослом возрасте они не начинают проделывать работу, необходимую для завершения процесса отделения от родителей, описанную в десятой главе.

Когда вы создавали новые слои на своей луковице и при влекали в свою жизненную драму новых

игроков, вы в то же время встречали людей, которые, как вы надеялись, помогут вам освободиться от нее. Например, мальчик, который бессо знательно согласился заботиться о чувствах своей матери и быть спокойным и пассивным, а также не быть угрозой му жественности своего отца, мог выбрать спутницу, которая хо чет, чтобы кто-то другой нес ответственность за ее чувства и переживания и не был очень успешным в жизни. Как только человек признает наличие соглашений, связанных с его или ее первоначальной драмой на основе травмы, становится воз можным обнаружить эти самые соглашения в каждом слое луковицы. Когда наши клиенты делают это, они зачастую ви дят, как перед ними проносится вся их жизнь, и они могут проследить, как особенности поведения из раннего детства, перекрытые другими слоями, повторяются снова и снова во всех их отношениях.

Постоянному повторению жизненной драмы на основе травмы во взрослых отношениях способствует наличие не выраженных эмоций. Маленькие дети не способны выразить словами свою боль или ощущения заброшенности. Взрослые люди, присматривающие за детьми, обычно не осознают, ког - да младенцы или маленькие дети переживают травму, поэто му они не понимают, что должны успокоить их и проявить заботу. Это заставляет детей чувствовать себя заброшенны ми и оставаться наедине со своей травмой, что еще больше ухудшает ситуацию.

Каждый раз, когда жизненная драма на основе травмы воспроизводится с тем же самым травмирующим результа том, к вашей луковице добавляется еще один слой невыра женных чувств и эмоций. Эти невыраженные эмоции дейс твуют как магнит для привлечения к вам аналогичных ощу щений, способствующих созданию следующего акта вашей драмы на основе травмы. Каждый раз, когда драма повторя ется, люди неосознанно надеются, что они получат то, чего они действительно хотели в раннем детстве, — удовлетворе ния своих потребностей.

Существует несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы завершить незаконченные процессы в своей внутрен ней драме на основе травмы. Они перечислены чуть ниже.

Поиск и устранение проблем

Как излечиться от своей драмы на основе травмы, полученной в детстве

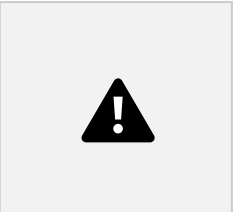
- *Определите свои внутренние травмы.*
- *Выразите эмоции, связанные с ними.*
- *Получите утешение и поддержку своих переживаний.*
- *Признайте свои ощущения.*

Как только вы осуществите эти незаконченные действия, вы тем самым «обесточите» свои травмы, и их можно будет исцелять. Мы часто просим своих клиентов представить свои драмы на основе травмы в виде ролевой игры. Таким обра зом, они впервые получают возможность высказать правду о своих травмирующих ощущениях и получить в свидетели своей душевной раны внимательных людей, способных под держать и признать их переживания и ощущения. Это часто высвобождает энергию, которую они использовали для по давления своих эмоций, и их мысли о будущем становятся свободнее и оптимистичнее.

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК И СОЗНАНИЕ ЖЕРТВЫ

Семейная ситуация, известная как *драматический тре угольник,* предполагает наличие трех взаимозаменяемых ро лей: преследователя, спасателя, жертвы [5].

Впервые открытый Стивеном Карпманом драматический треугольник включает в себя сложные игры по оказанию си лового давления и захвату власти между преследователем, спасателем и жертвой, которые позволяют людям удовлетво рять свои потребности, только исполняя роль жертвы (Ж). В некоторых семьях попытка попросить о чем-то вызыва ет упреки в эгоизме и себялюбии. Как показано на рисунке ниже, между преследователем (П) и спасателем (С) часто не существует прямых коммуникативных связей.



Ж

Развитие драматического треугольника является основ ной причиной травм в

семьях. Дети, которые постоянно ис полняют роль жертвы в семейных конфликтах, или наблюда ют, как жертвами становятся другие, усваивают эти ощуще ния. Конкретные образы, слова и переживания, связанные с конфликтами драматического треугольника, создают модули травмирующих воспоминаний. Механизмы запуска чувств или раздражители, относящиеся к этим травмирующим пе реживаниям, могут быстро переносить людей из настояще го времени в воспоминания или в прошлый опыт, связан ный с пережитыми травмирующими событиями. Это также характеризует симптомы посттравматического стрессового расстройства.

Кроме того, переживания, вызванные неправильно функ ционирующим драматическим треугольником, закрепляют ся у детей познавательно, создавая у них убеждение в том, что их потребности могут быть удовлетворены только при условии исполнения роли жертвы. Дети, родители которых используют драматический треугольник для удовлетворе ния собственных потребностей, считают почти невозмож ным осуществить завершение своей разделительной под фазы этапа контрзависимости и процесс отделения. Вместо развития прочного ощущения внутренней силы и самосто ятельности, таким детям приходится идти на поводу у дру гих и проявлять пассивные, «ориентированные на других» особенности поведения, присущие роли жертвы. Они оста навливаются в развитии и осуществляют циклический пе реход туда и обратно между созависимой и контрзависимой стадиями развития.

Пример драматического треугольника

В этом примере развития драматического треугольника участвуют двое родителей и трое детей. Отец возвращается с работы домой и обнаруживает своих детей смотрящими те левизор и что-то жующими, а жену — пьющей кофе на кухне и читающей газету. Такая сцена не соответствует той, кото рую он создал в своем воображении, возвращаясь на машине домой, представляя, как дети делают уроки в своих комна тах, а жена в ожидании его приезда готовит ужин. Когда он открывает входную дверь и видит, что дело обстоит не так, как он предполагал, из него вырываются чувства досады и раздражения, накопленные в течение рабочего дня.

Его раздражение выплескивается на детей: «Почему вы не в своих комнатах и не занимаетесь уроками? Вы все зна ете, что таковы правила!» Дети отрывают взгляды от телеви зора, удивленные его резким тоном. Они с опаской смотрят на мать, когда она входит в гостиную. В этот момент кон фликта отец исполняет роль преследователя, а дети стано вятся жертвами. Мать берет на себя роль спасателя, когда защищает детей от того, что она воспринимает как напад ки на них, и обращается к отцу: «Почему ты каждый вечер приходишь домой и кричишь на детей? Они просто отды хают после школы!»

Вскоре, как в театре, наступает время следующей сцены: мать атакует отца, защищая своих детей, и, таким образом, к ней переходит роль преследователя, а отец оказывается в роли жертвы, и дети быстро берут на себя роль спасателей. Они выключают телевизор и говорят: «Мы уже идем в свои комнаты делать уроки». Этим заканчивается второй акт се мейной драмы.

В следующей сцене отец атакует мать: «Почему у тебя не готов ужин? Я голоден!» Отец снова исполняет роль пре следователя, а мать становится жертвой. Когда дочь слышит, как мать и отец спорят на кухне, она прибегает туда в роли спасателя: «Мама, я помогу тебе приготовить ужин». На этом заканчивается третий акт.

Драматический треугольник подобен карусели и может предоставить игре возможность продолжаться бесконечно. Несмотря на то, что развитие событий кажется благоприят ным, подобный стиль общения очень трудно изменить. Пер вый шаг состоит в том, чтобы сделать попытку перестать удовлетворять свои потребности, исполняя роль жертвы, а начать прямо просить того, что вам нужно и чего вы хотите. Вторым шагом является отказ от спасения других. Когда вы выполните эти два шага, вы сможете исключить драматичес кий треугольник из своих отношений.

Как распознать спасателя

Как показано в вышеприведенном примере, драматичес кий треугольник может начинаться с любой из трех позиций. Люди, имеющие профессии, призванные помогать и исцелять, обычно берут на себя роль спасателя. Адвокаты склонны привлекать клиентов, имеющих такие же проблемы, как и у них самих. Собственные посттравматические реакции адво ката создают драму, которую клиент и адвокат могут разыг рать совместно. Эта профессиональная ошибка известна как контрперенос. Адвокаты и другие профессиональные помощ ники легко могут оказаться втянутыми в совместные драмы со своими клиентами, что пагубно влияет на клиентов. По этой причине очень важно, чтобы люди, оказывающие про

фессиональную помощь, усердно работали над собственным избавлением от нерешенных проблем.

Развитие драматического треугольника, относящееся к позиции спасателя, может включать в себя следующие мо дели поведения:

- выполнение каких-либо действий для кого-либо, кото рые вы на самом деле выполнять не хотите;
- стремление удовлетворить потребности других людей, когда вас об этом не просят;
- постоянное перевыполнение требуемой от вас части работы в ситуациях, когда надо оказать помощь или проконсультировать;
- чувство дискомфорта при осознании необходимости для вас добиваться отношений с другими людьми, в которых вы будете только отдавать;
- попытки привести в порядок чувства других людей или разубедить их в их чувствах;
- стремление говорить за других людей, вместо того что бы позволить им самим говорить за себя;
- неспособность попросить о том, что вам надо, и забота только о потребностях других;
- чувство отверженности, когда от вашей помощи лю безно отказываются;
- попытка помочь другим без четко сформулированно го контракта. (Сюда не относятся проявления челове колюбия и милосердия, когда необходимость помощи оправдана.)

Дети, перенесшие травму во время контрзависимого этапа развития, обладают более развитым восприятием са мих себя, чем те, кто получил травму на созависимом этапе развития. Дети старшего возраста, имеющие больше видов обороны для собственной защиты, склонны чаще использо вать характеристику «я хороший» и систему защиты типа «очко в мою пользу». В качестве примера защиты «очко в мою пользу» представьте двухлетнего ребенка, мать которо го уходит в больницу, чтобы родить второго ребенка. Двух летний ребенок решает, что мать недостойна доверия, и от казывается от связи с ней, когда она возвращается домой через несколько дней. Защита типа «я в порядке, а ты нет» или «очко в мою пользу» способствует завышенной само оценке и поддерживает роли преследователя и спасателя в драматическом треугольнике.

Разъединяющие способы поведения, как описано в при мере выше, говорят о том, что человек испытывает недоста ток в постоянстве объекта — то есть он не способен считать себя достойным объектом, когда его отвергают или недооце нивают, или когда кто-либо говорит ему злые и неприятные вещи. Кроме того, разъединяющие манеры поведения фор мируют основу для решения конфликтов во взрослом возрас те по принципу «потерпевший — потерпевший» и «победи тель — потерпевший».

Избавление от драматического треугольника

Одним из важных факторов в драматическом треугольни ке является разница в силах между жертвой и преследовате лем и жертвой и спасателем. Подавленные люди или группы людей обычно исполняют роли жертв, а те, которые подавля ют, становятся преследователями. Драматические треуголь ники имеют следующие характерные черты:

- доминирование сильных над более слабыми;
- неравные права;
- отсутствие четких границ;
- вера в наличие недостатка;
- отсутствие прямого общения;
- тайны;
- решение конфликтов по принципу «победитель — про игравший»;
- подавление чувств.

Развитие драматического треугольника подкрепляется си ловым давлением, предназначенным для того, чтобы запугать тех, кого воспринимают как слабых. Вот некоторые приемы силового давления:

- стремление пристыдить других;
- обострение («буйное» поведение);
- наваливание (перетаскивание в старые проблемы);
- употребление вопроса «почему?» вместо «как?»;

- обвинение других;
- использование служебного или социального положе ния, чтобы добиться своего;
- навешивание ярлыков и применение ругательств;
- уход в разгар конфликта;
- избегание ответственности за конфликт;
- изображение страдальца или мученика;
- использование денег или секса в качестве рычага контроля над другими.

Изменение баланса сил в драматическом треугольнике мо жет оказаться очень трудным делом, поскольку преимущест венная часть индустриального мира действует по принципу правитель/подчиненный. Люди, считающие своим долгом изменить существующую общественную систему, рискуют прослыть странными или непонятными. Прежде чем они ста нут инициаторами перемен в крупных системах, таких как нации, они должны избавиться от собственных стереотипов, связанных с доминированием и нахождением в подчинении. Для того чтобы преобразовать системы в партнерские моде ли отношений, участники должны иметь или проявлять сле дующие черты:

- установка на богатство и изобилие;
- узаконенные равные права;
- социальные системы, основанные на разделении власти;
- навыки ведения переговоров;
- возможность прямого общения;
- открытое выражение чувств;
- совместный подход к решению конфликтов по принци пу «победитель — победитель»;
- готовность говорить правду и стремление к близости; в уважение границ других людей.

Если у вас есть желание следовать данным здесь рекомен дациям, вы можете успешно избавиться от сознания жертвы и завершить процесс отделения на контрзависимой стадии развития. Как только вы уясните движущие силы этой игры и ее цели, вы обнаружите, что она ведется везде, где вы ока зываетесь. Это оптимальный вариант для большинства се мейных, общественных и рабочих отношений.

ПРАВИЛЬНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Драматический треугольник в том виде, в каком он ра зыгрывается в семьях, создает *неправильно функциониру ющий семейный треугольник.* Альтернативой ему является создание *правильного семейного треугольника.* Когда оба родителя пришли к соглашению не разыгрывать друг с дру гом отношений, характерных для драматического треуголь ника, они могут совместно работать над эффективным вос питанием своего ребенка. Получая такого рода поддержку, ребенок постепенно понимает, что его или ее потребности могут быть удовлетворены без помощи драматического тре угольника. Это также может помочь ребенку избавиться от внутреннего разделения на хорошее и плохое и, в результа те, создать цельный образ самого себя и своих родителей по принципу «я в порядке и вы в порядке». Это существенный признак завершения процесса индивидуализации, называе мого также психологическим рождением.

Когда этот процесс развития завершен, ребенок перехо дит на *внутреннюю энергию.* Это позволяет ребенку исполь зовать чувства и надежные внутренние резервы для того, чтобы управлять своей жизнью и получать удовлетворение своих важных потребностей. Получая поддержку правиль ного семейного треугольника, ребенок способен эффектив но контролировать свои эмоции и перейти к независимости, следующему этапу развития, без необходимости тащить с со бой незавершенные развивающие процессы с предыдущего этапа. Ниже приводятся примерные коммуникативные реко мендации, которые родители могут использовать, чтобы по мочь своему ребенку завершить процесс индивидуализации.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

Во второй главе мы говорили о том, что психологическое рождение и процесс индивидуализации нуждаются в под держке двух воспитателей, к которым ребенок испытывает привязанность, для того чтобы он мог обрести психологиче скую независимость. Нижеприведенные рекомендации помо гут вам не только справиться с завершением своего процесса индивидуализации, но и помочь в этом вашим детям.

1. Когда один из родителей недоступен ребенку для удов летворения его потребностей, и ребенок по этому поводу жа луется другому родителю или расстраивается, этот — дру гой — присутствующий рядом с ребенком родитель должен поступать следующим образом.

- Поддержать ребенка. (Например, так*: «Я понимаю, что тебя расстроил уход папы».)*
- Отказаться от участия в осуждении ребенком «плохого поведения» отсутствующего родителя, но в то же вре мя непременно утешить ребенка. (Например, так*: «Конечно, трудно не видеть папу це лый день. Тебе хочется, чтобы он оставался с тобой дома...?»)*
- Убедить ребенка, что его потребности будут удовлет ворены. (Например, так*: «Я здесь, чтобы позаботиться о тебе, пока твой папа на работе».)*
- Объяснить ребенку причину отсутствия. (Например, так*: «Папе надо ходить на работу, чтобы заработать денег, которыми он сможет заплатить за все, что нам (вам) требуется».)*
- Сообщить ребенку, что отсутствующий родитель вер нется. (Например, так*: «Твой папа вернется в четыре часа, чтобы забрать тебя и отвезти домой*».)
- Сообщить вернувшемуся родителю о реакции ребен ка на разлуку. (Например, так*: «Коля был сегодня грустным, когда тебе пришлось уйти. Он хотел провести с тобой весь день*».)

2. Вернувшийся родитель должен поступать следующим образом.

- Уточнить у ребенка, действительно ли все обстоит именно так? (Например, так*: «Ты сегодня грустил, потому что я ушел? Ты на самом деле так сильно хотел, чтобы я провел этот день с тобой?»)*
- Поддержать ребенка и предложить ему сближение. (Например, так*: «Ты сегодня грустил и волновался? Что я могу сделать для тебя прямо сейчас?»)*
- Выразить свои личные чувства по поводу разлуки с ребенком.
- (Например, так*: «Мне тоже не хватает общения с тобой. Я грущу, когда мне приходится расставаться с тобой, чтобы пойти на работу».)*
- Объяснить ребенку причину своего отсутствия. (Например, так*: «Мне надо идти на работу, чтобы за работать денег, которые нам необходимы для того, чтобы заплатить за все, что нам требуется».)*

3. Когда ребенок конфликтует с одним родителем и рас сказывает об этом второму родителю, тот должен поступать следующим образом.

- Поддержать ребенка. (Например, так*: «Японимаю, что ты обижен на свою маму. Ты выглядишь сердитым. Ты сердишься?»)*
- Не соглашаться и не противоречить осуждению ребен ком «плохого поведения» первого родителя, а вместо этого — утешить ребенка. (Например, так*: «Ты сердишься, потому что твоя мама заставила тебя убрать игрушки? Ты не любишь собирать свои игрушки только потому, что тебя про сит об этом мама»?)*
- Поддержать ребенка в откровенном общении с первым родителем, чтобы решить конфликт. (Например, так*: «Ты хочешь поговорить с ней и рас сказать, что ты чувствуешь?»)*
- Помочь ребенку поговорить с тем родителем, с кото рым у него возник конфликт. (Например, так*: «Требуется ли тебе какая-нибудь по мощь от меня, когда ты пойдешь разговаривать с мамой?»).*
- Дать ребенку понять, что создавать треугольники и се мейные тайны — очень нехорошо.
- (Например, так*: «Если ты не хочешь говорить ей о своих чувствах, я скажу ей, что ты огорчен по пово ду вашего с ней конфликта».)*
- Дать ребенку понять, что вы не будете решать его конф ликт за него, но готовы помочь обеим конфликтующим сторонам — и ребенку, и тому родителю, на которого он обижен, когда они будут готовы уладить конфликт. (Например, так*: «Я не хочу встревать в этот конф ликт между тобой и твоей мамой. Я не пойду к тво ей маме и не буду разговаривать с ней вместо тебя. Я только скажу ей, что ты сердишься на нее. Если вы оба (обе) захотите поговорить об этом, я готов ока зать вам поддержку».)*
- Сказать ребенку, что, если он уладит конфликт само стоятельно, без вашей помощи, вы хотели бы узнать результат. (Например, так*: «Когда вы с мамой поговорите о твоих чувствах по поводу*

складывания игрушек, пожалуйста, сообщи мне, о чем вы с ней договоритесь»)

В первое время использование этих непривычных реак ций может показаться вам затруднительным. Это нормально, когда вы находитесь на стадии обучения. Правда заключается в том, что мы все находимся на стадии обучения, когда речь идет о понимании того, какого именно рода поддержка тре буется детям для успешного завершения их процесса инди видуализации. Очень немногие люди когда-либо имели об щение подобного рода.

Однако когда вы все-таки воспользуетесь нашими реко мендациями — вы непременно заметите, насколько эффек тивно подобное общение, когда вы хотите помочь вашим детям почувствовать себя признанными и понятыми. Ниже приводятся некоторые рекомендации по поводу того, что *не* надо делать в ситуациях, описанных выше.

- Участия в создании ребенком устойчивого образа зло умышленника в лице того родителя, с которым он на ходится в состоянии конфликта, или на которого он обижен, из-за отсутствия которого расстроен. (Например: *«Действительно, его никогда нет на мес те, когда он нужен».)*
- Принимать чью-либо сторону. (Например: *«Ты, конечно, прав, мой дорогой. Он сов сем не заботится о тебе. Он вообще ни о ком никогда не заботится».)*
- Игнорировать или преуменьшать переживания ребенка. (Например: *«Нереви! На, вот, возьми лучше печенье».)*
- Не умалять важности той ситуации, в которой оказал ся ребенок.
- *(«Мне некогда. Иди поиграй».)*
- Не создавать тайн и секретов. (Например: *«Яне скажу ей о том, что ты на нее сер дишься»*.)
- Не пытаться спасать. (Например: *«Я поговорю с твоей мамой и скажу ей, что она не права».)*
- Не играть в «двое против одного». (Например: *«Давай поговорим с твоей мамой! Мы ска жем ей, что ты не должен собирать свои игрушки».)*

Использование этих наборов рекомендаций обоими ро дителями играет важную роль для завершения процесса ин дивидуализации на контрзависимом этапе развития. Если вы заметите, что выбрали неправильную позицию, вы всегда можете вернуться и изменить свои ответные реплики. Ни когда не бывает «слишком поздно» начать правильно реаги ровать, поскольку большинство из нас все еще страдает от нерешенных вовремя проблем в связи с желанием быть са мостоятельным. Кроме того, вышеприведенные рекоменда ции также могут быть полезны для улаживания конфликтов во взрослых отношениях, в которых присутствуют те же са мые (аналогичные) ситуации.

ПОИСК ПУТЕЙ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ВНУТРЕННЕЙ ТРАВМЫ

Люди с созависимыми привычками стремятся исцелить раны, оставленные травмами раннего детства, тщательно го подбирая особых людей, с помощью которых они смогут представить образ «безупречного родителя», ожидая, что эти люди осуществят их неудовлетворенные потребности в нар циссизме. К этим особым людям могут относиться религиоз ные или духовные деятели, учителя, начальники или любимый человек. В таких отношениях созависимый человек выра жает свою детскую потребность в счастливой привязаннос ти, чтобы реализоваться в ней. Сильная потребность в при вязанности к другому человеку с тем, чтобы таким образом заново ощутить (и пережить) блаженство, за счет притяже ния к «безупречным» людям, является ключевым элементом созависимости.

Если посмотреть, чем же оправдано такое поведение, то мы увидим, что люди инстинктивно понимают: чтобы осво бодиться от своих созависимых привычек, они должны вер нуться к состоянию зависимости. Как только взрослые люди обретают способность разумными способами удовлетворить свои потребности в привязанности, им становится легче за вершить отделение на этапе контрзависимости. Исследова ния очень ясно показывают: чем более привязан человек, тем легче ему справиться с отделением [6].

Другие люди, имеющие контрзависимые привычки, пы таются удовлетворить свою потребность в симбиотическом блаженстве противоположным способом. Вместо того чтобы подвергать себя риску получения новых душевных ран, всту пая в близкие отношения, они ищут блаженство, связанное с привязанностью, в пристрастии к деятельности или к стиму лирующим веществам. Они достигают своей «высшей точки» посредством погружения в работу, употребления изменяю щих состояние средств (таких как алкоголь или наркотики), чрезмерных занятий сексом или физическими упражнениями, фанатизма (излишеств) в исповедовании религии и практи ке медитации или бурного проявления своих

эмоциональных состояний (например, ярости). Увы, мы все начинаем верить в то, что благодаря этим неестественным адаптивным спосо бам поведения мы можем освободиться от наших внутренних детских травм. На самом деле существуют другие — эффек тивные пути избавления от этих привычек, которым можно легко научиться. Два из них мы обсудим далее.

ДВА РАЗЛИЧНЫХ ПУТИ К ЦЕЛОСТНОСТИ

Путь к целостности для людей с созависимыми привыч ками сильно отличается от пути людей с проблемами контр зависимости. В приведенной ниже таблице указаны те качес тва, которые необходимо развивать в себе представителям каждого из этих типов людей.

Чему должны научиться люди с созависимыми привычками и люди с контрзависимыми привычками

Созависимые	**Контрзависимые**
Быть более независимыми	Быть более зависимыми (в парт нерском смысле)
Уделять себе внимание	Уделять внимание другим
Создавать границы	Разрушать излишне укрепленные границы
Справляться с сильными пережива ниями самостоятельно	Выявлять в себе те или иные чувства и выражать их
Определять свои сильные стороны	Определять свои слабые стороны
Близким (доверительным) отноше ниям с собой	Близким (более доверительным) отношениям с другими
Самостоятельности	Действовать сообща (в партнерстве)
Защищаться от проекций	Принимать (понимать) проекции
Избегать неразумных	Связывать себя

обязательств	обязательствами
Осваивать мир бизнеса	Осваивать мир отношений
Развивать сострадание к себе	Развивать сострадание к другим
Устанавливать сексуальные границы	Различать сексуальность и заботу

ПОЭТАПНАЯ ПРОГРАММА ИЗМЕНЕНИЯ ВАШИХ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

Определите свои контрзависимые особенности.

Лишь недавно люди осознали роль контрзависимых при вычек в появлении различных зависимостей. Легче было уви деть созависимые пристрастия, связанные с едой, другими людьми, алкоголем, «успокаивающими» наркотиками и так далее. К настоящему времени мы выявили еще целый спектр «возбуждающих» зависимостей, которые помогают людям из бегать близости, таких как спорт, работа, неконтролируемые покупки, кокаин, амфетамины, многочисленные сексуальные связи, путешествия и так далее и тому подобное. Большинс тво людей имеет несколько зависимостей из списков обеих категорий. Многие врачи ломают голову: почему от зависи мостей так трудно избавиться? Нам кажется, это происходит потому, что в лечебных программах часто не учитываются проблемы контрзависимости.

Используйте поэтапный целостный подход, представлен ный в этой книге, в качестве карты-схемы для избавления от контрзависимых привычек. Нижеприведенная схема определя ет основные шаги и помогает понять, на каком именно этапе своего пути к раскрытию собственного «Я» вы находитесь в данный момент. Эти шаги включают в себя преобразования на физическом, ментальном, эмоциональном и духовном уров нях. Без карты, указывающей направление, легко заблудиться!

Шаги к раскрытию своего личностного «Я»

- *Сохранение в памяти того, что с вами происходило в детстве;*
- *определение контрзависимых привычек;*
- *переживание своих чувств;*
- *обучение навыкам перевоспитания;*
- *превращение в самостоятельную личность;*
- *обучение ответственности за свой организм;*
- *развитие духовной жизни;*
- *обучение взаимозависимости (партнерству).*

Определите свои неудовлетворенные потребности в раз витии. Этот подход поможет вам распознать отсутствующие элементы вашего раннего развития, способствующие повто рению контрзависимых привычек в ваших взрослых отно шениях. Различные письменные упражнения, приведенные в этой книге, нацелены на то, чтобы помочь вам определить свои неудовлетворенные потребности в развитии. Как только вы поймете, что именно осталось незавершенным, и на каком этапе вы могли пропустить завершение процесса, вы сможете использовать наши простые для понимания инструкции по осуществлению завершения этого процесса сейчас, в своих нынешних, взрослых, отношениях.

Овладейте навыками, необходимыми для освобождения от контрзависимых привычек. Каждому из этих важных на выков мы посвящаем по отдельной главе. Сначала вы прочи таете о том, почему именно настолько важен каждый навык, и затем, выполняя формирующие эти навыки упражнения из соответствующей главы, научитесь пользоваться ими более эффективно. Такой подход, основанный на самопомощи, поз воляет воздействовать на свои контрзависимые привычки, не обращаясь за помощью к психотерапевту, или использовать эти навыки как дополнение к терапии.

Мы отобрали именно эти специальные навыки, поскольку убедились, что они помогают людям создавать более удов летворяющие их близкие отношения. Навыки, необходимые для раскрытия своего «Я», перечислены ниже.

Шесть навыков для изменения своих контрзависимых привычек

- Развитие сопереживания;
- установка границ;
- исправление проекций;
- самовоспитание;
- улаживание конфликтов;
- общение по поводу секса.

Создайте доверительные отношения. Вы можете создать надежное и безопасное окружение, в котором вам удастся удовлетворить неудовлетворенные потребности, возникшие на контрзависимом этапе вашего развития. Мы убедились, что люди, особенно пары, которые считают своим долгом помо гать друг другу в освобождении от контрзависимых привы чек, находят путь к более близким отношениям. Некоторым даже удается достичь связи на уровне души.

Формируйте более широкий взгляд на свои контрзависи мые привычки. Социальные и культурные аспекты контрзави симых моделей поведения вкладывают более широкий смысл в понимание этих недостатков развития у взрослых. Мы жи вем в обществе, которое сообща достигло контрзависимого этапа развития. Это означает, что ваши контрзависимые мо дели поведения не являются неправильными или плохими, а отражают ту обстановку, в которой вы живете. Исходя из структуры наших социальных и культурных учреждений, вы практически не имели возможности вырасти свободным от каких-либо контрзависимых привычек. Поэтому мы рассмат риваем общество и культуру как часть проблемы, и вместе с тем — как часть решения. Понимание того, что контрзависи мые привычки являются как индивидуальной, так и социаль но-культурной проблемой, может избавить вас от негативных чувств по поводу их наличия.

Формируйте взгляд на жизнь вне созависимых и контр зависимых проблем. Это является необходимой и часто неуч тенной составной частью процесса освобождения от непра вильных способов поведения. Вы не сможете избавиться от ограничений, обусловленных созависимыми или контрзави симыми проблемами, до тех пор, пока не сформируете взгляд на то, какой могла бы быть ваша жизнь без них.

Выполните предложенные в этой книге упражнения пись менно. Это поможет вам использовать в вашей жизни основ ные принципы, предложенные нами в этой книге. Мы насто ятельно советуем вам найти время и письменно проделать упражнения, которые мы предлагаем. Это — эффективная возможность для более глубокого понимания каждым своих контрзависимых привычек (мы объясним вам, как именно эти привычки влияют на вашу жизнь). Практические зада ния, представленные в этой книге, мы широко используем на своих семинарах, в нашей терапевтической практике и в работе с клиентами. Они помогут вам освободиться от ваших контрзависимых привычек.

УПРАЖНЕНИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШИХ ВНУТРЕННИХ ТРАВМ

Когда мы вступаем в отношения, каждый из возможных партнеров надеется сформировать чувство первичного дове рия. Это подразумевает создание ограниченного восприятия друг друга по принципу «все хорошо». Каждый может счи тать другого милым, любящим, способным удовлетворить его потребности. Такой взгляд подобен блаженному райскому со стоянию, испытываемому ребенком в самом раннем детстве. Потом в какой-то момент *что-то* происходит, и рай заканчи вается, заставляя одного из партнеров пережить ощущение предательства, грубости, отречения.

В более поздние детские годы и даже во взрослом возрас те мы продолжаем пытаться воссоздать первичное доверие в наших близких отношениях как способ удовлетворения на шей (неудовлетворенной в свое время) потребности в привя занности. Однако всякий раз, когда мы делаем это, наше чис тое, детское доверие обычно разрушается предательством — после того как наш партнер по отношениям терпит неудачу в исполнении роли безупречного родителя. Предательство может стать полезным жизненным опытом в период роста, если вы научитесь видеть в нем нечто положительное [7]. Оно также может быть полезным в определении элементов драмы на основе травмы. Как?

1. Начните с составления списка наиболее существенных травм или предательств, которые вы пережили в своей жиз ни. Это могут быть моменты, когда вас предавали другие, а также те случаи, когда предателем были вы сами. Вы можете составить список в хронологическом порядке, начиная с со бытий последнего времени, углубляясь в пласты прожитых лет в обратном порядке, возвращаясь, таким образом, назад, к своим самым ранним детским воспоминаниям о предательс тве. Для описания каждой травмы используйте короткие фра зы в несколько предложений.

Затем расположите их в хронологическом порядке, начи ная с самого раннего случая предательства.

2. Теперь просмотрите свой список, задавая себе нижеп риведенные вопросы и записывая ответы на них.

- Что общего между этими травмами?
- Какова моя роль в каждой травме или предательстве? о Какими обстоятельствами были вызваны все эти предательства?
- Какие чувства я испытывал при каждом предатель стве или травме?
- Какие убеждения, ценности, установки и ожидания я сформировал о себе и о мире в результате этих пре дательств или травм?
- Как моя самая ранняя травма отразилась на каждой последующей?
- Какие драмы разыгрываются в моей жизни вновь и вновь?
- Что не было завершено в контексте каждой травмы или предательства?
- Что мне надо сделать, чтобы завершить каждое из этих переживаний?

3. Теперь напишите небольшой рассказ на тему «История моей жизни», в котором кратко изложите весь список своих травм — в виде мифа или сказки. Пусть ваша история отра жает отношения, которые вы видите между своими ранними травмами и вашей жизненной драмой.

4. Посмотрите на историю вашей жизненной драмы и оцените, какие проблемы остались незавершенными. Иссле дуйте каждый негативный случай или предательство, чтобы понять, что необходимо сделать, чтобы оставить это в про шлом. Напишите вторую историю под названием «Новая ис тория моей жизни», в которой отразите, что произошло бы, если бы вы избавились от ваших жизненных травм и изле чились от их последствий.

5. Затем создайте для себя аналогичные переживания, чтобы испытать их во время лечения в группе поддержки или в надежных отношениях. Они позволят вам фактически проделать завершающую работу, необходимую для оконча ния цикла предательств. В конце десятой главы этой книги предлагается упражнение на завершение; оно поможет вам выполнить это задание.

Основные выводы

- Новое исследование помогает нам лучше понять, что на самом деле требуется детям от взрослых для того, чтобы правильно и полностью развиваться. Поэтому нужно грамотно использовать эту информацию.
- Воспитывая своих детей, вы, скорее всего, столкнетесь с воспо минаниями о своих личных детских душевных ранах. Будьте го товы к этому!
- Любая травма, связанная с развитием, которая не была выявлена и излечена, будет мешать близости в ваших взрослых отношениях.
- Неосознанные соглашения, заключенные в детстве, могут раз рушить близость во взрослых отношениях.
- Сознание жертвы, основанное на развитии драматического тре угольника, может разрушить ваши взрослые отношения.
- Поэтапный процесс раскрытия вашего Истинного «Я» — возмо жен, что подтверждается многочисленными практическими про верками. Следовательно, ваша цель — достижима.

МОДЕЛЬ БОЛЕЗНИ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

В каждом поколении
должен быть свой безумец,
который будет высказывать истину так,
как он ее видит.
Борис Пастернак

Мы проводили в Калифорнии семинар по улаживанию конфликтов, когда обнаружили: многие участники семинара не состояли в первичных отношениях. Мы сообщили об этом группе, и несколько человек сказали, что их предупреждали: дескать, не создавайте отношений — вы пагубно пристра стны к сексу и любви. Эти люди рассказали, что, как толь ко у них возникало стремление к созданию отношений, они сразу обращались за поддержкой в свою группу двенадцати шагов, предусмотренную для таких, как они, — зависимых от секса и любви, чтобы противостоять своему стремлению. Такой взгляд на отношения обеспокоил нас, поскольку мы считали, что отношения не являются чем-то, чего надо из бегать, а наоборот, их можно назвать основными средства ми, благодаря которым и с помощью которых понимающие люди могут избавиться от любых созависимых и контрзави симых привычек.

АМЕРИКАНСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИКОВ

Признание болезнью любого навязчивого состояния, свя занного с пристрастием к еде, алкоголю, сексу, отношениям, а также к действиям типа азартных игр, курения, работы или шоппинга, вполне типично для современной Америки. До рогостоящие лечебные программы местечкового уровня, су ществующие исключительно с целью извлечения выгоды из *модели* болезни, с успехом убеждают людей в том, что все (или почти все) зависимости или навязчивые состояния — болезни. И это — несмотря на то, что научных данных, поддерживающих эту идею, ничтожно мало. И даже более того — серьезных научных доказательств того, что участие в подобных лечебных программах ведет к выздоровлению, почти не существует.

Национальный совет по проблемам алкоголизма утверж дает: вы не можете излечиться от такой «болезни», как алко голизм или алкогольная зависимость; вы всегда будете вы нуждены считать себя алкоголиком. Анонимные Алкоголики (АА) тоже поддерживают это распространенное утверждение, которое изначально было предложено для того, чтобы пре пятствовать моральному осуждению алкоголиков или пью щих людей, которые подвергались лечению, посредством воздержания от употребления алкоголя.

И хотя существует несколько исследований, связывающих алкоголь с генетикой, на самом деле эти выводы очень раз нородны и противоречивы. Ясно только одно: есть люди, ко - торые не могут метаболизировать сахар в алкоголе и по этой причине должны от него (алкоголя) полностью отказаться. Та кие люди склонны к аллергии на сахар, а не на сам алкоголь.

Джордж Вейлант, врач и ярый сторонник АА, утверждает, что «алкоголизм, строго говоря, не является болезнью — [но] объявление алкоголизма болезнью... служит, с одной сторо ны, для того, чтобы убедить алкоголика признать свой алко голизм, и, с другой, — чтобы предоставить ему своеобраз ный билет на доступ в систему медицинского обслуживания». В то же время Вейлант сделал вывод о том, что «в конечном итоге, она [концепция болезни] является неэффективной» [1].

Вейлант также провел крупнейшее сравнительное иссле дование того, как влияет на людей, ранее злоупотреблявших алкоголем, поддержка АА и ее отсутствие при длительном воздержании от алкоголя. Он выяснил, что восемьдесят один процент тех, кто бросил пить самостоятельно, продолжал воз держиваться от алкоголя и спустя десять лет, в то время как среди людей, регулярно посещавших встречи общества АА, только тридцать два процента оставались трезвенниками че рез те же десять лет [2].

Популярность концепции болезни по отношению к алко голизму возросла благодаря обществу АА и Национальному совету по алкоголизму. Алкоголизм был объявлен Американ ской медицинской

ассоциацией болезнью в 1956 году, и, не смотря на это, научных данных, подтверждающих подобное заявление, почти не существует до сих пор. Как уже гово рилось, основатели общества АА использовали слово «бо лезнь» метафорически, имея в виду то, что, по их мнению, алкоголь имеет сходство с болезнью. Конечно, эта концеп ция была в то время полезной в связи с широко распростра ненным осуждением людей, зависимых от алкоголя. Однако Американская медицинская ассоциация увидела, насколько полезной и выгодной может быть эта концепция, если опус тить метафорический смысл термина и включить алкоголизм в свои диагностические категории. Это мнение оказалось та ким авторитетным, что к 1987 году (согласно исследованиям института Гэллапа) почти девяносто процентов американцев уверились в том, что алкоголизм — это болезнь.

Помимо того, что модель болезни помогала все большему и большему количеству медиков обогащаться, она кардиналь но изменила систему страхования. Поскольку созависимость и контрзависимость были признаны психическими заболева ниями, практикующие врачи получили возможность взымать платежи за лечение созависимости и контрзависимости со стороны третьих лиц, то есть со страховых компаний. В пе риод с 1978 по 1984 год количество платных лечебных цент ров на местах увеличилось на тридцать пять процентов, а их базисная нагрузка возросла в четыре раза [3]!

Обычные программы лечения в стационаре, максималь ный срок которых рассчитан на двадцать восемь дней (двад цать восемь дней — максимальная длительность оплачивае мого большинством страховых компаний стационарного ле чения), обходятся страховым компаниям в США в сумму от двадцати до сорока тысяч долларов.

Кроме этого, значительная часть рекламы была построена на страхах людей, вызванных «откровением» о том, что не обнаруженная вовремя болезнь, в конечном итоге, приведет к смерти либо самого человека, либо члена его семьи, если тот вовремя не обратится за срочной медицинской помощью.

Такая неумеренность оказывала значительное воздействие на модель регулируемого медицинского обеспечения психи ческого здоровья, которая ограничивала лечение психичес ких заболеваний и существенно сокращала ответственность страховых компаний при покрытии расходов на поддержание психического здоровья. Как уже отмечалось, сейчас политика большинства страховых компаний по сдерживанию стоимос ти ограничивает количество дней пребывания в стационаре; кроме того, ограничивается и количество посещений при ам булаторном лечении. К сожалению, применяемый краткосроч ный подход, связанный с политикой страховых компаний по сдерживанию стоимости, заменил общение врача и пациента на выписывание лекарств.

Поскольку алкоголизм получил широкое распространение как болезнь, так же стали относиться и к соалкоголизму (назы ваемому сейчас созависимостью). Соалкоголизм был признан заболеванием, которое человек приобретал, вырастая в семье алкоголиков. Объявление алкоголизма и соалкоголизма болез нями привело к тому, что другие навязчивые состояния, такие как секс, азартные игры, переедание, беспокойства, курение, шоппинг, ярость, религиозные убеждения и поддерживание отношений, основанных на насилии, тоже стали считаться болезнями. Единственным навязчивым состоянием, которому удалось пока избежать ярлыка с обозначением «болезнь», яв ляется навязчивая тяга к работе (трудоголизм). Исходя из су ществующего медицинского подхода, почти любое проявление неумеренности и навязчивости, которое может непосредствен но навредить человеку или другим связанным с ним людям, определяется как зависимость, которая (и сейчас с наиболь шим размахом) затем автоматически признается болезнью.

ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ?

Очень трудно решить, что можно отнести к зависимости. Основной вывод такой, что какие-то специалисты от меди цины принимают решение: эта группа людей является «не контролируемой» или неспособной осуществлять разумный контроль над своими привычками, а раз так — мы должны установить для них всех диагноз! Эти диагнозы могут осно вываться на субъективном суждении, сформированном под влиянием общественно-экономического статуса диагности руемой группы. Во второй половине XX века такое медицин ское толкование зависимости заменило собой предыдущее определение зависимости, которое примерно до 1900 года означало особое удовольствие, получаемое от увлечения какой-либо привычкой. Эта привычка могла относиться к употреблению определенной пищи или напитков (алкоголь ных или безалкогольных), а также к приему определенных лекарств, таких как тонизирующих или мочегонных средств на растительной основе. Например, еще в 1906 году боль шие дозы кокаина входили в

состав популярного напитка «Кока-Кола» [4].

НАШ ПОДХОД К ЗАВИСИМОСТИ

Наш подход к зависимости совершенно другой. Мы со поставляем зависимые состояния с травмой и расцениваем их как способы уклонения от боли или нежеланных пережи ваний. Кроме того, мы рассматриваем зависимость как сви детельство «эмоциональной дисфункции». Зависимость по могает свести к минимуму травмирующие воспоминания и относящиеся к ним переживания.

Возобновленные переживания, связанные с травмами, полученными при рождении или в первый год нашей жиз ни, могут быть настолько сильными, что нам кажется, что мы их просто не перенесем. Не желая вновь почувствовать себя такими же напуганными, мы пытаемся избежать всего, что может всколыхнуть в нас эти травмирующие воспоминания и связанные с ними переживания.

Известно ли вам, что...

Никто еще не умер от переживания своих чувств, но миллионы людей умерли от употребления наркотиков, алкоголя и других ток сичных веществ, которые принимались ими с тем, чтобы помочь себе избавиться от своих переживаний или подавить их.

Если вы более внимательно посмотрите на свои зависи мые или навязчивые состояния (что-то, что вы, возможно, на самом деле не хотите делать), вы, скорее всего, обнаружите, что они помогают вам избежать пугающих вас пережива ний. Зависимые люди, которые, в конечном итоге, оказались «на дне», часто понимают всю бесполезность своих усилий и окончательно подчиняются своим переживаниям, осозна вая, что это не может быть хуже того, что они с собой сде лали. К своему великому удивлению они обнаруживают, что не умерли от переживания своих чувств. Это рассеивает их иллюзию по поводу переживания своих эмоций и направляет их на путь выздоровления. Многие зависимые люди рыдают, когда они, в конце концов, понимают, скольких людей они обидели, и сколько времени, денег и энергии потратили на то, чтобы избежать того, что в действительности помогло им.

Люди с контрзависимыми привычками часто используют «стимуляторы» — вещества и действия, которые позволяют им избежать переживаний, связанных с какими-то травмами, полученными в прежних отношениях. Проблема заключает ся в том, что близкие, интимные отношения часто способ ны вызвать воспоминания о ранних родственных травмах. Именно поэтому многие люди избегают близости. Подобно зависимым людям они постепенно опускаются на дно и об наруживают себя в изоляции и одиночестве. Со временем они находят в себе смелость взглянуть на то, чего они избегали: на травмы, связанные с развитием, и переживания, относя щиеся к близости.

ЗАВИСИМОСТЬ КАК ЗАБОЛЕВАНИЕ

Признание зависимости болезнью представляет собой проблему этического характера, которую мы намерены рас смотреть. В этой связи надо сказать, что *категорий заболе ваний всего существует три.*

Первая категория состоит из нарушений, определяемых по их физическим признакам и вызываемых микробами или вирусами. Сюда относятся: полиомиелит, малярия, грипп, СПИД, туберкулез и так далее. Также в эту группу попада ют так называемые врожденные болезни, например, диабет, кистозный фиброз, синдром Дауна, гемофилия. Этот список когда-то включал в себя онкологические заболевания, сердечно-сосудистые и инсульт, но теперь их относят к заболе ваниям, связанным с образом жизни, включая диету, занятия спортом и стресс. Стандартный медицинский подход к лече нию заболеваний из этого списка заключается в том, чтобы определить конкретный возбудитель болезни и затем найти (или разработать) антибиотик, способный его либо убить, либо предотвратить его распространение по организму.

Вторая категория болезней состоит из умственных или психических заболеваний. Диагноз человеку с заболевани ем из этой группы обычно ставится не по анализу крови или сканированному снимку мозга, а посредством анализа его мыслей, переживаний и состояний, приводящего к заключе нию о том, находятся ли его социальные признаки или со стояния в пределах или за пределами «нормального радиуса действия» признанных общественных норм.

По тому, насколько далеко за пределами этих норм человек находится, судят о том, страдает ли он неврозом, расстройс твом личности, психозом или асоциальным поведением.

К третьей категории (так называемых) заболеваний от носится зависимость. Зависимости существенно удалены от болезней, диагностируемых во второй группе, и еще боль ше — от физических болезней из первой группы, вызывае мых микробами и вирусами. Теория, рассматривающая за висимость как болезнь, утверждает: во-первых, человек ге нетически наследует склонность к зависимым состояниям; во-вторых, эта — генетически обусловленная — склонность охватывает организм и мозг, вызывая у человека зависимые состояния; в-третьих, зависимость — это процесс — про грессирующий и необратимый, который может привести к смерти, если его не лечить.

При обращении к конкретным ситуациям логическая ос нова этой всеобъемлющей теории быстро разрушается. На пример, когда люди, зависимые от табакокурения, бросают курить, они больше не считаются зависимыми людьми. Со гласно аддиктологии (науке о зависимом поведении), эта те ория не соответствует действительности, когда речь идет о людях, зависимых от какой-либо деятельности, отношений, секса, еды или употребления различных наркотических ве ществ. Этим людям говорят, что лечения от их болезни не существует, и им никогда не станет лучше. Фактически им говорят, что их болезнь будет постепенно прогрессировать, и они умрут. Самое лучшее, на что они могут надеяться, это что им не станет хуже. Между тем деньги, выделенные на меди цинские исследования, тратятся на поиск лекарств, которые облегчат участь бесчисленным миллионам так называемых зависимых людей. Согласно подсчетам, почти все люди, так или иначе, страдают хотя бы от одной болезни, связанной с зависимостью, и у многих диагностировано наличие различ ных зависимостей одновременно [5]. Те, кто продвигает эту идею о зависимости, обычно описывают ее в соответствии с конкретной моделью болезни, изложенной ниже под назва нием «Модель болезни для зависимостей».

Модель болезни для зависимостей

- Болезнь отмечается потерей контроля над своим поведением.
- Обучение и тренинги не помогают пациенту обрести контроль над своим поведением.
- Болезнь прогрессирует, независимо от изменения образа жизни.
- Болезнь становится постоянным пороком или особенностью, и пациент должен мириться с этой реальностью до конца жизни.
- Болезнь, в конечном итоге, приведет к смерти пациента, если он не прибегнет к долговременному лечению.

Типичные подходы к лечению зависимостей

- Пациентам предлагается присоединиться к группам поддержки, созданным теми же и для тех же, кто имеет такой же диагноз.
- Пациенты получают медицинскую помощь в больницах и клини ках под контролем врачей или дипломированных специалистов.
- Зависимость признается проблемой морального характера, и люди с этим «заболеванием» могут обвиняться за отклонение от моральных устоев или правил поведения, принятых теми, кто не страдает зависимостью.
- Друзья, члены семьи, начальники, врачи и священники энергич но стремятся выявить людей с зависимостями и направить их на лечение — даже против их воли, — поскольку те не считают себя больными и отрицают наличие у себя болезни.

Такой набор критериев позволил объявить алкоголиками двадцать миллионов американцев и еще восемьдесят мил лионов — созависимыми. Кроме того, у восьмидесяти мил лионов были диагностированы нарушения в питании (если посчитать людей с ожирением), у пятидесяти миллионов обнаружили депрессию и тревожность, двадцать миллионов объявили зависимыми от азартных игр, и около четверти мил лиона — зависимыми от любви и секса. Добавьте к их числу бессчетное количество трудоголиков, религиозных фанатов, азартных, как сейчас принято говорить, шопоголиков, куриль щиков и спортивных болельщиков или фанатов, которых, как правило, не учитывает официальная статистика.

Даже без учета неофициальных зависимостей общее ко - личество людей с диагнозом «зависимый» в США превышает двести семьдесят пять миллионов [6]. Это означает: сущест вует такое огромное количество всяких разных зависимостей, что их можно распределить по одной на каждого человека — мужчину, женщину, ребенка, живущего в этой стране. Хотя, как уже говорилось несколько ранее, только исследование ал коголизма предоставляет данные, подтверждающие теорию, рассматривающую зависимость как болезнь, поскольку алко голизм связан с аллергической реакцией, но скорее на сахар, нежели на сам алкоголь. Другие зависимости, не имеющие ни каких физических признаков, не должны

считаться болезнями.

Я — ЭТО МОЯ БОЛЕЗНЬ?

Одна из самых больших проблем, связанных с подходом к зависимости как к болезни, заключается в том, что он пред лагает людям отождествлять себя со своими болезнями или зависимостями. Их вынуждают, признавая свою зависимость, говорить: «Я — зависимый человек» или «Я — созависимый человек». Помимо этого, им внушают, что они постоянно должны будут характеризовать себя подобным образом, и если добьются улучшений, то группа двенадцати шагов, в которую они входят, или их врач могут разрешить им называть себя иначе — «зависимый человек в процессе восстановле ния» или «возвращающийся к норме». Это предлагается в качестве наилучшего варианта, на который можно надеять ся в своей жизни. Таким людям не позволяется считать себя выздоровевшими, и в связи с этим их болезнь становится их основной характеристикой на всю оставшуюся жизнь.

Отождествление себя со своей болезнью изматывает и ли шает силы воли, создавая еще одну форму созависимости. Как люди могут освободиться от зависимых состояний, если они не имеют наглядного представления о потенциальных изменени ях? Вполне понятно, что отождествление себя с зависимостью может стать для некоторых людей необходимым первым ша гом в преодолении чувства стыда, но сама концепция должна быть переориентирована. Намного полезнее будет описывать себя как «имеющих зависимые состояния», связанные с не которыми видами деятельности, например, с определенными видами отношений, секса, а также с употреблением некоторых гастрономических продуктов или неполезных для организма, изменяющих состояние сознания веществ, алкоголя или как слишком уязвимых перед особого рода значимыми фигурами.

Такой подход предлагает более широкое представление о проблеме и помогает людям соотносить свои зависимости с незажившими травмами, связанными с развитием. Он также дает возможность представить себя «человеком, освободив шимся от зависимости» или «человеком, не имеющим больше неконтролируемого влечения к отношениям, сексу, еде или влияющим на психику веществам». Эти идеи не противоре чат нашему, связанному с развитием, определению зависи мостей, которое позволяет людям восстановить свою силу воли и контролировать свою жизнь. Кроме того, этот подход дает необходимое представление о целостности.

Характеристика человека как зависимого или созависимого способствует осознанию, основанному на чувстве стыда. Стыд отличается от вины. Вина относится к чему-то, что мы сделали, — к поступку. Стыд означает, что с вами что-то не в порядке — вы имеете врожденный изъян на уровне души и не можете измениться. Помните: изначальная цель признания того же алкоголизма болезнью заключалась в том, чтобы из бавить человека от чувства стыда и связанного с ним мораль ного осуждения, с тем чтобы он обратился за медицинской помощью. Характеристика людей как созависимых или за висимых усиливает чувство стыда и загоняет травмирующие воспоминания еще глубже от их сознательного восприятия.

Превращение созависимости в болезнь вынуждает чело века подчиниться врачам, контролирующим процесс его ле чения. Если вы чувствуете себя обессиленным и не можете вылечиться, ваш диагноз становится сбывающимся пророче ством. На самом деле, как свидетельствует психолог Стентон Пил, по данным исследований, самостоятельно от алкоголиз ма излечивается значительно большее количество людей, чем с помощью врача, Общества Анонимных Алкоголиков или дорогостоящего двадцативосьмидневного курса лечения в частных клиниках. Пил ссылается на заслуживающее внима ния долгосрочное исследование, основанное на наблюдении за сорока двумя тысячами американцев. Результаты показали: «подавляющее большинство зависимых от алкоголя амери канцев, примерно три четверти (из числа тех, кого исследо вали), никогда не подвергались лечению. Из них алкоголем злоупотребляло меньшее количество человек, чем среди тех, кто прошел лечение» [7].

Еще одно исследование, проведенное Стивом Роллником и Уильямом Миллером, показывает, что наилучшими метода ми лечения были те, которые не вызывали противодействия и способствовали изменениям, основанным на самомотива ции. Этим методам лечения следовал мотивированный под ход к оздоровлению, позволявший человеку самому решать, продолжать ему лечение или нет. К другим успешным под ходам относились руководства по самопомощи (слава богу!) и подход, подкрепленный влиянием общественности, пре дусматривающий незаметное общественное воздействие на зависимого

человека, благодаря которому тот решался на из менения и отрабатывал необходимые навыки [8].

МОДЕЛЬ БОЛЕЗНИ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

Поскольку эта книга посвящена контрзависимым и созависимым привычкам и тому, как обе эти проблемы отража ются на отношениях, далее мы рассмотрим, как описанная выше концепция болезни может быть теперь применена к проблемам в отношениях, и затем предложим более обнаде живающую точку зрения.

Идея созависимости уходит корнями в область лечения алкоголизма, и поэтому она естественным образом унасле довала традицию считать созависимость болезнью, несмот ря на то, что научных данных, подтверждающих это, не су ществует. Большинство книг о созависимости, тем не менее, признали модель болезни. Ориентация на болезнь создает несколько проблем.

Подавляющее большинство специалистов по созависимости говорят, что почти девяносто восемь процентов насе ления проявляет созависимые привычки. Если бы кому-то их них порекомендовали ту же самую, ориентированную на болезнь, тактику лечения созависимости, которую использу ют для лечения алкоголизма — а именно отказ от объекта за висимости, — то для такого человека стало бы небезопасно состоять в близких отношениях. Как психологи, специализи рующиеся на процессе развития, мы считаем, что подобная ориентация на болезнь пугает людей и вынуждает их избе гать того, что могло бы стать основным источником выздо ровления: надежных, сознательных отношений.

Помимо того, что модель болезни по отношению к созависимости почти не оставляла людям надежды на избавление, она создавала дополнительную, вызывающую беспокойство реакцию. Она побуждала все большее и большее количество людей спасаться посредством контрзависимых моделей пове дения, чтобы помочь себе хорошо выглядеть в глазах других и доказать самим себе и другим, что они не больны. Подоб ные модели поведения подразумевают отказ от выполнения партнерских обязательств и от слишком близких отношений с кем-либо.

В конечном итоге, модель болезни проникла в группу восстановления Анонимных Зависимых от Секса и Любви по программе двенадцати шагов при помощи превращения самой концепции отношений в болезнь. Согласно ей, люди, стремящиеся к близким отношениям, были признаны зави симыми от секса и любви. В результате, многие люди избе гают отношений вообще, чтобы предотвратить постановку себе подобного рода диагноза. Группа Анонимных Зависи мых от Секса и Любви приобрела большую популярность в определенных частях США. Допустим, что существуют зависимые и навязчивые состояния, относящиеся к сексу и любви, но они вызваны травмами, связанными с развитием, а не болезнью!

Как мы уже говорили ранее, у нас имеется точка зрения на зависимости, связанная с развитием: все навязчивые и за висимые состояния являются попытками (иногда отчаянными попытками) избежать определенных подавленных пережива ний, полученных в связи с детской травмой. Психотропные вещества, определенные виды деятельности и сосредоточен ность на заботе о других дают лишь временное облегчение от воздействия этих старых, пугающих переживаний.

Связанный с развитием взгляд на зависимости

Зависимость — это:

- *способ избежать глубоких неурегулированных переживаний и проблем, связанных с отсутствием постоянной безусловной люб ви и заботы во время созависимого и контрзависимого этапов развития;*
- *неумелые попытки удовлетворить эти потребности в привязаннос ти и отделении во взрослом возрасте.*

Зависимости, относящиеся к сексу и любви, включая ув лечение порнографией, превратились в большую проблему, так как большинство взрослого населения страны испыты вает серьезную нехватку привязанности, связанную с ран ним развитием. Когда люди не имеют необходимых навы ков создания несексуальной близости и привязанности, они используют сексуальные методы для удовлетворения своих потребностей в заботе и близких отношениях. А на самом деле они нуждаются в несексуальном общении и заботе и всячески стремятся к ним.

Это довольно трудно, потому что большинство мужчин и женщин в нашем обществе не могут отличить сексуальное общение от заботы. Женщины, родившие детей, могли на учиться видеть различия между

сексуальностью и заботой во время переживания близости с ребенком при кормлении его грудью, держании его на руках, общении с ним и заботе о нем. Однако большинство мужчин не проводит столько вре мени в тесном контакте подобного рода, и потому маловеро ятно, что они владеют важным умением видеть эти различия.

Один из наших клиентов являл собой классический при мер этого. Он вырос в семье, в которой было не принято проявлять заботу. Он описывал свою мать как равнодушного и недоступного человека. Когда он женился, его жена тоже была равнодушной и недоступной. После рождения первого ребенка он почувствовал, что его жена еще больше отдали лась от него. Его потребность в заботе стала еще более силь ной. Поскольку он не мог отличить заботу от сексуального общения, все закончилось тем, что он начал сексуально рас тлевать свою дочь, когда ей было шесть лет. Он просил ее ласкать его пенис, в то время как он ласкал ее клитор. Через пару недель он осознал неприемлемость своего поведения и покончил с этим.

Он был переполнен сильнейшими чувствами вины и сты да, которые начал заглушать при помощи алкоголя, секса и работы. В конце концов, он обратился к психотерапевту, считая себя недостойным человеком, зависимым от секса, и растлителем малолетних. С помощью психотерапевта ему удалось понять, что он испытывал недостаток в общении по причине серьезной нехватки привязанности в детстве и не знал, как удовлетворить свои потребности несексуаль ным способом. Со временем он научился видеть различия между сексуальным общением и заботой и начал перестра ивать свою жизнь.

Мужчины и женщины, не умеющие различать сексуаль ное общение и заботу, часто ищут физическую близость и общение единственным известным им способом, с помощью секса. Наша точка зрения, связанная с развитием, рассматри вает причины зависимости от секса и любви, вместо того что бы признавать ее болезнью. Она может подразумевать «по иск любви не в тех местах» и, как правило, не удовлетворять потребности в заботе и привязанности, но для многих людей она оказывается единственным вариантом.

К сожалению, многих людей в группах Анонимных За висимых от Любви и Секса предостерегают от вступления в отношения. Им говорят, что создание отношений для них означает то же самое, что для алкоголика дополнительный глоток спиртного. Встречи этих групп часто основываются на признаниях людей, испытывавших тягу к вступлению в отношения, но вместо этого они звонили члену группы или посещали дополнительную групповую встречу.

Наиболее прямым путем, с помощью которого люди мо гут решить подобные проблемы, является определение сво их неудовлетворенных потребностей, связанных с развити ем, и нахождение способов непосредственного их удовлет ворения в своих нынешних отношениях. Мы предлагаем людям не избегать отношений, если только их отношения не являются физически и эмоционально оскорбительными. На самом деле мы поддерживаем идею использования всех видов отношений (рабочих, общественных, романтических, дружеских, семейных, супружеских) в качестве источника удовлетворения этих важных, связанных с развитием пот ребностей разумными способами. С этой точки зрения, от ношения становятся важным вспомогательным окружением для изменения контрзависимых и созависимых привычек, а не причиной проблем.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

Для того чтобы освободиться от контрзависимых привы чек посредством психотерапии, участия в группах поддержки или изменения модели своих отношений, необходимо:

- сильное желание измениться;
- признание того, что вы пережили травму, связанную с развитием, в течение первых трех лет вашей жизни;
- правильное определение, признание и выражение по давленных переживаний;
- новые жизненные навыки и методы, способные подде ржать ваше желание измениться;
- усовершенствованные навыки общения в рабочих, лич ных и семейных отношениях;
- поддержка и поощрение других людей;
- новые ценности и убеждения;
- взгляд на жизнь за пределами зависимости.

Устранить контрзависимые привычки вполне возможно, если вы включите эти элементы в свою персональную про грамму изменений, независимо от того, что в нее входит: пси хотерапевтическая помощь,

участие в группах поддержки или создание надежных отношений. Те, кто хочет использовать психотерапию для преодоления зависимых или навязчивых состояний, может сочетать краткосрочные курсы терапии с не относящимися к ней системами поддержки, которые мы опишем в этой же главе, но чуть позже.

Для начала давайте рассмотрим некоторые проблемы, на блюдаемые в терапевтической отрасли.

МОДЕЛЬ БОЛЕЗНИ ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ

Дополнительные факторы также вносят свой вклад в по пулярность медицинской модели среди врачей. Сведения об этих факторах могут помочь вам принять разумное, осно ванное на информации решение, если вы захотите получить психотерапевтическую помощь в изменении каких-либо сво их контрзависимых и созависимых привычек.

Скрытые сведения о психотерапевтах

Психотерапевты сами являются не очень стабильными людьми, часто страдающими от истощения физических и ду ховных сил и от стрессов. Что интересно, они имеют тот же самый распространенный набор не вылеченных травм, свя занных с развитием. Многие психотерапевты являются стар шими или единственными детьми в семье, которые расста лись с детством слишком быстро, не получая тепла, заботы, защиты и любви, которые им так необходимы. В итоге они превратились в маленьких взрослых, ухаживающих за сво ими родителями. Они росли с уверенностью, что усердный труд и забота о других являются наилучшими способами удовлетворения их собственных эмоциональных потребнос тей в близости. Кроме того, они имеют низкую самооценку и часто остаются одинокими; они с трудом заводят друзей и не знают, как получить любовь или как добиться близости. Они безупречно вписываются в контрзависимые характеристики и часто создают созависимые отношения со своими клиен тами, пытаясь удовлетворить свои собственные неудовлет воренные потребности, связанные с развитием, состоящие в том, чтобы их любили и ценили [9].

Обучение психотерапевтов

Большинство учебных программ для психотерапевтов не предусматривают какого-либо самоанализа или персональной терапии, поэтому они не помогают студентам, приходящим на учебу со своими травмами, связанными с развитием. Вместо этого выпускников, учащихся на психологов или психотера певтов, призывают быть беспристрастными, объективными учеными, которые не должны позволять своим личным цен ностям, убеждениям и потребностям мешать их профессии. В целом, это учит будущих психотерапевтов скрывать свои слабости или незащищенность и «хорошо выглядеть» в гла зах клиентов и коллег. Хорошо выглядеть означает носить оп ределенную одежду (некоторые психотерапевты даже носят белые халаты), ставить диагнозы своим клиентам (или «па циентам», как ориентированные на медицину психотерапевты называют людей, которым пытаются помочь) и использовать специальную лексику, что создает видимость того, что они очень важные и умные.

Психотерапия — опасное занятие

Профессия психотерапевта призывает самого врача и его клиента признать модель болезни. В результате терапия вклю чает в себя следующие характеристики.

Отношение к терапии как к кратковременному лечению симптомов. В целях экономии средств управляемая политика здравоохранения пропагандирует кратковременное медицин ское обслуживание. Такое отношение способствует тому, что врачи лечат симптомы заболевания и прописывают медика менты, вместо того чтобы обращать внимание на связанные с развитием источники проблем клиента и подбирать способы, которые помогут их изменить. Кроме того, этот поверхност ный подход мешает терапевтам более глубоко анализировать свои личные нерешенные семейные и первичные проблемы. С этой точки зрения, кратковременная терапия на самом деле приносит прибыль страховым компаниям, оплачивающим те рапевтическое лечение, будучи — по сути — пагубной как для пациентов, так и для врачей-терапевтов.

Когнитивное отношение к терапии. Различные виды психоаналитической (психоанализ по Фрейду и по Юнгу), психодинамической (терапия Адлера и транзакционный ана лиз) и когнитивной терапии (терапия

реальности и рацио нально эмотивная терапия) представляют собой основные формы терапии «беседы». Такие терапевтические подходы часто позволяют психотерапевту оставаться беспристраст ным и держаться на расстоянии. Многие виды когнитивной терапии не адресованы переживаниям клиента и глубоким проблемам в отношениях, которые должны рассматриваться созависимыми и контрзависимыми людьми, если они хотят решить свои проблемы с незавершенными процессами при вязанности и отделения.

Один из наших клиентов, который до этого проходил курс лечения у когнитивного терапевта, был настроен своим психо терапевтом на то, что он не может выражать свои чувства на психотерапевтических сеансах, так как это может помешать другим терапевтам и клиентам, находящимся в здании. Это широко распространенная уловка психотерапевтов, которые боятся того, что клиент, выражая свои реальные чувства, мо жет всколыхнуть их собственные подавленные переживания. Большинство видов психотерапии по-прежнему включают в себя лишь разговор *о* переживаниях, не предусматривая их фактического выражения. Мы уверены, что без интенсивно го выражения своих реальных переживаний во время психо терапевтических сеансов вы можете научиться лишь лучше понимать проблему и свои чувства по отношению к ней. Те рапия беседы сама по себе не выявляет раны, связанные с развитием, которые и являются причиной проблемы.

Финансовое отношение к терапии. Психотерапевты, по добно многим ориентированным на медицину специалис там, рассчитывают цены, исходя из количества пациентов. В результате стоимость услуг психотерапевтов в последние двадцать лет взлетела до небес, и большинство их потенци альных клиентов не могут позволить себе долгосрочное ле чение, если не имеют хорошего страхового покрытия расхо дов. С учетом этого и принимая во внимание тот факт, что страховые компании имеют ограничения по долларовым сум мам, которые они выплачивают, или по количеству оплачи ваемых в календарном году сеансов, большинство клиентов с низкими доходами оказались фактически лишенными ус луг частных психотерапевтов, а сама частная практика стала привилегией «богатых».

Небогатые люди вынуждены обращаться за помощью в недостаточно укомплектованные центры психического здо ровья, в которых задействованы психотерапевты, прошедшие минимальную подготовку, а лечение ведется с помощью вы писываемых лекарств. Некоторые психотерапевты предла гают скользящую шкалу расценок или сниженные цены для тех, у кого нет страховки, но в этом случае пациент должен каким-то образом сам узнать об этой возможности (или до гадаться) и попросить.

Использование терминологии, связанной с болезнями. Практика получения платежей со стороны третьих лиц от страховых компаний побуждает психотерапевтов выявлять у клиентов различные проблемы и диагностировать патологии. Причем критерии для некоторых диагностических катего рий выглядят довольно неопределенными и субъективными, так что один психотерапевт может поставить один диагноз, а другой — выявить у того же самого человека совершенно другую «болезнь». Эти диагнозы влияют на порядок оплаты стоимости лечения страховыми компаниями и могут напря мую сказаться на ходе лечения, особенно — на выписыва нии лекарств.

Злоупотребление диагнозами. Эти диагнозы легко могут попасть в медицинские карточки клиентов, которые психоте рапевты часто вынуждены демонстрировать работодателям или представителям других медицинских служб. Иными сло вами, эти диагнозы условной патологии могут легко оказаться в руках людей, которые не понимают, что они означают, или которые могут повлиять на определение величины страховых платежей этих клиентов. Более того, люди могут лишиться продвижения по службе из-за «сомнительных» диагнозов в их личных делах.

По этим причинам многие деловые люди и дипломирован ные специалисты предпочитают заплатить за лечение из собс твенного кармана, несмотря на то, что они имеют хорошее страховое покрытие расходов на медицинское обслуживание. Особенно актуально это для вооруженных сил. Любые упо минания в личном деле о диагностированных психических расстройствах может стать смертельным ударом для карьеры и даже привести к не особо почетной отставке. Это способс твует чрезмерно подчеркнутому отрицанию эмоциональных проблем и приданию особого значения контрзависимой при вычке хорошо выглядеть в глазах других.

МЕХАНИЗМ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ: НОВЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МЕТОД

В рамках применения нашей Теории Систем Развития в течение прошедших двадцати лет мы создали метод вме шательства, который назвали Механизм Процесса Развития. Это кратковременный терапевтический метод для работы с отдельными людьми, парами и семьями, нуждающимися в терапевтической помощи, чтобы преодолеть последствия контрзависимых и созависимых проблем в отношениях. При использовании его в работе с клиентами, имеющими контрза висимые и созависимые привычки, мы обнаружили, что мно гие из них могут быстро переходить к более функциональ ной жизни с помощью целенаправленной, кратковременной терапии. Это относится и к людям, распространяющим нашу Теорию Систем Развития в школах, церквях и на предприяти ях в качестве Консультантов Процесса Развития. Наш метод базируется на следующих основных положениях.

В отношении ваших симптомов существует определен ная «правильность». Мы рассматриваем симптомы, имею щиеся у человека, пары, семьи или организации как дейс твующие попытки развиваться. Мы помогаем понять, что все происходящее в какой-либо системе является правильным в некотором более широком смысле, а личный способ подхо да каждого человека к своим проблемам — всегда является наилучшим из того, что он знает и чему учился.

Задержка в развитии обусловлена незажившей травмой. Травма создает модели или схемы поведения, которые закреп лены в травмирующей реконструкции и которые удержива ют нас на созависимом и контрзависимом стиле поведения.

Клиент всегда знает о своем процессе больше, чем любой из специалистов сможет когда-либо об этом узнать. Наша задача — проследить весь процесс для того, чтобы помочь человеку — клиенту (пациенту) — определить источник его созависимых и контрзависимых привычек. Это предостав ляет в его распоряжение энергию для осуществления желан ных перемен.

Клиент несет ответственность за то, как быстро он намерен и хочет двигаться. Психотерапевт или консуль тант должен подстраиваться под его естественную скорость восприятия и присоединения к эмоционально измененному содержанию, чтобы облегчить решение его проблем и осу ществление перемен. Такой подход не нарушает границ и позволяет клиентам сохранять личную энергию.

Все нынешние конфликты и проблемы клиента — резуль тат травмы и незавершенных в детстве развивающих про цессов. Понимание того, какие процессы вы должны были завершить в детстве, поможет вам определить источник ва ших теперешних конфликтов и проблем. Причиной, скорее всего, является травма или несколько травм, произошедших в течение первых трех лет вашей жизни.

Незавершенные развивающие процессы из детства бу дут постоянно повторяться в вашей жизни, пока вы их не завершите. Ваш психотерапевт или консультант, конечно, поможет вам раскрыть типичные для вас варианты развития событий и затем предложит пути удовлетворения этих пот ребностей — в настоящем.

Никогда не поздно удовлетворить свои детские пот ребности, связанные с развитием. Задачей вашего психоте рапевта или консультанта является оказание вам помощи в устранении травм из вашей сенсорной системы и обучение вас навыкам, необходимым для удовлетворения этой потреб ности в близких отношениях.

Психотерапия или консультирование должны осущест вляться на основе краткосрочных письменных договоров. В этих договорах необходимо указывать, что именно вы — как самостоятельный клиент, пара или организация — хоте ли бы получить в результате консультаций, скажем, в коли - честве от трех до шести, или еженедельных занятий по цело му рабочему дню на протяжении, скажем, от трех до шести месяцев (при консультировании организаций) с тем, чтобы решить специфические проблемы. Договоры для групповой психотерапии должны ограничиваться восемью или десятью занятиями и оцениваться в конце установленного количест ва, перед тем как ваш психотерапевт или консультант решит продолжить работу с вами.

Мы поняли, что психотерапевтическим навыкам можно обучить непрофессионала, который потом будет в состоя нии помогать другим людям, не имеющим доступа к про фессиональной помощи. Определенным навыкам, которыми должны обладать психотерапевты или консультанты, чтобы оказывать эффективную

помощь, можно обучить вашего ближайшего спутника, друзей, членов семьи, сотрудников или людей, формирующих политику компании, чтобы ис пользовать их в обстановке, не связанной с психотерапией. Мы перечислили основные навыки, необходимые психоте рапевту и консультанту.

Применение подхода, основанного на Механизме Процесса Развития, к психотерапии и консультированию

- Психотерапевты и консультанты должны быть способны создавать энергетическую модель того, что они могут предложить вам. Они должны быть способны стать личным примером того, чего они хо тят добиться от вас в результате своей помощи.
- Психотерапевты и консультанты должны уметь прислушиваться к вербальным сигналам и наблюдать за невербальными сигналами, которые раскрывают наличие незавершенных процессов развития, и затем предоставлять конкретные примеры того, что вы, как они надеются, научитесь делать самостоятельно.
- Психотерапевты и консультанты не должны управлять вами и отбирать у вас личную инициативу, давая советы или задавая вопросы. Они должны проявлять обратную реакцию, демонстри рующую их справедливое внимание к вашим потребностям.
- Психотерапевты и консультанты должны научить вас распознать незавершенные процессы развития, вызывающие неправильное функционирование ваших отношений.
- Психотерапевты и консультанты должны избегать поверхностных решений и попыток слишком быстро улаживать дела.
- Психотерапевты и консультанты должны научить вас распознавать информацию для определения неисцеленных травм, содержащу юся в ваших вербальных и невербальных действиях.
- Психотерапевты и консультанты должны снабдить вас «набором инструментов», в состав которого входят методы и действия, спо собные помочь вам получить доступ к личной информации или к информации, находящейся за пределами вашего сознания, свя занной с незавершенными детскими процессами развития.
- Психотерапевты и консультанты должны научить вас заключать эффективные соглашения с самими собой и с другими людьми для удовлетворения ваших потребностей и завершения ваших прошлых процессов развития.

Мы выяснили, что терапия, основанная на Механизме Процесса Развития, и консультирование могут способство вать осуществлению перемен за период от трех до шести занятий индивидуальной терапией или терапией для супру жеских пар, а также за период от трех до шести месяцев ра боты с организациями. В течение этого короткого периода большинство из наших клиентов узнает, как распознавать связанные с развитием источники проблем, на которые они обратили внимание психотерапевта. Они осваивают также новые навыки, помогающие им изменить их контрзависимые и созависимые привычки.

Самостоятельные и мотивированные клиенты, добива ющиеся наибольшего прогресса в лечении, получают под держку супругов, друзей или групп поддержки, которые по могают им претворять в жизнь полученные знания и опыт. Долгосрочная терапия или консультирование по поводу про цесса развития может быть полезна не очень самостоятель ным людям, получающим слабую эмоциональную поддержку вне стен кабинета психотерапевта или имеющим серьезные травмы, полученные в раннем детстве. Долгосрочная тера пия часто необходима тем, кто имеет серьезные созависимые отклонения в поведении, связанные с пограничными состо яниями расстройства личности, или серьезные контрзави симые отклонения в поведении, связанные с расстройством личности на почве нарциссизма. Организации также могут страдать от подобных дисфункций. В этих случаях для созда ния устойчивых перемен может понадобиться долгосрочное консультирование. Однако многие люди с созависимыми и контрзависимыми привычками ввиду неправильно постав ленного диагноза могут быть отнесены к этим категориям с более серьезными патологиями по причине неопытности психотерапевтов или консультантов, а также в связи с их же ланием продлить договор.

КОНТРЗАВИСИМОСТЬ: БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕТ?

В приведенной ниже таблице перечислены некоторые классические симптомы зависимости от любви и секса (в ле вой колонке) и возможные, связанные с развитием, объясне ния каждой из этих привычек (в правой колонке).

Характерные признаки зависимости от любви и секса	Возможные незавершенные процессы развития
Постоянно думает о поиске секса	Стремится найти безусловную лю бовь

	и привязанность, упущенные в детстве
Использует секс, основанный на навязчивом влечении, как наркотик	Стремится избежать таких трав мирующих детских переживаний, как грусть, тоска, злость, страх, вызванных отречением или преда тельством
Считает секс единственным спосо бом достижения близости	Нуждается в несексуальном обще нии и заботе; в детстве мог испы тать сексуальные домогательства
Использует секс для того, чтобы утвердиться и почувствовать свою силу	Пытается найти зеркальное отра жение или позитивные утвержде ния, которые у него отсутствовали в детстве
Ищет в других людях магические качества, что дает зависимому человеку особые чувства, основан ные на ассоциациях	Пытается найти безусловную лю бовь и признание, не полученные в детстве
Использует секс для внесения в свою жизнь азарта и яркости, без необходимости признания имею щихся неудовлетворенных потреб ностей	Вырабатывает адреналин, чтобы избежать переживаний и травмирующих воспоминаний из детства
Тянется к людям, которые ему не доступны	Стремится к людям, напоминаю щим о недоступных родителях
В интимных отношениях боится быть брошенным или отвергнутым	Заново проигрывает детское пре дательство, отречение или грубое обращение и удовлетворяет пот ребность в ощущении глубокой привязанности
При отсутствии отношений чувст вует себя опустошенным и оди ноким	В детстве имел слабую привязан ность, но боится показаться нуж дающимся и зависимым
Пытается убежать от себя, впадая в романтические наваждения	Отражает свою потребность в заботе и безусловной любви, не полученных в детстве, особенно от матери
Состоит в нездоровых зависимых отношениях, заставляющих ощу щать себя пойманным в ловушку	В детстве отсутствовала надежная привязанность; отказывается от себя в надежде получить любовь, и не знает, что такое эмоциональ ная независимость

Традиционные методы лечения людей с навязчивыми сексуальными состояниями основаны на концепции болез ни, внушающей клиентам, что в их поведении нет ничего аморального, они просто «больны». Патрик Карнз пишет: «Концепция болезни укрепляет собственную значимость за висимого человека... Более того, осознание наличия болезни уменьшает чувство стыда за отсутствие самоконтроля» [10].

Согласно нашему подходу, основанному на Механизме Процесса Развития, навязчивые сексуальные состояния свя заны с травмой, полученной при развитии. Что вам больше хотелось бы услышать: «У вас неизлечимая болезнь» или «У вас травма, которую вы можете устранить; это из-за нее у вас остались неудовлетворенные потребности, но вы можете на учиться тому, как их удовлетворить». Последнее высказыва ние, безусловно, звучит более оптимистично и дает надежду на выздоровление.

Как мы уже говорили ранее, чтобы облегчить чувство вины, подход, основанный на болезни, убеждает вас в том, что вы не совершили ничего аморального. Тем не менее, такой под ход усиливает чувство стыда [11]. Несмотря на то, что кон - цепция болезни облегчает вину, она, прежде всего, связывает вас чувством стыда за свою зависимость. Наш основанный на развитии подход избегает этого благодаря выявлению при

чин ваших проблем.

Поскольку мир вокруг нас не идеален, вы с большой ве роятностью можете столкнуться с психотерапевтами или кон сультантами с созависимыми или контрзависимыми привыч ками, которые не разобрались со своими личными незакончен ными в детстве процессами. Чтобы избежать «болезненного» отношения с вашим психотерапевтом или консультантом, мы предлагаем вам предпринять следующие действия.

- Прежде чем начать лечение или консультирование, по беседуйте по меньшей мере с тремя психотерапевтами или консультантами, чтобы определить, какой из них вызывает у вас наиболее комфортные ощущения. Мно гие психотерапевты или консультанты предлагают бес платный ознакомительный сеанс.
- Используйте тест, предложенный в конце этой главы, для проверки психотерапевта или консультанта на лич но его «болезненные» склонности.
- Спросите вашего психотерапевта или консультанта, как он или она справляется с лично своими созависимыми или контрзависимыми особенностями. Если ваш воп рос вызовет сопротивление, поищите другого психоте рапевта или консультанта.
- Попросите сформулировать в письменном виде опре деленные цели.
- Попросите вашего психотерапевта или консультанта на звать вам предыдущих или теперешних его клиентов, с которыми вы могли бы поговорить о достигнутых ими результатах. Несмотря на то, что большинство психоте рапевтов или консультантов будут ссылаться на конфи денциальность информации, некоторые все-таки могут обратиться к клиентам, прошедшим лечение и готовым поделиться своими впечатлениями.
- Если вы начали процесс терапии или консультирования и не довольны получаемыми результатами, откровен но поговорите с вашим психотерапевтом или консуль тантом о своих потребностях. Если вы не получаете благоприятной ответной реакции, возможно, пришло время прервать ваши занятия.

ВАШ ПСИХОТЕРАПЕВТ ПОСТАВИЛ ВАМ ДИАГНОЗ

Многие психотерапевты или консультанты считают очень удобной медицинскую модель, позволяющую им контролиро вать ситуацию и относить клиентов к категории «больных», ставя им диагноз «созависимость». Приведенный ниже тест может помочь вам распознать склонности к диагностирова нию «болезни» в вашем психотерапевте или консультанте.

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Использует ли мой психотерапевт или консультант модель болезни?

Инструкция. На свободное место перед каждым высказы ванием впишите цифру, определяющую степень соответствия этого высказывания вашим истинным позициям.

1 — никогда.
2 — иногда.
3 — часто.
4 — почти всегда.

Ответьте на нижеприведенные вопросы. Допускает ли ваш психотерапевт или консультант что-либо, подобное тому, что перечислено ниже?

Говорит на сеансах слишком много?

Стремится хорошо выглядеть в ваших глазах и отве чать всегда правильно?

Задает наводящие вопросы, не объясняя вам, зачем?

Кажется переутомленным и обессиленным?

Сидит в своем «специальном» кресле?

Позволяет сеансам длиться сверх оговоренного вре мени?

Ставит себе в заслугу ваш прогресс?

Отказывается признавать собственные созависимые или контрзависимые проблемы или работать над ними?

Отвечает на звонки во время сеанса с вами?

Использует профессиональный жаргон и пытается запугать вас специальными терминами?

Настораживается, когда вы задаете вопросы или про являете негативную реакцию?

Предоставляет вам скидки по оплате, чтобы подчер кнуть особое расположение к вам?

_ Говорит вам, что вы делаете неправильно, вместо того чтобы сказать, как исправить положение?

На сеансах ведет себя официально и соблюдает дис танцию?

Носит одежду, которая возвышает его над вами?

Для описания вам вашей проблемы использует диа гностические термины, ориентированные на болезнь?

Ведет себя угрожающе, если вы хотите побеседовать с другими профессионалами или узнать мнение другого спе циалиста?

Ставит перед вами цели лечения или консультиро вания?

заключает нечеткие договора на терапевтические ус луги или консультирование или контракты с открытой датой окончания, в которых длительность и цели терапии остают ся неопределенными?

Очень расстраивается, если вы вынуждены перено сить запланированный сеанс?

Инструкция. Суммируйте все цифры из получившейся колонки, чтобы узнать общий балл для определения резуль тата, и запишите это число.

— общий результат.

20-40 баллов

Модель болезни влияет слабо или совсем не влияет на ме тоды психотерапевта или консультанта. Представлены очень незначительные доказательства применения модели болезни.

41-60 баллов

Модель болезни имеет определенное дискредитирующее влияние на методы психотерапевта или консультанта. Психо терапевт или консультант имеет некоторую склонность счи тать своих клиентов больными.

61-80 баллов

Модель болезни имеет сильное, в основном дискредити рующее влияние на методы психотерапевта или консультанта.

Основные выводы

- *Обнадеживающие подходы к выздоровлению существуют; они ос нованы на общепризнанных эффективных принципах и практике.*
- *Признание зависимостей болезнями лишает людей надежды и препятствует их выздоровлению.*
- *Взгляд на зависимости, основанный на развитии, определяет эти зависимости как реконструкцию травмирующих воспомина ний и попытки избежать переживаний, связанных с неизлечен- ной детской травмой.*
- *Тщательно выбирайте себе психотерапевта или консультанта пос ле пробных бесед с несколькими из них. Задавайте им вопросы, чтобы убедиться в том, что вы получите от них надежную и эф фективную помощь.*

КОНТРЗАВИСИМАЯ КУЛЬТУРА

Целый ряд признаков говорит о том,
что мы, американцы, находимся на пороге того времени,
когда люди перестанут нуждаться в том,
чтобы скрывать или подавлять свое отчаяние.
Ролло Мэй

Кажется, что каждый новый день приносит все больше известий о деградации американского образа жизни. Мы пе реживаем экономические спады, военные действия и угрозы терроризма, расовые волнения, повышение уровня загряз нения окружающей среды, разрушение семейных укладов, утрату конституционных свобод и возврат к ущемлению че ловеческих прав. Кроме того, мы становимся свидетелями или узнаем, например, из СМИ о новых примерах бесприн ципности, духовного оскудения, морального разложения, ко - рыстолюбия и взяточничества, увеличения преступности, по литических скандалов, аварий и стихийных бедствий, роста количества социальных проблем, в том числе проблем без домных граждан, и экологических, повальной зависимости людей от механизмов сокрытия своих переживаний по раз личным поводам.

Список проблем велик настолько, что одни лишь мысли о нем ошеломляют и травмируют. Легко ощутить скованность от страха или тревоги и почувствовать себя беспомощной, лишенной надежды жертвой. Создается такое впечатление, будто весь мир находится на краю пропасти. Намного легче найти спасение в самоотречении с помощью зависимостей, чем посмотреть правде в лицо: в мире существует какая-то жуткая несправедливость.

Внешний мир вносит свой вклад в наш внутренний мир и в то же время отражает наше внутреннее состояние хаоса и неразберихи. Уделяя внимание своим душевным ранам и зависимостям, мы тем самым опровергаем тот факт, что наш внутренний хаос может заставить нас действительно жить «одним днем». Иногда наш личный процесс освобождения от контрзависимых привычек может отбросить нас назад, в детскую реальность, сделав менее способными справляться с хаосом во внешнем мире.

Специальная цель этой книги — предоставление надеж ной основы для направления сил на внутренний и внешний хаос в вашей жизни, основы, способной помочь вам созда вать функциональные модели отношений и улучшать качес тво вашей жизни.

Эта задача, однако, имеет и более широкий смысл, играя определенную роль не только в вопросе понимания своих зависимостей, но и в понимании того, как ваши нерешен ные контрзависимые и созависимые проблемы становятся частью всех общемировых проблем. Именно этому — бо лее глубокому, более широкому смыслу и посвящена дан ная глава.

ТЕОРИЯ СИСТЕМ РАЗВИТИЯ: ПРИМЕНЕНИЕ НАШЕЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ К МИРУ

Мы создали теорию систем развития, чтобы описать эволюцию сознания в человеческих системах. Во время на шего исследования в течение прошедших двадцати лет мы применили нашу четырехэтапную модель ко всем челове ческим системам и показали, что все они проходят одни и те же четыре этапа развития, что и люди. В этой главе мы применим нашу теорию к отношениям в супружеских па рах, к семьям, организациям, обществам, к государству на примере Соединенных Штатов и другим нациям, ко все му человеческому роду, что поможет вам нагляднее уви деть свои проблемы в более широком масштабе. Две ниже приведенные таблицы описывают процессы развития, ко - торые мы отражали на каждом из шести этапов человечес кой системы [1].

Наши длительные консультативные поездки по России и Украине и наши впечатления, полученные за семь месяцев проживания на территории этих государств, исследования и работа, проведенная в Швейцарии, а затем — и в Словакии, помогли нам увидеть более масштабную картину развития. При посещении частных домов в бывших республиках Совет ского Союза мы глубоко погрузились в культуру, совершенно не похожую на нашу. Полученные там впечатления помогли нам более глубоко взглянуть на нашу модель понимания ин дивидуального развития. Когда мы это сделали, наша концеп ция углубилась, расширяя и перемещая наш центр внимания. Мы начали более ясно понимать мир и видеть взаимосвязь между эволюцией сознания человека и эволюцией челове ческой расы в целом.

Этапы и основные процессы развития: микросистемы

Этап развития/ первичный процесс	**Основные процессы развития отдельного человека**	**Основные процессы развития супружеской пары**	**Основные процессы развития семьи**
Созависимость/ Привязанность	*Мать:* • получает хороший меди цинский уход во время беременности *Ребенок'.* • переносит процесс ес тественного рождения (ненасильственные роды) и получает своевременное вмешательство для исце ления родовых травм; • ощущает постоянную, надежную связь с родите лями; • ощущает надежную связь с близкими родственни ками; • создает надежную внут реннюю рабочую модель себя самого и других; • формирует первичное до верие при помощи посто янной, имеющей хороший резонанс связи с родителями; • развивает навыки эмоцио нального восстановления; • развивает социальные функции и навыки разум ного эмоционального об щения с родителями и другими людьми	*Супружеская пара:* • создает надежные и стойкие ощущения связи друг с другом; • образует глубокое пер вичное доверие друг к другу; • развивает способы быс трого устранения лю бых разногласий между супругами; • развивает социальные функции и навыки об щения друг с другом; • создает целостное вос приятие себя как пары	*Семья:* • создает надежные ощуще ния связи между родите лями и детьми; • создает первичное дове рие между членами семьи; • развивает социальные функции и навыки ра зумного эмоционального общения между членами семьи; • создает целостное воспри ятие себя как семьи
Контрзависимость/ Отделение	*Ребенок:* • завершает психологичес кое отделение от родите лей; • ощущает связь с дальними родственниками; • решает внутренние конф ликты между единением и отделением; • развивает разумный нар циссизм; • учится доверять своим мыслям, чувствам, поступ кам и управлять ими об щественно-приемлемыми способами; завершает психологичес кое рождение, чтобы стать самостоятельной личнос тью	*Участники партнерства:* • в отношениях стано вятся функционально независимыми; • определяют и признают индивидуальные разли чия в мыслях, чувствах и поступках друг друга; • решают внутренние конфликты между собс твенными потребнос тями и потребностями другого человека; развивают эффектив ные способы решения конфликтов при столк новении желаний, пот ребностей, ценностей и убеждений по принципу «победитель — победи тель»	*Родители и дети:* • учатся отстаивать свои личные потребности и получать их поддержку от членов семьи. *Семья'.* • использует справедливые, беспристрастные (не ус тыжающие) методы уста новки ограничений и под держания дисциплины; эффективно решает конф ликты между потребнос тями родителей и детей
Независимость/	*Ребенок или самостоятель ная*	*Участники партнерства:*	*Семья:*

Совершенное вла дение	*личность:* · овладевает уходом за собой; · овладевает функциональ ной независимостью от родителей; · овладевает постоянством объекта; · овладевает эффективными социальными функциями; · развивает внутренние лич ные ценности и убеждения; · осуществляет связь с ровесниками; · осуществляет связь с природой	• овладевают самостоя тельностью в рамках отношений; • развивают автономию в рамках супружеских отношений *Супружеская пара:* • развивает внутренние ценности и убеждения как пара; • достигает постоянства объекта как пара; • как пара осуществляет связь с природой	• развивает индивидуаль ную и супружескую самостоятельность в рамках семьи; • развивает внутренние ценности и убеждения как пара; • достигает постоянства объекта как пара; • как пара осуществляет связь с природой
Взаимозависимость/ Взаимодействие	*Ребенок или самостоятельная личность*: • учится взаимодействию с другими; • учится договариваться об удовлетворении потреб ностей; • учится нести ответствен ность за свое поведение и восприятие жизни; развивает общественное сознание; • осуществляет надежную связь с ровесниками и другими взрослыми; • осуществляет надежную связь с собственными детьми; • понимает влияние незавершенных процессов развития на жизнь чело-века и знает, как исцелить травмы, связанные с раз-витием; • осуществляет надежную связь с обществом	*Участники партнерства*: • учатся взаимодействовать друг с другом по удовлетворению в рамках отношений важных потребностей; • ощущают глубочайшее человеческое объединение друг с другом; • развивают равенство в отношениях; • взаимодействуют, чтобы помочь друг другу исцелить травмы, связанные с развитием; • взаимодействуют, чтобы развить наиболее полный человеческий потенциал каждого участника	*Семья*: • создает согласованность между членами семьи; • учится взаимодействовать так, чтобы удовлетворялись все важные потребности; • создает традиции, чтобы поддержать духовный аспект семьи; • создает распределение обязанностей, основанное на индивидуальных интересах и способностях; • взаимодействует, чтобы помочь друг другу исцелить травмы, связанные с развитием; • взаимодействует, чтобы развить наиболее полный Человеческий потенциал каждого члена семьи

Этап развития/ первичный процесс	Основные процессы развития организации	Основные процессы развития культуры или национального государства	Основные процессы развития человеческого рода
Созависимость/ Привязанность	• Создает у сотрудников ощущение объединения; • формирует доверие между работодателем и сотрудниками; • создает организационную идентичность; • обеспечивает основные потребности сотрудников и менеджеров; • воспитывает социальные функции и навыки разумного эмоционального общения между сотрудниками и работодателем; • создает коллективный корпоративный дух	• Создает ощущение связи, которое объединяет все субкультуры вокруг общих ценностей и правил; • формирует доверие между лидерами и гражданами; • создает национальную идентичность; • формирует социальные функции и навыки разумного эмоционального общения для всех граждан; • предоставляет возможности всем гражданам для удовлетворения их основных потребностей; • создает национальный дух	• Осуществляет надежную связь с природой; • создает связь с Богом; • создает идентичность человеческой расы; • развивает у человека функции правого полушария мозга
Контрзависимость/ Отделение	• Поддерживает сотрудников, когда они отстаивают свои потребности; воспринимает их серьезно; • определяет и поощряет уникальный вклад каждого сотрудника в организацию; • применяет к сотрудникам справедливые, беспристрастные и не устыжающие методы установки ограничений; • устанавливает правила и руководящие принципы справедливыми способами; • решает внутренние конфликты между потребностями сотрудников и работодателя; • понимает влияние незавершенных процессов развития на результаты труда и предлагает способы исцеления травм на работе	• Поддерживает всех граждан, когда они отстаивают свои потребности; относится к ним серьезно; • гарантирует свободу выражения и защищает национальное меньшинство и культурные права; • определяет и поощряет уникальный вклад каждого гражданина в развитие страны; • создает справедливые, беспристрастные законы и национальные стратегии, исключающие дискриминацию; • использует законность для предоставления всем гражданам справедливого правосудия; • определяет уникальный потенциал различных культур и всей нации; • разрабатывает эффективные способы решения конфликтов между	• Изучает способы стать функционально независимым от природы; • устанавливает расовые различия; • развивает у человека функции левого полушария мозга; • создает независимые национальные государства; • создает религии, основанные на вере в Бога и отделении от природы; • решает межнациональные и межрелигиозные конфликты

		потребностями культурных групп и между нациями; • понимает влияние незавершенных процессов развития на здоровье нации и предоставляет всем гражданам способы исцеления травм, связанных с развитием	
Независимость/ Совершенное вла дение	• Создает организационную культуру с совместно установленными ценностями и убеждениями; • поддерживает индивидуальную самостоятельность внутри организационной структуры; • передает сотрудникам ответственность за эмоциональное саморегулирование и самообслуживание; • воспитывает в сотрудниках истинную гордость за свой труд; • предоставляет каждому сотруднику специализированные тренинги и возможности для развития, чтобы усилить индивидуальный вклад в организацию	• Создает национальную культуру, которая чтит и защищает различия всех культур; • создает систему экономической и социальной защиты неимущих слоев населения; • гарантирует всем гражданам право участия в голосовании; • передает гражданам ответственность за эмоциональное саморегулирование и самообслуживание; • воспитывает в гражданах истинную культурную и национальную гордость	• Воссоединяется с миром природы в качестве партнера; • развивает мыслительные функции всего мозга и мышление по принципу «как/так и»; • создает индивидуальные культуры; • воспевает культурные различия; • регулирует столкновения потребностей различных культур; • обеспечивает основные потребности всех граждан; • развивает системное мышление
Взаимозависимость/ Взаимодействие	• Создает организации, совместно управляемые сотрудниками и работодателями; • использует методы, формирующие рабочую команду; • поощряет создание взаимодействия между рабочими командами; • создает традиции, устанавливающие и поддерживающие моральный дух сотрудников; • создает рабочие подразделения, основанные на индивидуальных интересах и способностях; • воспитывает взаимодействие у сотрудников, чтобы	• Содействует созданию трех взаимозависимых и сбалансированных подразделений правительства с равными полномочиями; • содействует установлению согласия между культурными группами и нациями; • содействует созданию важных национальных традиций, устанавливающих и поддерживающих моральный дух граждан; • обеспечивает всем гражданам равные возможности для наиболее полного развития их потенциала	• Создает всемирную культуру партнерства, основанную на взаимодействии и уважении различий; • развивает всемирный разум; • развивает межсистемное мышление

	наиболее полно развить личный потенциал каждого человека		

Этапы и основны процессы развития: макросистемы

Системное представление о контрзависимости

Понимание отношений между микро- (отдельный чело век) и макро- (крупные человеческие системы) системами иг рает важную роль в поиске человеком своего места во Вселен ной. Если вы заметили, на каждом уровне взаимосвязанных подсистем, принадлежащих более крупной системе, воспро изводятся универсальные модели поведения. Осознавая это, легче понять и то обстоятельство, что все в мире действует по тем же самым принципам развития — как на уровне от дельного человека, так и на уровне супружеской пары, семьи или учреждения, а также на уровне нации, государства или страны. Когда ваше личное отношение к развитию станет именно таким, границы вашего мира раздвинутся, и, одновре менно с этим, он станет для вас менее сложным и более ос мысленным. Подобный взгляд на общее развитие человечес кого сознания помогает избавиться от близорукости данного момента и дает вам расширенное восприятие человеческих возможностей. Рассмотрим по этому поводу четырехэтапную модель развития на примере отношений супружеской пары.

Взгляд со стороны отношений

Когда два человека создают близкие отношения, они пе реживают период взаимовыгодного сосуществования и бли зости. Во время этого периода, который соответствует созависимому этапу развития человека, первичным развивающим процессом является привязанность.

В зависимости от того, насколько сознательно пара от носится к возможности заполнить пробелы в личной привя занности, а также в зависимости от того, насколько партнеры готовы поделиться своими проблемами, связанными с недо статком привязанности, друг с другом, они способны или не способны исцелить детскую травму, полученную при разви тии, чтобы удовлетворить свои неудовлетворенные потреб ности в привязанности. В какой-то момент отношений один или оба участника начинают уходить от близости. Один из них может решить познакомиться с миром за рамками отно шений, участвуя в новых видах деятельности или вступая во временные связи. Другой может испугаться или начать зады хаться от близости и захочет убежать от нее, создавая некое физическое и психологическое пространство.

Такие противоречия между сближением и отделением возникают почти ежедневно в большинстве отношений, осо бенно у людей, которым не хватает осведомленности или не обходимых навыков для решения подобных противоречий. Не понимая того, что желание быть индивидуальностью — обычный развивающий процесс, люди, состоящие в близких отношениях, могут попытаться выделиться посредством ис пользования разрушительных методов — заводя любовные романы, изображая жертву, жалуясь окружающим на недо статки своего партнера, замыкаясь в себе и своих зависимос тях, отдаляясь эмоционально или даже порывая отношения. Желая создать стабильные отношения, пары должны обратить внимание на незавершенный развивающий процесс индиви дуализации, который обычно проходит во время контрзави симого этапа развития.

Если обе стороны отношений знают о чувствах страха или тревоги, которые сопровождают нормальную потребность в индивидуализации, и считают своим долгом уделять им внима ние, то процесс этот становится благоприятной возможностью для взаимного роста, укрепляющего отношения. Для этого обе стороны должны разобраться в этапах развития и создать еди ное, совместное представление о том, что переход к этапам не зависимости и взаимозависимости возможен только при усло вии, что они справятся со всеми нерешенными проблемами, имеющими отношение к индивидуализации. Добиться этого почти невозможно, пока партнеры или супруги не поймут, что причины этих проблем связаны с развитием, и не овладеют эф фективными навыками разрешения конфликтов (обсуждение навыков разрешения конфликтов см. в одиннадцатой главе).

Взгляд с позиции семьи

Семьи проходят те же самые этапы развития. Семейная привязанность начинается с момента появления детей. Семьи развивают тесную взаимосвязь по аналогии с созависимым этапом индивидуального развития. Школьные годы, когда дети постепенно отделяются от родителей, можно сравнить с контр зависимым этапом индивидуального развития. Годы учебы в колледже, когда дети живут самостоятельно, но по-прежнему получают некоторую финансовую помощь, соответствуют не зависимому этапу индивидуального развития. Период, когда родительское гнездо пустеет, а дети и родители могут дого вариваться о различных степенях близости и разобщенности, похож на взаимозависимый этап индивидуального развития.

Когда люди не понимают, что семьи проходят через эти процессы развития, они зачастую останавливаются на контр зависимой стадии. При этом члены семьи могут использовать малоэффективные способы решения проблем, связанных с отделением. Они могут образовывать драматические треу гольники, погружаться в сознание жертвы и ожидать спасе ния от другого члена семьи или от кого-то извне. Родители стремятся слишком долго удерживать своих детей возле себя, вынуждая их проявлять непокорность с целью получения не зависимости.

Взгляд с позиции религии

История основания Соединенных Штатов раскрывает причину того, почему в этой стране настолько распростране но контрзависимое поведение. Мы обнаружили корни этого явления в религиозной истории Европы. Большинство евро пейцев, прибывших Америку в самом начале ее истории, сде лали это, желая отделиться от основных (исходных) религий, и преследовались как религиозные раскольники.

Организованное христианство, начавшееся с Римской Цер кви, объединило христиан под сводом Римско-католической церкви. Это объединение, соответствующее созависимому периоду индивидуального развития, длилось до Протестант ской реформации, когда многочисленные религиозные рас кольнические группы создали Лютеранскую, Англиканскую, Греческую Православную и Русскую Православную церкви.

Процесс распада религии превратился в распространенное явление; Лютеранская церковь преобразовалась в протестан тизм. Затем, когда Протестантская реформация получила даль нейшее распространение, сформировались другие подгруппы, такие как методисты, пресвитериане и баптисты. Этот процесс раскола в религии, являющийся по сути процессом дифферен циации и отделения, соответствует контрзависимому этапу индивидуального развития. Многие европейцы ощущали себя жертвами преследований за участие в религиозном расколе и потому решили отказаться от господствующих религиозных догм. Их последующее решение покинуть свои страны и мас сово эмигрировать, превратившись в квакеров, пилигримов, пуритан и меннонитов, продолжило процесс отделения.

При ближайшем рассмотрении этих исторических фактов становится очевидным: европейские эмигранты использовали распространенные и неэффективные способы отделения от своих родных стран, что вело к застою их личного развития. Большинство религиозных эмигрантов отделились от своих религиозных учений и религиозных лидеров, считая их по рочными. Признание человека (или группы людей) порочным для того, чтобы отделиться от него (от них), никогда не дает положительного результата. Поскольку эти эмигранты не ос тавили свои прежние религиозные убеждения и свою родину с мыслями «Я в порядке, желая отделиться, а вы в порядке, оставаясь на месте», они привезли в эту страну свое созна ние жертвы. Именно оно периодически здесь и проявляется.

Например, пуритане также стали преследовать своих противников, желавших изменить их религиозные убежде ния, подобно тому, как они сами или их предки преследова лись в Европе. Это религиозное преследование заставляло некоторых людей эмигрировать в другие места, точно так же, как когда-то их предки были вынуждены покинуть Ев ропу по аналогичному поводу. Не секрет, что увеличение территории Соединенных Штатов на американском конти ненте происходило благодаря тому, что люди стремились отделиться от того, что они считали «порочным». Боль шинство войн на земле возникало по причине разногласий между различными религиозными течениями, отражавшими сознание жертвы в нерешенных контрзависимых проблемах, возникающих между различными религиозными объедине ниями по всему миру.

Взгляд с точки зрения политики

Европейские политические раскольники привезли в Аме рику свои политические идеалы о мире, свободе и справедли вости — для всех. Их потребность отделиться и освободить ся от ограничивающих религиозных и политических правил была настолько сильной, что они оставили свои дома, отка зались от своих дел, корней и взамен всему этому выбрали первобытную, полную лишений жизнь на неизвестном кон - тиненте, удаленном на тысячи миль. Постепенно они создали систему правления, которая разделяла политику и религию, чтобы предотвратить преследование отдельных людей за их религиозные убеждения. Эмигранты из Европы первоначаль но заселили побережье к востоку от Аппалачей и проживали в то время в отдельных колониях.

К тому времени, когда эта территория стала насчитывать тринадцать колоний, многие постоянные жители уже начали возмущаться ограничивающими законами и отправились на запад. Некоторых из тех, кто уехал, привлекла перспектива найти там свободные плодородные земли или богатые мес торождения золота и серебра. Другим просто не нравились ограничения, возникшие из-за тесного контакта с соседями,

и им хотелось получить больше простора и свободы или найти приключения. Человек стремится к богатству, свободе, про стору и приключениям, которыми изобиловал путь на запад, к Соединенным Штатам. Это и гнало людей вперед, к Атлан тическому побережью. Когда на западе уже не осталось не заселенных территорий, люди двинулись в область Аляски. После того как американцы заселили Аляску, они построили космические корабли и отправились покорять окололунное и межпланетное пространство.

Таким образом, мы видим, насколько сильным было стремление к свободе и независимости у переселенцев. Все войны, разгоравшиеся в нашей стране, велись за свободу и независимость. Центральной проблемой войны за незави симость было желание колонистов отделиться от Британ ской Империи, тогда как гражданская война велась отчасти за право афро-американского населения быть свободным от рабства.

В других местах американцы также воюют за свободу и независимость и за право на саморегулирование. Соединен ные Штаты принимали участие в первой и второй мировых войнах, чтобы остановить агрессию германских и японских правителей и предотвратить угрозу оккупации территорий других стран. Однако Соединенные Штаты не вступали во вторую мировую войну, пока бомбардировка Перл Харбора не доказала, что потеря свободы может стать для них личной и неминуемой угрозой.

Потребность быть независимыми все еще довольно силь на в Аппалачах и в Скалистых горах, где до сих пор живы и пользуются успехом прообразы горца или «ковбоя Мальбо ро». В этих горах люди ищут удаленные участки для построй ки дома, где не действуют ограничения находящихся слишком близко соседей или ограничивающие правила зонирования. В Калифорнии контрзависимость представлена традицией «один человек — одна машина». В действительности, мно гие американцы считают совместные поездки и поездки на общественном транспорте ограничением их личной свободы. Они высоко ценят свою способность приезжать и уезжать, как и когда им заблагорассудится. Они рассматривают координи рование планов с другими людьми и ожидание автобуса или поезда как ущемление их личных прав и свобод.

Взгляд с международной позиции

Развал СССР и образование на его месте пятнадцати рес публик — отличный пример индивидуализации, произошед шей на международном уровне как выражение этими респуб ликами желания суверенитета: свои границы, свое правитель ство, своя система обороны, своя экономика, своя культура и свой язык. Их переход к отделению и автономии завершил длительный период национального единства, в течение кото рого на руководящем посту находилось тоталитарное прави тельство, управлявшее коренным населением республик по принципу созависимости.

В середине 1980-х годов Михаил Горбачев учредил принци пы гласности (открытости) и перестройки (реструктуризации), поддерживающей внутреннее желание людей и эволюцион ное стремление к разграничению, свободе, индивидуализа ции и самостоятельности. В своем стремлении стать ближе к Западу бывшие союзные республики перенимали больше контрзависимых моделей поведения и сводили на нет неко торые свои высокоэффективные социалистические принци пы, такие, например, как семейный отдых и всеобщее меди цинское обслуживание.

В большинстве развивающихся стран существуют эконо мические, социальные и политические системы, поощряющие созависимые стили поведения своих граждан, а большинство развитых стран по-прежнему опирается на системы, способ ствующие контрзависимым привычкам. Сегодня в мире су ществует множество экономических, социальных и полити ческих проблем, решение которых требует независимого и вза имозависимого подхода. Как только мы научимся правильно воспринимать и принимать независимые и взаимозависимые решения на персональном уровне, мы станем находить и более оптимальные решения подобного рода на государс твенном и международном уровнях. Создание Европейско го союза — один из примеров взаимозависимого решения.

Взгляд с позиции эволюции

Взгляд на развитие человека с эволюционной точки зре ния помогает определить повторяющиеся модели поведения. Антрополог Грегори Бейтсон описывает этот феномен как «модель, которая объединяет» [2]. В учебнике по биологии про феномен повторяющихся моделей когда-то было написа но: «Онтогенез повторяет филогенез». Эта идея впервые была сформулирована немецким зоологом Эрнстом Хэккелем во второй половине XIX века. Согласно этой концепции, разви тие человеческого зародыша повторяет биологическую исто рию всего человеческого рода в том виде, как она начинается с одной-единственной клетки и проходит через все стадии раз вития в эволюции животных (земноводное, пресмыкающееся, млекопитающее). Биолог-«клеточник» Брюс Липтон говорит, что мы переходим от стадий развития и сознания пресмыкаю щихся на стадии млекопитающих, где забота, партнерские от ношения и

взаимодействие становятся более очевидными [3].

Райан Эйслер в своей книге «Чаша и клинок» описывает доисторическую культуру, которую она называет «обществом партнеров» [4]. Основные характеристики этого общества мож но сопоставить с созависимым этапом человеческого развития: сильная связь с (матерью) землей, зависимость от (матери) земли и неспособность видеть себя отделенным от (матери) земли. Первые люди этого периода изначально были охотни ками и собирателями, кочевавшими с одного места на другое в поисках пищи. Около трех с половиной тысяч лет до новой эры охотники и собиратели начали объединяться в поселения, в которых одомашнивали животных и учились выращивать сельскохозяйственные культуры. Многие историки связыва ют с началом конца этой эры созависимости тот момент, когда люди впервые воткнули в землю соху. Вместо того чтобы почувствовать себя жертвами, они захотели господствовать.

Образование поселений и национальных государств со ответствует стремлению людей отделиться друг от друга и от земли. В основе этих действий находится желание владеть землей и сделать ее пригодной для выращивания продуктов питания. Такое развитие действий включает в себя посте пенное стремление к установлению власти над женщинами, соседними поселениями, национальными государствами и стратегическими объектами, угрожающими выживанию пра вящей группы или системы. В современном обществе люди используют различные технологии, ведут войны и проявляют жестокость, чтобы сохранить собственное отделение друг от друга и от матери-земли. Эйслер описывает это общество как общество правителей. Современная позиция по отношению к (матери) земле «Я докажу, что ты мне не нужна» и проти водействующие, бунтарские модели поведения, которые под вергают опасности само существование человеческого рода, соответствуют позиции и поведению двухлетних детей, стра дающих от противоборств контрзависимого этапа.

Основные характеристики развивающегося общества партнеров, которые описывает Эйслер, совпадают с основ ными характеристиками независимого и взаимозависимого этапов развития человека. Для такого общества партнеров, а также для независимого и взаимозависимого этапов развития характерны взаимодействие, равноправные близкие отно шения, взаимосвязь, сплоченность и совместное созидание. Приведенная ниже таблица рассматривает процесс эволюции раннего общества партнеров, общества правителей и развива ющегося общества партнеров и показывает, каким образом они соответствуют этапам индивидуального развития у человека.

Способность признать и осознать наличие в мире действу ющей эволюционной или развивающей силы частично устра няет беспомощность, бессилие и жертвенность, которые мы можем испытывать, глядя на мир сквозь призму контрзависи мости. Этот более широкий взгляд направляет наше внимание на нас самих. Для того чтобы изменить культуру, нацию или мир, мы должны измениться сами. Это означает противодейс твие и освобождение от сознания жертвы, которое удерживает нас в контрзависимости. Когда достаточное количество людей успешно завершит свой контрзависимый этап развития, контр зависимое общество изменится. Такая эволюционная позиция выражена во фразе: «Думай глобально, действуй локально».

Раннее общество партнеров	**Общество правителей**	**Развивающееся общество партнеров**
Созависимое: чувственное восприятие мира, основанное на физических ощущениях. • Племенной строй; • люди находятся в согла сии с другими людьми; • Бог существует в при роде; • люди пребывают в согла сии с природой	*Контрзависимое*: разумное воспри ятие мира, основан ное на физике Нью тона. • Эгоизм и индиви дуализм; • люди подчиняют других людей; • Бог существует на Небесах; • люди подчиняют природу	*Взаимозависимое:* духовное восприятие мира, основанное на квантовой физике. • Коллективиз м; • люди занимаются со зидательной деятель ностью совместно с другими людьми; • Бог существует внут ри нас; • люди занимаются со зиданием

		совместно с природой
Племенной строй: решение проблем на мест ном уровне	*Национализм':* решение проблем на национальном уровне	*Глобализм:* решение проблем в масштабе всего мира
Децентрализация: • кочевые племена; • охота и собирательство; • суеверия и предрассудки; • традиции, ритуалы и святые места, связанные с землей	*Централизация*: • города, сельское хозяйство, технологии, иерархичес кое управление; • рационализм; • церкви и религиоз ные структуры; • разобщенность и отчужденность; • отказ от собствен ного «Я»; • дооперациональное и конкретнооперациональное мышление; • дуализм материи и разума; • обучение исполь зуется для социализации и управле ния сознанием	*Децентрализация*: • экология различных культур, соответству ющие технологии, самоорганизация, общность; • мистицизм; • совместное созида ние с богами; • взаимосвязь; • единство различий; • реализация своего личностного «Я»; • формально-операц и ональное и цельное операциональное мышление; • разум создает мате рию; • обучение использу ется для преобразо вания и мобилизации сознания; • сознательная искрен ность; • вера в разумное ис пользование ресурсов и получение наилуч шего результата при минимальных затратах
Недифференцированное единство: • нераскрытое «Я»; • наглядно-действенное и дооперациональное мышление; • разумом руководит материальный мир; • обучение способствует выживанию		

НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОБОДЫ: ЗАДАЧА ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

Даже концепция свободы оказалась в ловушке контрза висимого поведения и созависимого мышления. Для взрос лых с нерешенными контрзависимыми проблемами свобода часто означает свободу от внешнего контроля. Такой образ мышления широко распространен среди американцев, испы тывающих сильную потребность в свободе от преследований, репрессий, ограничений и обязательств. Однако подобное определение свободы удерживает нас в состоянии жертвы с нерешенными контрзависимыми проблемами, созданными нашим представлением о том, что они вызваны какими-то внешними обстоятельствами. Это дает нам право выступать против авторитетных лиц, которые, как нам кажется, подавля ют нас. Помимо того что это определение свободы помогает нам сформировать ложное культивированное чувство индиви дуализма, оно также удерживает нас в состоянии разъедине ния и изолированности, создает конкуренцию, предоставляет возможности для проявления власти, подчеркивает различия и способствует разжиганию войн.

С другой стороны, люди с нерешенными созависимыми проблемами также хотят свободы от необходимости нести от ветственность за себя. Такая «свобода от свободы» удержи вает наше внимание на внешних факторах и тем самым спо собствует тому, что мы продолжаем оставаться жертвами и можем обвинять других, когда что-то не так. Никто не станет считать жертву за что-либо ответственной, что позволяет нам использовать бездеятельность, сверхадаптацию и затрудни тельное положение в качестве механизмов приспособления. Например, люди с созависимыми привычками могут гово рить, что невозможно что-либо сделать с высокими ставками налогов на прибыль в США, потому что все решения прини маются политиками и чиновниками. Такое понимание свобо ды вынуждает нас чувствовать себя бессильными, подавляет личную самостоятельность, усиливает коллективное подчи нение, создает индивидуальный застой, а также способствует жертвенности и учит беспомощности.

Ни оба эти определения свободы, ни противоречивое или осуждающее отношение, которое они вызывают, не дают нам того, что мы хотим или в чем мы нуждаемся. Например, че ловек с нерешенными созависимыми проблемами ожидает, что о нем позаботятся, назначив высокую пенсию по возрас ту, страховые выплаты, пособия по безработице или посредс твом каких-то иных социальных программ, направленных на удовлетворение его иждивенческих потребностей. Люди с со- зависимыми привычками часто считают правительство сво им основным опекуном. Человек с нерешенными контрзави симыми проблемами, вместо того чтобы обратить внимание на бесконтрольный характер своих личных расходов, может ожидать помощи от правительства, считая его при этом ос новным источником экономического притеснения (по причи не высоких налогов, которыми оно облагает своих граждан). В конечном итоге, ни одно из двух определений свободы не делает нас ответственными за проявление заботы о наших личных потребностях или за признание того, что наше инди видуальное поведение — часть более масштабной проблемы.

Третье, более независимое определение свободы возника ет из преобразования этих двух мировоззрений, сосредоточен ных на внешних факторах. Это определение свободы требует от нас понимания своего «Я» и психологической независи мости. Прежде всего, мы должны найти внутри себя энергию и самообладание и затем успешно использовать их во вне шнем мире, ответственно подходя к удовлетворению наших потребностей и желаний. Это дает нам личную свободу для того, чтобы развивать эффективные социальные навыки и действовать ответственно, помогая тем самым осуществле нию своих желаний и реализации потребностей, а также — потребностей и желаний других людей, не мешая их свободе.

Это означает, например, что если у нас есть нерешенные созависимые проблемы, то мы должны научиться брать на себя ответственность за осуществление своих потребностей. Рядом с нами нет безупречного родителя, который позаботится об этом вместо нас. Такая созависимая позиция глубоко про никла в мышление движения нью эйдж, и люди, участвующие в нем, убеждены, что могут добиться изобилия, не занимаясь при этом своими неудовлетворенными детскими потребнос тями в зависимости. Такого рода мышление с выраженным нарциссизмом, характеризующее людей, которые не устано вили границы и не усвоили урок ограниченности, поддержи вает господствующее отношение к природе и избыточное пот ребление на планете, ресурсы которой весьма ограничены.

Если вы страдаете от нерешенных контрзависимых про блем, то должны осознавать, что на самом деле

экономически вас притесняют не какие-то внешние факторы («зловредное и деспотичное правительство»), а, скорее, наоборот, расто чительный и неуправляемый транжира, живущий внутри вас *(внутренний* источник проблемы). Когда вы добровольно со гласитесь на более простой образ жизни (формируя внутрен нюю ответственность), тогда вам не придется в дальнейшем считать себя жертвой, а правительство — своим преследова телем. Это еще один пример того, как вы можете изменить общество, изменяя, в первую очередь, себя самих.

Когда вы глубоко проникнитесь таким взглядом на сво боду, вы сможете понять, что устройство внешнего мира от ражает ваш внутренний мир. Когда вы научитесь создавать разумное равновесие между этими двумя мирами, вы обре тете истинную свободу.

КРИЗИС КОНТРЗАВИСИМОСТИ

Крайне необходимо понять отношение между психоло гическим развитием отдельного человека и психологической эволюцией пар, семей, групп и организаций, национальных государств и человеческой расы в целом. Как только вы смо жете увидеть сходства между этими системами, вы начнете понимать причины проблем, с которыми мы сталкиваемся в нашем мире. Вы также сможете признать, что глобальные решения должны учитывать как индивидуальные, так и кол лективные проблемы, связанные с контрзависимостью.

Давайте вернемся к типичным двухлетним детям, нахо дящимся на контрзависимом этапе развития. Родители помо гают им пройти через процесс снижения самомнения, и они учатся ограничивать свой нарциссизм и врожденную веру в собственное всемогущество, а также свою грандиозность, чувство вседозволенности и эйфорию. Двухлетки (незави симо от того, берутся во внимание отдельные личности или общество) стремятся отделиться от своих первичных опеку нов, особенно от матери, и стать самостоятельными, отде льными людьми. Те, кому не удается полностью осуществить снижение самомнения и разумное отделение, остаются на этом этапе развития. Они претендуют на большее количест во ресурсов, чем им положено, и разделяют мир на добро и зло, желая получить все или ничего. Для того чтобы сохра нить контроль, они пускают в ход манипуляции, самолюбие, оправдания, эгоцентричность и пристрастие к антидепрес сантам. При столкновении с ограничениями, относящими ся к их своевольному поведению, а также с последствиями их проказ, они испытывают вспышки раздражения и гнева и пытаются нанести ущерб себе и всем окружающим, вместо того чтобы взрослеть.

Что касается поведения, то двухлетние дети противоречат всему, что предлагают им взрослые. Основным принципом мышления двухлеток можно считать такой: «Нет! Я обойдусь без тебя. Я могу все делать самостоятельно». Силовое про тивоборство, непослушание, эгоцентризм, вспышки гнева и потребность быть правыми типичны для детей двухлетнего возраста, стремящихся стать эмоционально независимыми человеческими существами.

Когда мы сопоставим контрзависимые модели поведе ния двухлеток с моделями из истории эволюции человека, мы сможем обнаружить сходства между поведением двухле ток и современными обществами в развитых странах. С тех пор как люди начали свой постепенный процесс отделения от матери-земли в период между пятью тысячами и десятью тысячами лет тому назад, они (неосознанно) заявляют земле: «Я сам могу вырастить себе пищу. Я заставлю тебя произво дить ее». Это властное заявление об отделении от матери-зем ли усилилось во много раз. Мы наблюдаем, как современные фермеры все больше и больше требуют от земли, используя удобрения, гербициды, инсектициды и другие пестициды в стремлении увеличить ее урожайность. В особенности ферме ры Соединенных Штатов стали моделью для развивающихся стран в их постоянном стремлении к власти, доминированию и индивидуальному благосостоянию. Принцип поведения за падных людей «использовал и выбросил» истощает природ ные ресурсы планеты так быстро, что многие невосполнимые ресурсы могут закончиться уже в ближайшее время. В связи с этим мы оказались на грани глобального экологического кризиса, который имеет также политические, экономические, социальные и эволюционные последствия.

Нам необходимо понимать, что большинство из нас, как раса, так и отдельные личности, в психологическом разви тии находится на уровне двух- или трехлетнего возраста. Мы развиты в физическом плане и выглядим как взрослые люди, но зачастую относимся к вещам, реагируем на все и ведем себя как маленькие дети, которым кажется, что они управляют миром. Последствия этого носят ужасающий ха рактер. В настоящее время на планете имеется такое коли чество ядерного оружия, которого достаточно для того, что бы многократно разрушить всю планету. При этом не учи тывается еще биологическое,

химическое и традиционное оружие. Можете себе представить передачу всего этого ар сенала в руки двухлетнего ребенка, психика которого нака чана неуемными желаниями и разочарованиями по поводу самостоятельно сти ?

Существующая в настоящий момент опасная ситуация действует отрезвляюще. Мы не можем больше считать контр зависимость медицинской проблемой или заболеванием. Мы должны рассматривать ее как проблему, связанную с развити ем, уходящую корнями в наши ранние детские переживания. Мы должны решать ее на индивидуальном уровне, исполь зуя специальные, экономичные и эффективные методы, поз воляющие отдельному человеку и обществу в целом быстро перейти к независимости и взаимозависимости.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Соединенные Штаты Америки — прекрасный образец для исследования контрзависимого общества. В высшей степени эгоцентричное поведение ее граждан сосредоточено на ма териальном благосостоянии как на составной части зависи мого, навязанного образа жизни, при котором около восьми процентов населения всего мира потребляет двадцать восемь процентов его ресурсов. Такие культурные особенности не позволяют нам разобраться с нашими собственными ценнос тями и убеждениями, а также заняться травмирующими пе реживаниями, сохранившимися у нас с неправильно прове денного детского возраста.

Наш нарциссизм и стремление к свободе от экономи ческих, религиозных, политических, социальных и межлич ностных ограничений дошли до такой крайней степени, что мы, американцы, со своими принципами чрезмерного пот ребления стали первопричиной глобальных экологических проблем.

Наш коллективный нарциссизм и стремление к персо нальному комфорту, личному благосостоянию и господству над окружающей средой поставил весь мир перед конфлик том между сверхпотреблением и природоохранными огра ничениями. Телевизионные программы, нацеленные на раз вивающиеся страны, помимо всего прочего несут с собой ожидания, заставляющие всех граждан мира стремиться к нашему потребительскому образу жизни. В связи с тем, что развивающиеся страны пытаются подражать нашему небла говидному примеру, нам может грозить еще большее исто щение природных ресурсов. Международные эксперты по окружающей среде, такие как Лестер Браун, предсказыва ют передачу окончательно истощенной планеты уже нашим внукам, если мы кардинально не изменим наши ценности и приоритеты и не уменьшим масштабы нашего потребления и загрязнения среды [5].

Спрятавшись внутри своих домов, построенных для про живания в них одной семьи, укрывшись за стеклами персо нального автомобиля, погрузившись в повседневную рабочую рутину, мы не замечаем гибели тропических лесов, увели чения озоновых дыр, проблем бездомных, распространения СПИДа и критического загрязнения окружающей среды. Несмотря на предостережения многочисленных ученых, ис следователей и футуристов, многие граждане Соединенных Штатов продолжают отрицать серьезность данной проблемы.

Трудно устанавливать контакт с клиентами, которые ох вачены контрзависимыми привычками, поскольку они имеют сильную, основанную на нарциссизме защиту от самопро верки и самоанализа. Иногда слишком резкое вмешательство не позволяет необходимому перелому дойти до разума. Для оказания эффективной помощи клиентам от психотерапевта требуется терпение и ожидание того момента, когда клиенты достаточно глубоко погрузятся в кризис, чтобы разрушить их защиту и отрицание и направить их на путь возвращения к це лостности и независимости. Только тогда люди (и общества) с контрзависимыми характеристиками окажутся способными воспринять новую информацию и начать процесс изменения.

К сожалению, Соединенные Штаты также нуждаются в общественном кризисе, который столкнет нас с нашим нар циссизмом. Мы можем столкнуться с потерей своих домов, семей и всего, ради чего мы работали, прежде чем мы пре одолеем свое отрицание и начнем разбираться с душевны ми ранами, полученными в детстве, с проблемами в близких отношениях, с неправильным поведением в семьях и миро вым кризисом.

Справиться с контрзависимым обществом, безуслов но, намного сложнее, чем с отдельными людьми. Для это го требуются консультанты, владеющие информацией о масштабах действия человеческих систем и о теоретичес ких методах, способных облегчить процесс перемен, осу ществляемых одновременно в разнообразных социальных и культурных системах. Мы называем таких инициаторов перемен консультантами процесса развития; они могут по мочь определить, где в развитии произошла задержка, и упростить процесс перемен. Для такой работы требуются профессионалы широкого профиля, которые

являются ско рее людьми с разносторонними знаниями, чем узкими спе циалистами, и которые способны синтезировать идеи, ин формацию и методы, полученные из различных областей науки. Таким консультантам необходимо проделать работу над собой и избавиться от созависимых и контрзависимых моделей поведения, так чтобы они могли работать и жить на более высоком уровне сознания, который появляется на независимом этапе развития. Консультанты процесса раз вития должны уметь выходить за пределы индивидуальной психотерапии и работать одновременно с большими группа ми людей, проводя коллективные процессы психотерапии. Они должны также иметь способность обучать с помощью моделирования — мысленно отправляясь на прогулку, про должая беседу в кабинете.

После того как вы сформировали эволюционный взгляд на человечество и связанное с развитием представление о сво ем собственном психологическом росте, а также освободили свою жизнь от драм, основанных на старых травмах, вы всту паете на путь приближения к уровню консультанта процесса развития. Психотерапия для самих себя, в конечном итоге, приобретает форму глобальной психотерапии.

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Характерные признаки независимого образа жизни

Обратите внимание на то, какой образ жизни вы ведете. Приведенная ниже анкета для заполнения поможет вам луч ше узнать о том, какой выбор сделан конкретно вами, и что, таким образом, вы выбрали для себя в настоящее время.

Инструкция. На свободное место перед каждым высказы ванием впишите цифру, определяющую степень соответствия этого высказывания вашим истинным позициям.

1 — никогда.
2 — иногда.
3 — часто.
4 — почти всегда.

Я использую в своем доме естественную вентиляцию вместо кондиционера воздуха.

Я сознательно выключаю свет, если он не нужен.

Я стараюсь не покупать и не использовать ненужные технологические новинки.

Я пользуюсь для передвижения общественным транс портом или велосипедом.

Я владею автомобилем, который расходует около че тырех литров топлива на 25 и более километров.

Я ем меньше мяса и больше овощей и злаков.

Я самостоятельно выращиваю кое-что из продуктов питания.

Я отдельно складываю и сдаю на переработку газеты, стекло, алюминий и пластик.

Я стараюсь не покупать расфасованных и обработан ных продуктов.

Я использую для компоста опавшую листву, траву и пищевые отходы.

Я использую на своем участке или в саду только на туральные гербициды и другие натуральные пестициды.

Я выращиваю устойчивые к засухе зеленые насажде ния и стараюсь чрезмерно не поливать газоны.

Я активно поддерживаю организации, такие как на циональное общество Одубона и Гринпис, которые помога ют сохранять природную экологию.

Я не курю.

Я принимаю участие в выборах.

Я посещаю семинары и тренинги по вопросам пер сонального развития.

Я состою в членстве группы двенадцати шагов или личной группы поддержки.

Я регулярно участвую в семейных встречах.

Я добровольно помогаю некоммерческим обществен ным организациям или спонсирую их деятельность.

Я участвую в акциях народной дипломатии, напри мер, таких как проживание за рубежом в частных домах или размещение гостей из других стран в моем доме.

Я владею, по крайней мере, одним иностранным языком.

Я письменно обращаюсь к сенаторам моего штата и/ или к конгрессменам или депутатам палаты представителей по поводу своих проблем.

Инструкция. Суммируйте цифры и впишите результат на свободное место перед строчкой «общий результат».

— общий результат.

Инструкция. Для толкования общего результата исполь зуйте нижеприведенные данные.

75-100 баллов
Высокая степень признания вас независимым гражда нином.

50-74 балла
Средняя степень признания вас независимым гражда нином.

25-49 баллов
Частичное признание вас независимым гражданином.

024 балла
Низкая степень признания вас независимым гражда нином.

Основные выводы

- *Этапы в индивидуальном развитии те же самые, что и в развитии супружеских пар, семей, организаций, культур, национальных го сударств и человеческой расы в целом.*
- *Понимание этого помогает взглянуть на свои усилия по-новому и в более широком контексте.*
- *Взгляд на мировые проблемы и конфликты с точки зрения раз вития облегчает их понимание.*
- *Когда вы завершите свои незавершенные в детстве процессы развития, вы станете лучше понимать более крупные системы и сможете помочь им завершить те же самые процессы разви тия, продвигая всех нас к пониманию планетарного устройства.*

Часть II

ПУТИ К БЛИЗОСИ

ОСНОВЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ

Всегда помните о том, что быть личностью —
не только ваше право, но и обязанность,
без которой вы не сможете сделать

свой полезный вклад в жизнь.
Элеонора Рузвельт

Наш основанный на развитии метод освобождения от контрзависимых привычек признает: любой процесс разви тия, незавершенный в соответствующем возрасте, перено сится на следующий этап развития. Неудовлетворенные пот ребности снова и снова неосознанно будут возобновляться в ваших отношениях — в виде драм на основе травм — до тех пор, пока они не будут удовлетворены.

ВОЗОБНОВЛЕНИЕ НЕЗАВЕРШЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Люди с контрзависимыми привычками обычно имеют проблемы с близостью, потому что у них постоянно возоб новляются незавершенные процессы развития, связанные с прочной привязанностью и психологическим отделением, сохранившиеся с раннего детства. Поскольку они понима ют, что нуждаются в поддержке, и осознают, что так быть не должно, они пытаются скрыть свою «слабость» от других и используют обходные или скрытые способы удовлетворения своих потребностей. Для устранения этих контрзависимых привычек необходимо преодолеть защитную стену оборони тельных рубежей и овладеть новыми навыками, которые от крывают путь к близости.

Трудно добиться близости при наличии нерешенных контрзависимых проблем. Близкие отношения активируют все наши старые травмы, воспоминания о пережитом погло щении, посягательстве на права, предательстве, грубом об ращении и манипулировании. Другими словами, все пережи вания, связанные с нашими незавершенными действиями и неудовлетворенными потребностями, начинают выходить на поверхность, когда мы вступаем в близкие и интимные отно шения. Это — плохие новости.

Хорошие новости заключаются в том, что все это — не что иное, как первый шаг к устранению этих контрзависи мых проблем.

На фоне обычного развития созависимых и контрзави симых отношений возникают конфликты по поводу близос ти. Люди с нерешенными созависимыми проблемами имеют сильную потребность в общении и в физической близости. Они могут привлекать партнеров с контрзависимыми пробле мами. В отличие от них, люди с нерешенными контрзависи мыми проблемами хотят близости, но они очень бдительно относятся к признакам поглощения и быстро возводят за щитные границы.

Так или иначе, создается фундамент для сильной конку ренции и конфликтов, ведущих к недостаточно искренней близости. На самом деле люди с созависимыми проблемами обычно создают конфликты, когда отношения недостаточно близкие. А те, кто имеет контрзависимые привычки, создают конфликты, когда отношения слишком близкие. Большинс тво конфликтов в парах связаны со стремлением установить, какой уровень близости и разобщенности в отношениях до пускают партнеры.

ПОИСК БЛИЗОСТИ

Вы, подобно многим людям, скорее всего, узнали о бли зости на примере других — из телепередач, фильмов, книг, журналов и газет, а также слушая популярную музыку или музыку кантри, поскольку не наблюдали особо близких от ношений в своей семье, когда были маленькими. В связи с тем, что наша культура наполнена разрушительными и ма лопривлекательными образами, относящимися к близости, вы легко могли получить о ней много ложной информации.

Вы могли предположить, что только в *вашей* семье отно шения были не очень близкими. Поскольку вы не проводили много времени с другими семьями, то могли думать, что их жизнь была спокойной и счастливой, как в фильме «Брэди Банч». Когда вы достигли того возраста, чтобы задуматься о сексуальных отношениях, вы могли узнать о сексуальной близости из фильмов или книг о вымышленных экранных или закадровых любовных отношениях с участием телеви зионных актеров или кинозвезд.

Подобное ложное отражение близких отношений или семейной жизни могло затруднить ваше примирение с теми конфликтами, конкуренцией и ссорами, присутствующими в вашем повседневном

общении с семьей и друзьями. Если вы остановились на черно-белом восприятии жизни, вы мо жете иметь склонность разделять свои ощущения в близких отношениях на абсолютно хорошие или абсолютно плохие.

Нам нужно новое определение близости, которое включает в себя как хорошие, так и не совсем хорошие периоды.

Когда ваши отношения гармоничны, вы можете считать их абсолютно хорошими («Мы будем так любить друг друга вечно»). Когда в отношениях возникает конфликт, особенно такого рода, который выносит на поверхность детские про блемы или сильные переживания, тогда ваши отношения мо гут казаться вам абсолютно плохими («Пришло время разво диться»). Ни одно из этих представлений не соответствует реальности в близких отношениях.

НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЛИЗОСТИ

Если вы внимательнее посмотрите на то, что может про исходить в отношениях между партнерами с созависимыми и контрзависимыми привычками, вы заметите, что партнеры часто пытаются соперничать по поводу удовлетворения их конфликтующих потребностей в близости и отделении. Та кое сочетание является идеальным для активизации неудов летворенных потребностей каждого человека, связанных с развитием. Человек с созависимой потребностью в близости активизирует контрзависимую потребность другого человека в защите от посягательства или грубости.

С другой стороны, человек с контрзависимой потребнос тью в установлении дистанции и безопасности может акти визировать созависимую боязнь своего партнера быть бро шенным или брошенной. Если партнеры не поймут, что на самом деле происходит в их отношениях, дело может дойти до бракоразводного суда. Партнеры, имеющие стабильные отношения, по-новому воспринимают близость и придают ей смысл, связанный с развитием, который подразумевает уст ранение их незавершенных развивающих процессов.

Когда мы проводим сеансы психотерапии с родителями и детьми, сотрудниками и работодателями, супружескими пара ми, братьями и сестрами, то работаем вместе как соучастни ки. Это позволяет получить две независимые точки зрения о том, что происходит, и не допустить развития в парах обыч ной ситуации «двое против одного». Нашей первой обязан ностью как психотерапевтов является выявление незавершен ных детских процессов развития, до сих пор присутствующих в отношениях, а также неудовлетворенных потребностей каж дого клиента. После этого мы можем заново сформулировать проблемы клиентов и помочь им понять, каким образом они используют обходные пути, пытаясь удовлетворить эти пот ребности в своих отношениях.

Следующая задача заключается в том, чтобы помочь им увидеть травмированного ребенка внутри друг друга и по чувствовать сострадание к боли, которую испытал этот ребе нок. Когда они будут в состоянии сделать это, пара зачастую достигает готовности для перехода к третьему шагу: заклю чению соглашения о взаимодействии и взаимопомощи в пре образовании травм этого внутреннего ребенка посредством правильного перевоспитания друг друга.

С тех пор как мы отработали этот метод на своих собс твенных отношениях, мы иногда делимся собственным опы том с нашими клиентами. Мы научили многих наших клиен тов, как переосмыслить их конфликты, и помогли им выра ботать новые способы исцеления душевных ран, связанных либо с недостатком близости, либо с переизбытком близости. Наш метод помогает парам создавать такой вид всесторон ней и глубокой близости, которую мы называем «соприкос новением душ». Ниже мы перечисляем важные элементы, необходимые для того, чтобы добавить в ваши отношения больше близости.

Поиск и устранение проблем

Что требуется для того, чтобы ощущать в своих отношениях больше близости

- Взаимодействовать с партером, чтобы исцелить свои травмы, связанные с развитием, посредством заключения соглашений о перевоспитании.
- Говорить правду о том, кто вы есть на самом деле и в чем состо ят ваши реальные потребности.
- Разделять власть и находить такие решения всех конфликтов, которые способствуют душевному развитию.
- Создавать многообразие с готовностью поделиться своей жизнью с партнером на разных уровнях: ментальном, эмоциональном, ду ховном и физическом.
- Договариваться с партнером об удовлетворении своих потребнос тей в близости и отдалении и создавать

возможности для того, чтобы становиться взаимозависимыми.
- Быть совместимыми: рассматривать своего партнера как сфор мировавшуюся и самостоятельную личность, некоторые черты которой вам нравятся, а некоторые нет.
- Быть уверенными и готовыми просить о том, что вам требуется, в ста процентах случаев.

Когда вы сможете расширить свое понимание близос ти так, чтобы включить в него эти элементы, любые ваши отношения будут иметь потенциальные возможности для близости. Ваши отношения подобно танцу будут переме щать вас и вашего партнера от одной благоприятной для близости возможности к другой. Это относится к важным компонентам взаимозависимых партнерских отношений. Более подробно мы обсудим эти важные компоненты в тринадцатой главе.

ИЗМЕНЕНИЕ СВОИХ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

Если вы только начинаете работу над своими контрзави симыми и созависимыми проблемами, у вас может возник нуть вопрос: «С чего мне начать?» Если так, то обратитесь, пожалуйста, к упражнению на восприятие, предложенному в конце второй главы, и к «Поэтапной программе изменения ваших контрзависимых привычек», предложенной в конце третьей главы. Наряду с описанием действий, рассчитанных на длительный период, они подскажут вам конкретные шаги и покажут, с чего вам начать. Вы обретете понимание того, как изменить свои контрзависимые привычки, используя раз личные средства. Некоторые шаги вы можете предпринять самостоятельно, кое-какие действия лучше осуществлять с помощью терапии, а кое-что эффективнее проделать в об становке преданных идее отношений или группы поддержки. Вам необходимо составить собственный план по изменению своих контрзависимых привычек.

СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ СВОИХ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

Самостоятельная работа

Для некоторых людей, только начинающих процесс ос вобождения, самостоятельная работа может показаться бо лее легким способом. Чтение книг, посещение лекций и се минаров, временные перерывы в делах и в отношениях для размышления и душевного поиска — прекрасный способ начала работы над своими проблемами. Самостоятельная работа позволяет человеку с контрзависимыми привычками чувствовать себя защищенным от посягательств на его права и любопытство. Такая безопасная обстановка может облег чить проявление вашей теневой стороны — той вашей части, где вы можете быть незащищенным, уязвимым, израненным и напуганным.

Письменное выполнение упражнений, предложенных в этой книге, — еще один эффективный вид самостоятельной работы. Вы также можете вести журнал, записывать и повто рять ежедневные аффирмации и проделывать такие вспомо гательные упражнения, как пешие прогулки, бег или езда на велосипеде, которые предоставляют благоприятные возмож ности для размышления над своими переживаниями, мысля ми и поступками. Кроме того, гуляя в одиночестве, вы мо жете обратиться к духовным аспектам преобразования, что поможет вам понять, как связаны между собой слои вашей «луковицы», и увидеть, что они раскрывают травмы, полу ченные на ранних этапах развития.

Важной частью самостоятельной работы является снятие маски Ложного «Я». При этом вы можете обнаружить, как ваша неуклонная позиция «Мне никто не нужен», которая служила вам верой и правдой на протяжении стольких лет вашей жизни, превращается в своеобразную тюрьму, удер живающую вас от теплоты и близости, к которым вы теперь так страстно стремитесь. Когда вы поймете, в чем заключа ются ваши реальные потребности, вы будете готовы рискнуть изменить свое поведение.

Работа в группах поддержки

Человек с симптомами контрзависимости, решивший при нять участие в программе по оказанию помощи, может пред положить, что он — единственный человек, столкнувшийся с такими проблемами. Тем не менее, постороннюю помощь можно получить либо при групповой терапии, либо в группах двенадцати шагов, и оба эти варианта предлагают отличную возможность опровергнуть это неправильное убеждение. Ког - да люди с контрзависимыми моделями поведения присоеди няются к группе, первым делом они

зачастую обнаруживают то, насколько похожи между собой люди, снявшие свои мас ки. Группы поддержки позволяют людям поделиться своими насущными трудностями и могут предложить различные ва рианты устранения их контрзависимых проблем.

Однако группы поддержки также могут быть местом по вышенного риска для людей с контрзависимыми привычка ми, так как они требуют от человека ослабить свою защиту перед другими людьми. И все же, те, кто рискует сделать это, находят обычно такой источник любви и помощи, о котором они никогда раньше не знали. Тысячи алкоголиков и людей с другими зависимостями испытали подобные ощущения, ког да приходили на свои первые встречи специализированных анонимных обществ и в группу двенадцати шагов.

Работа с психотерапевтом

Люди с контрзависимыми проблемами часто боятся те рапии, так как во время сеанса приходится делиться личны ми проблемами с незнакомым человеком. Их жизнь долж на стать совершенно невыносимой, чтобы они, наконец-то, обратились за помощью. Люди с контрзависимыми пробле мами обращаются к психотерапевту, чувствуя себя напуган ными и уязвимыми. Поскольку безопасность играет для них решающую роль, очень важно, чтобы они нашли такого пси хотерапевта, которому смогут доверять. Мы обсуждали, как это сделать, в четвертой главе. Возможно, вам понадобится перечитать этот раздел, прежде чем заняться поиском пси хотерапевта. Людям с контрзависимыми проблемами лучше всего начинать с когнитивной психотерапии, так как она по могает установить доверие, необходимое для рассмотрения более глубоких и эмоциональных проблем.

Работа в обстановке сознательных, доверительных и взаимодействующих отношений

При этом типе работы от людей с контрзависимыми про блемами требуется преодолеть себя. Изначально они могут чувствовать себя напуганными, поскольку они должны стать уязвимыми и рискуют снова пережить боль и обиду. Для того чтобы отношения могли измениться, партнеры должны пред принять шаги, перечисленные ниже.

Что можно и чего нельзя допускать
в партнерских отношениях

- Можно согласиться на совместную работу над проблемами ва ших отношений в течение шести месяцев, чтобы было достаточ но времени для получения результатов.
- Можно вместе составить список целей, чтобы осуществить их в течение этого времени.
- Можно согласиться при необходимости изменить что-нибудь в себе или в своем поведении.
- Можно взять на себя обязательства по освоению новых навыков общения, которые помогут вам сделать эти отношения дейст венными.
- Можно каждую неделю уделять достаточно времени для работы над вашими отношениями. Это важно: если вы не будете этого делать, это само по себе не произойдет.
- Можно периодически оценивать положение дел и при необходи мости вносить изменения.
- Можно быть честным со своим партнером по поводу того, кто вы есть на самом деле и какие у вас потребности.
- Можно согласиться улаживать конфликты, не прибегая к демон страции силы, угрозам или манипулированию.
- Нельзя ожидать, что все произойдет само по себе без всякого планирования.
- Нельзя ожидать, что с самого начала все пойдет гладко. Будьте терпеливы и учитесь работать над вашими отношениями сообща.
- Нельзя сделать сразу слишком много. Устанавливайте поддаю щиеся контролю цели.
- Нельзя одной ногой быть за дверью. Перекройте выходы, согла сившись сохранить отношения в течение согласованного перио да времени, и не сбивайтесь с курса, если возникнет конфликт.

Поскольку причиной созависимых и контрзависимых моде лей поведения являются нарушения в отношениях, то и устра нять эти нарушения лучше всего внутри отношений. Вы може те создать различные формы доверительных, сознательных и взаимодействующих отношений, в обстановке которых можно начать процесс исцеления (отношения с друзьями, с деловыми партнерами, между родителями и детьми, между супругами).

Людям с контрзависимыми моделями поведения необхо димо научиться быть уязвимыми и рисковать. Вместо того чтобы продолжать охранять доступ к своим проблемам и потребностям, они должны научиться просить других о по мощи, быть менее эгоцентричными и развивать чувство со страдания к другим. Работа

в обстановке партнерских отно шений — прекрасная возможность для того, чтобы научить друг друга создавать и поддерживать близость.

НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

Для развития близости требуется, чтобы люди с контр зависимыми привычками освоили важные навыки общения. Выявление способности к близким отношениям у каждого человека происходит по-своему. Обучение близости может занять много времени и потребовать значительных усилий, так как зачастую этот процесс подразумевает переход от эго центризма к обращению внимания на других. Такие меры, как безопасное выражение старых или подавленных пере живаний, могут потребовать интенсивной работы, учитыва ющей сильную потребность контрзависимых людей в защи те и безопасности. Ниже приводятся шесть важных навыков, которым мы обучаем наших клиентов и студентов, имеющих проблемы с контрзависимыми привычками. Мы тщательно исследуем каждый из этих навыков в отдельных главах.

Обучение сопереживанию

Сопереживание — это способность воспринимать мир так же, как его воспринимает другой человек, и интересоваться тем, что он думает или чувствует и как живет. Сопережива ние — это желание узнать других с позиции сострадания и заботы. Это существенная перемена для человека с контрзави симыми проблемами, который до этого мог собирать инфор мацию о людях только для того, чтобы удовлетворить свою потребность судить, контролировать, подчинять и защищаться.

Прежде чем люди с контрзависимыми проблемами смогут развить в себе сопереживание, они должны понять, почему раньше они не имели этого навыка. Им мешали быть чутки ми определенные условия в их родительской семье. Ключе - вые задачи в обучении сопереживанию заключаются в том, чтобы ослабить контроль, отказаться от подчинения и пере стать заниматься самопожертвованием.

Установка границ

Ослабление границ — важная часть процесса изменения для людей с контрзависимыми проблемами. В детстве они, вероятно, испытали грубое воздействие на их физическую, ментальную, эмоциональную и духовную сущность, заста вившее их соорудить защитные стены. Самая большая про блема людей с контрзависимыми привычками состоит в том, что они имеют слишком много границ или стен. Их потреб ность в защите в детском возрасте заставила их установить эти границы, чтобы оградить себя от посягательств. В резуль тате они научились не обращать внимания на то, что говорят другие. Люди с контрзависимыми привычками часто имеют массивные прослойки мышц или жира, которые обеспечи вают своего рода телесную защиту и препятствуют близко му общению. Кроме того, они могут пытаться контролиро вать ситуацию, указывая другим людям, что им чувствовать, а что — нет.

Вторая проблема контрзависимых людей, связанная с ус тановкой границ, заключается в пересечении границ других людей. Их агрессивная тактика «Я достану их прежде, чем они достанут меня» на самом деле является замаскирован ным защитным механизмом, который хорошо работает в де ловом мире, но не действует на уровне близких отношений. Агрессивное поведение в близких отношениях приводит к конфликтам и увековечивает конфронтацию между полами. Задача состоит в том, чтобы создать достаточную защиту, не прибегая к чрезмерной обороне, и грубо не нарушать грани цы других.

Навыки по восстановлению проекций

Когда люди видят отрицательные качества в других, но не замечают тех же самых качеств у себя, они создают про екцию. Для контрзависимых людей проекция является серь езной проблемой, так как они часто не подозревают о своих неудовлетворенных созависимых потребностях. Они отчет ливо могут видеть такие же потребности у других и час то резко осуждают этих «нуждающихся» людей. Типичная контрзависимая игра называется «Зал суда», в которой каж дый попадает под следствие. В этой межличностной игре контрзависимый игрок направляет других «в суд», судит их и признает виновными, поскольку ни один из них не может удовлетворить свои потребности. Эта игра является прекрас ной защитой от близости, так как

она обращает внимание на недостатки других и позволяет человеку с контрзависимыми проблемами хорошо выглядеть в глазах других — по сравне нию с внутренним миром. Кроме того, она помогает такому человеку сохранять дистанцию, иметь преимущество перед остальными, контролировать ситуацию и чувствовать себя в безопасности.

Навыки правильного воспитания

Люди, состоящие в доверительных, сознательных отно шениях, могут договориться помогать друг другу в осущест влении своих неудовлетворенных потребностей и создавать необходимую основу для формирования близости. Установ ление отношений на таком глубоком уровне, на котором люди рассказывают о старых душевных ранах, боли, грубом обра щении, отречении и последствиях неправильного воспитания в семье, может создавать связи такие же близкие, как сексу альное общение. Заключая соглашения о взаимодействии, позволяющие им, в конечном итоге, удовлетворить свои не удовлетворенные потребности, люди могут преобразовать болезненную и противоречивую связь в близкие и заботли вые отношения.

Навыки решения конфликтов

Близость обязывает людей иметь навыки в решении кон - фликтов между потребностями и желаниями, а также между ценностями и убеждениями. Некоторые конфликты, вклю чая глубокие душевные раны, могут возобновляться и стать трудно устранимыми. Для решения этого многообразия кон - фликтов очень важно, чтобы партнеры овладели навыками воздействия на все три вида. Отличным источником инфор мации на эту тему является наша книга *«Решение конфлик тов с помощью сотрудничества».*

Навыки сексуального общения

Спальня — еще одно место, где люди с контрзависимыми проблемами испытывают трудности с истинной близостью, так как здесь партнерам как никогда требуется эмоциональ ная близость и искренние отношения. Это может вынудить людей с контрзависимыми проблемами скрыться за своей защитной стеной. Поскольку их не научили заботиться или принимать заботу, им трудно выйти за пределы механизма за нятия любовью и перейти на более глубокие уровни близко го общения. В результате они находят способы избегать сек суальной близости, загружая себя делами, постоянно меняя сексуальных партнеров или убеждая своих партнеров в том, что они непривлекательны и несексуальны.

Вступая на путь, ведущий к свободе и целостности, люди обнаруживают, что возврата к старым способам быть не мо жет. Иногда, в моменты отчаяния, уныния и депрессии по является желание сдаться. В такие моменты некая духовная сила, исходящая изнутри человеческой души, часто подтал кивает людей вперед, побуждая их принять более разумные способы мышления, восприятия и поведения.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Линда приехала в Колорадо на две недели, чтобы пройти с нами интенсивный курс психотерапии после пятнадцати лет использования других различных видов лечения и после того, как чуть менее года назад она посещала наш семинар, который мы проводили в ее родном городе. На этом семинаре Линда испытала прорыв, побудивший ее продолжить работу с нами.

Случай Линды оказался наиболее причудливым из тех, с которыми нам приходилось работать.

Старший ребенок очень богатых родителей, она росла в обстановке, которая со стороны казалась вполне нормаль ной и даже идеальной. Однако ее родители были самыми проблемными людьми из тех, о которых мы слышали. В ре зультате у Линды развилось много контрзависимых привы чек. Ее мать полностью соответствовала прототипу созависимого человека: безвольная, в высшей степени пассивная и всецело подчиненная своему мужу-тирану. Он имел класси ческие признаки контрзависимости: самовлюбленный, субъ ективный, во всем стремящийся к совершенству и очень тре бовательный. Линда сравнивала свое детство с концлагерем.

В начале работы с ней мы посвятили несколько часов тому, чтобы помочь женщине восстановить по кусочкам ее драму, основанную на травме. Мы исследовали динамику отношений ее родителей, ее роль в сохранении равновесия в отношениях между родителями, неосознанное психологическое соглаше ние,

которое она негласно заключила с каждым из них, ценнос ти, убеждения, предположения и ожидания, использованные ею для анализа жизненных событий, повторяющиеся модели в ее списке предательств и изначальную травму, связанную с развитием, повлиявшую на сценарий ее жизни.

В связи с тем, что в детстве она пережила в высшей сте пени неправильное обращение, мы понимали, что ее внут ренняя травма должна была быть очень серьезной. Вместе с Линдой мы исследовали обстоятельства ее рождения.

Она знала, что ее мать находилась под наркозом в бессо знательном состоянии, и что в какой-то момент родов воз никли трудности, подвергшие риску жизнь Линды. Прини мавший роды врач, извлекавший ее при помощи щипцов, вытянул Линду за правую руку. Она также предполагала, что врач держал ее вниз головой и шлепал по ягодицам, чтобы она начала дышать.

На основе этой информации мы смогли вместе с Линдой начать собирать по кусочкам ее жизненную драму, основан ную на травме.

Процесс рождения стал для Линды ее жизненной ме тафорой. Ее мать продолжала играть такую же пассивную, бессознательную роль, которую она исполняла при рожде нии Линды, «отгораживаясь», когда Линде кто-то доставлял страдания. Ее отец, юрист по профессии, брал на себя роль грубого врача. Совместными усилиями родители воссозда вали травму, полученную Линдой при рождении. По словам Линды, она всегда воспринимала свое детство так, словно ее жизнь постоянно находилась в опасности.

В глубине их шикарного дома родители подвергали Линду изощренным психологическим и духовным истязаниям, ис пользуя игру «Зал суда». Линда находилась под неусыпным контролем, подобно заключенному. При малейшем наруше нии правил (имеющихся в большом количестве) она пред ставала перед родителями. Каждый раз они такими словами объясняли Линде сущность и серьезность ее проступка, что она начинала чувствовать себя преступницей. Ее отец, ис полнявший роль обвинителя, излагал материалы дела про тив нее. Зачастую он призывал мать свидетельствовать про тив дочери. Линда предстояла перед судьей (снова в лице ее отца), который всегда объявлял ее виновной. Затем она полу чала свой «приговор». Когда она была маленькой, ей обычно назначалась порка, а в более старшем возрасте это, главным образом, были унижение, стыд, позор, дискредитирование и ругательства.

Однажды в возрасте трех лет Линда сильно испугалась посреди ночи, побежала в спальню родителей и разбуди ла отца. Он так рассердился, что отволок ее вниз, к ванной комнате, поставил перед открытой дверью туалета, спустил с нее штаны и отшлепал по голой попке. Гневное изгнание ее, не до конца проснувшейся, к ванной, вид и запах откры того туалета и унижение от нахождения в полуголом состоя нии, когда отец ее шлепал, вселили в нее такой страх, что это происшествие оставило в ее психике неизгладимый шрам.

Травма, полученная при рождении, и подобные ей травмы, связанные с процессом развития в раннем детстве, создали основу ее жизни: «Меня постоянно осуждают за мою жизнь». Эта мысль проходила основной линией через все отношения и рабочие ситуации и даже проявилась при общении с хорошо известным врачом, с которым она советовалась по поводу пси хиатрического лечения. За многие годы Линда собрала огром ное досье, заполненное старыми письмами, журнальными ста тьями, газетными вырезками и другими материалами, которые она использовала для того, чтобы документально подтвердить пережитый в детстве террор. Полагая, что мы будем осуждать ее, она собиралась воспользоваться этим досье как источником поддержки «версии защиты». Если бы во время наших сеансов она испытала страх, то извлекла бы свои вырезки или другие накопленные источники информации для того, чтобы снова и снова доказывать нам — и себе — свою невиновность.

Момент, когда она смогла ясно увидеть свою внутреннюю травму, связанную с развитием, и наложенные друг на друга жизненные переживания, стал для Линды просветляющим. Казалось, что, когда она впервые увидела цельную картину своей жизни, сквозь нее прошла вспышка озарения. Это при вело ее в состояние полной ясности.

Когда мы обсуждали характеристики драмы Линды, ос нованной на связанной с развитием травме, мы предположи ли, что Линда могла прирасти к своей драме, привязавшись к ней, как дети часто привязываются к кукле или одеялу, когда они испытывают недостаток раннего воспитания. Это предпо ложение поразило Линду, и мы заметили, как она внутренне переменилась, подумав о такой возможности. Мы предполо жили, что это могло быть для Линды своеобразным механиз мом выживания, когда она была маленькой, поскольку больше не было ничего надежного, к чему она могла бы привязаться. В настоящее время у нее были люди, с которыми было бе зопасно вступать в связь, и она могла бы начать удовлетво рять свои потребности. Мы вместе с Линдой исследовали ее старую реальность, основанную на мысли «Меня постоянно осуждают за мою жизнь», чтобы посмотреть, насколько она до сих пор соответствует

действительности.

Она признала, что уже не ребенок и не живет больше рядом с родителями, и что на самом деле ее жизни больше ничто не угрожает.

Одно только произнесение вслух этой истины, когда мы сидели вместе, освободило ее тело от некоторого напряжения.

Затем мы проделали вместе с ней, шаг за шагом, упражне ние «Завершение процесса противостояния с вашими родите лями», предназначенное для того, чтобы помочь клиентам по нять и завершить все незаконченные дела с их родителями. (см. упражнение по формированию навыков в конце десятой главы).

К тому времени, когда двухнедельный курс терапии по дошел к концу, мы заметили во внешности и в поведении Линды значительные изменения. Она казалась более весе лой, нежной и спокойной. Она излучала невероятную энер гию любви. Кроме того, она стала мягко говорить и действо вать более целенаправленно. Придя к нам две недели тому назад раздраженной, взволнованной женщиной, она сильно преобразилась.

После возвращения домой Линда продолжала посылать нам отчеты о достигнутых результатах, которые неукосни тельно подтверждали, что ее жизнь изменилась.

В одном из писем Линда сообщала:

«Мое исцеление продолжается. Мое тело наполнено по коем. Я сократила время сна с восьми до пяти часов и про сыпаюсь свежей и отдохнувшей. Процесс моего исцеления — это счастливый дар, благо, нечто удивительное!»

В других восторженных письмах она описывала радость, которую испытала во время сжигания и выбрасывания мно гочисленных папок и стопок «защитных материалов», кото рые так долго собирала. Для Линды процесс освобождения от драмы, основанной на детской травме, оказался радост ным и исцеляющим. Мы много лет периодически получаем от нее письма: Линда продолжает делать успехи!

УПРАЖНЕНИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ: КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ НЕЗАВЕРШЕННЫЙ ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ

Приведенная ниже таблица может быть полезна для оп ределения каких-либо незавершенных процессов развития и неудовлетворенных потребностей. Прочитайте список процес сов развития и потребностей и отметьте те из них, которые, как вы считаете, могут быть незавершены или неудовлетво рены у вас. Затем сверьтесь с показателями незавершенных

процессов, присутствующими в вашей взрослой жизни, что бы посмотреть, соответствуют ли вам какие-либо из них. Потом ознакомьтесь с корректирующими действиями, пока зывающими, что вы можете сделать, чтобы завершить эти процессы сейчас.

Элементы освобождения от созависимости и контрзависимости

Необходимые процессы развития и потребности в период привязанности (этап созависимости) возраст от 0 до 6 месяцев	Показатели незавершенных процессов развития	Корректирующие действия для завершения процессов развития
Ответственность за про цесс своего рождения	• Боязнь всего нового; • пассивность; • передача руководства другим	Учитесь брать на себя ответст венность и не испыты вать чувства вины
Рождение в комфортных условиях с мягким осве щением, тихой музыкой, в присутствии взрос лых, одетых в обычную одежду (не белые ха латы)	• Постоянные приступы тревоги и страха; • постоянные проблемы с верхними дыха тельными путями (бронхит, астма, по верхностное дыхание, пневмония)	• Осваивайте дыхатель ные техники (такие как ребефинг); • воспроизведите свое рождение в безо пасной, комфортной обстановке, используя соответствующие тех ники дыхания
Проведение кормления сразу после рождения	• Навязчивое перееда ние и злоупотребле ние спиртными напит ками; • страсть к шоппингу или накоплению за пасов	• Попросите близкого друга или подругу об нять вас и покормить из детской бутылочки; • попросите близкого друга или подругу обнять вас, побаюкать и спеть колыбельную песенку
Максимально тесный контакт с обоими родителями в течение первых 24 или 36 часов после рождения	• Трудности с релаксацией; • постоянное напряжение в теле; • переживания по поводу лишения питания; • зависимость от еды, спиртного, секса	Посещайте сеансы обычного массажа или массажа для младенцев; • попросите, чтобы вас обняли и побаюкали
Надежная привязанность к матери, отцу и другим членам семьи	Ощущение незащищенности; • боязливость; • трудности с доверием другим людям; • нежелание вступать в контакт	• Попросите близкого друга или подругу обнимать вас и успокаивать, когда вам грустно или страшно; • попросите близкого друга или подругу о крепких объятиях и физическом, несексуальном ласковом обращении; • обучитесь навыкам нежного и заботливого отношения к себе
Присутствие близких и дальних родственников в момент вашего рождения для развития привязанности к ним	• Ощущение разобщения и изолированности от других; • одиночество; • проблемы с верой в то, что другие находятся здесь ради вас	Воспроизведите свое рождение и попросите других людей, близких вам, сыграть роль членов вашей семьи; • найдите группу поддержки, где вы сможете работать над своими проблемами с доверием; • выполняйте упражнения на доверие с партнером (такие как падение назад и получение при этом поддержки от партнера)

Нежное отношение и уверенность в непосредственной заботе, помогающие избежать адреналинового стресса	• Трудности с релаксацией; • постоянное напряжение в теле; • зависимость от действий или стимуляторов	• Побалуйте себя теплой ванной или другими успокаивающими действиями; • обучитесь методам медитации и релаксации
Отражение родителями и другими взрослыми вашего Истинного «Я»	Низкая самооценка; • слишком низкая оценка своего «Я»; • недостаточное понимание своих потребностей	• Составьте список того, что вы хотели бы услышать от своих родителей, и попросите кого-нибудь близкого сказать вам это вместо ваших родителей; • посмотрите на свое отражение в зеркале в полный рост и составьте позитивные высказывания о своем теле; • составьте позитивные высказывания о своих способностях и о том, кто вы есть посуществу
Развитие эффективных способов сообщения другим о ваших потребностях	• Неспособность просить о том, что вам требуется или чего вы хотите; • незнание своих потребностей	• Попросите кого-то из близких утешить и поддержать вас, когда вы проявляете и выражаете глубокие переживания
Уважение ваших потребностей и серьезное отношение к ним со стороны ваших первичных опекунов	• Отказ от потребностей; • плохое питание; • отсутствие заботы о себе; • отношение к себе как к жертве или использование в речи обесценивающих себя выражений	• Учитесь определять свои потребности и прямо просите о помощи, когда это необходимо; • развивайте полезные привычки по уходу за собой
Тесный контакт и прикосновения в ласковой, несексуальной манере	• Избегание тесного контакта и близости; • переживания по поводу лишения питания; • зависимость от еды и алкоголя	• Учитесь заботиться о себе; • посещайте сеансы обычного массажа или массажа для младенцев; • спите без одежды, дайте возможность своему телу почувствовать мягкость и текстуру постельного белья
Отражение вашего развивающегося Истинного «Я» вашими первичными опекунами	• Ощущение того, что другие вас не любят	• Попросите близких вам людей о позитивном, безусловном отражении вашего истинного «Я»; • найдите или приобретите для себя плюшевого мишку или куклу для исполнения роли вашего внутреннего ребенка: баюкайте, обнимайте и пойте своему внутреннему ребенку, используя в его качестве мишку или куклу
Наличие опекунов, которым игра с вами доставляет удовольствие	• Ощущение того, что вас не любят или вы никому не нужны; • ощущение заброшенности или поглощенности другими людьми	• Вступите в группу поддержки и вынесите на рассмотрение эти проблемы; • научитесь просить о том, чтобы вас успокаивали при появлении вами чувства заброшенности

Получение поддержки и поощрения в безопасном исследовании окружающего мира	• Быстрая утрата интереса; • необходимость в том, чтобы другие люди стимулировали ваш интерес к жизни; • трудности с релаксацией; • постоянная тревога	• Стремитесь делать что-то новое, чтобы укрепить свое доверие к исследованию; • устанавливайте цели и составляйте планы по их осуществлению; • формируйте представление о том, чего вы хотите в жизни
Знакомство с функционированием окружающего мира, полагаясь на свои чувства	Отказ или уклонение от помощи других, даже если она вам нужна; • стремление к совершенству; • трудности с признанием своих ошибок; • неспособность доверять своим чувствам или интуиции	Присоединяйтесь к группам, в которых занимаются тем, что вам нравится, чтобы поддержать в себе процесс исследования окружающего мира; • проводите время на природе, слушая птиц и вдыхая ароматы; • совершайте пешие прогулки на природе и наблюдайте за сменой времен года
Поддержка и признание ваших переживаний значимыми для вас людьми	• Отрицание проблем или занижение их важности; • чрезмерная потребность всегда быть на высоте в глазах окружающих	Попросите своих близких о позитивном и безусловном отражении вашего Истинного «Я»; • присоединитесь к группе поддержки, где вы сможете выразить свою обиду за то, что вас не замечают, и где люди смогут увидеть вас
Получение в два раза больше ответов «да», чем «нет»	Чувство непокорности и страха при контроле со стороны других; • эгоцентричность; • низкая устойчивость перед разочарованиями и срывом планов	Овладейте навыками сопереживания; • научитесь видеть различия между своими потребностями в заботе и сексом; • объедините свою энергию и свои навыки по сбору информации и созданию отношений
Получение эмоциональной поддержки от родителей на выражение всех ваших чувств	Трудности с эмоциональной и физической близостью; • нетерпимость к ошибкам других	• Попросите близких, чтобы вам оказали поддержку в занятии чем-то новым; • без сопротивления принимайте помощь и ответную реакцию; • найдите безопасные способы выражения подавленных эмоций
Обретение навыков прямо просить о том, чего вы хотите и что вам требуется	• Чрезмерная потребность быть всегда правым или всегда оставлять последнее слово за собой; • надежда на то, что другие прочитают ваши мысли (угадают ваши желания)	• Сознательно примите решение вступить в отношения, начиная, возможно, с психотерапевта или группы поддержки; • овладейте навыками партнерского решения конфликтов; • определите для себя и научитесь любить свои теневые стороны; • возьмите на себя ответственность за получение того, что вы хотите, не испытывая при этом чувства вины; • будьте готовы просить о том, чего вы хотите, в ста процентах случаев

Основные выводы

- *Для большинства из нас наши семьи и общество в целом послу жили неудачным образцом близких отношений.*
- *Истинная близость предполагает периодические конфликты и нуждается в эффективных методах их решения.*
- *Существует набор необходимых навыков общения, которые по могут вам изменить свои контрзависимые привычки.*
- *Вступление в доверительные отношения — один из самых эффек тивных способов освобождения от контрзависимых привычек и удовлетворения своих, ранее неудовлетворенных потребностей, связанных с развитием.*

СОПЕРЕЖИВАНИЕ: ПУТЬ К БЛИЗОСТИ

Воздействие чьего-либо неумения слушать
и отсутствие ответной реакции
имеют неприятные, вызывающие
оцепенение последствия.
Кларк Мустакис

Английское слово *empathy* произошло от немецкого слова *einfuhlung,* что означает «эмпатия». Это способность понимать другого так же глубоко, как вы понимаете себя. Чем лучше вы понимаете себя и чем более чутко и состра дательно вы относитесь к себе, тем более сочувственно вы сможете относиться к другим. Это было одним из са мых значительных уроков, который мы получили в наших взаимных отношениях. Мы совместно проработали многие травмы, связанные с развитием, и освободились от них; это способствовало такому проявлению наших чувств по отно шению к самим себе и друг к другу, о котором мы даже не догадывались. И хотя наш процесс исцеления выявил мно го старых обид, это тоже послужило толчком для раскрытия наших чувств, что стало чудесным даром для наших дове рительных отношений.

ЧТО ТАКОЕ СОПЕРЕЖИВАНИЕ?

Чуткий человек способен поставить себя на место других и воспринимать мир так, как это делают они. Сопереживание развивается естественным образом, когда родители способ ны настроиться на волну своего ребенка и подстроиться под его эмоциональное состояние. Такая глубокая эмоциональная связь создает резонанс между родителем и ребенком, с помо щью которого они ощущают себя как единое целое. Находясь в состоянии такой глубокой взаимосвязи, дети получают свой первый опыт сопереживания.

К сожалению, многие люди не испытывают сопережива ния в своих отношениях с родителями, и, когда сами становят ся родителями, они не понимают, что значит быть чутким со своими детьми. Если у вас, как и у нас, не было чутких родите лей, вы можете научиться сопереживанию более формальным способом. В этой главе мы рассматриваем некоторые навыки, которые вы можете использовать, чтобы стать более чутким.

Сопереживание включает в себя умение слушать других настолько внимательно, чтобы суметь повторить сказанное так, что говорящий поймет: его увидели, его услышали, по няли, признали и поддержали. Это совсем не обязательно должно означать, что вы будете соглашаться со всем, что он скажет, но должно указывать на то, что вы его поняли. В при веденном ниже списке перечислено несколько компонентов, необходимых для умения слушать и сопереживать.

Навыки, необходимые для развития в себе умения слу шать и сопереживать

- Внимательно слушайте то, что говорит другой человек. о Думайте о том, что вы ответите, когда слушаете.
- Настройтесь на переживания другого человека, сохра няя при этом дистанцию.
- Во время разговора повернитесь лицом друг к другу и периодически смотрите друг другу в глаза.
- Реагируйте на сказанное другим человеком и постарай тесь определить ощущения, которые, по вашему
- Перефразируйте, вместо того чтобы «повторять как по пугай» слово в слово услышанное.
- Спрашивайте человека, правильно ли вы выразили то, что он сказал и почувствовал.
- Пользуйтесь тем же языком, что и говорящий, чтобы дать ему понять: вы услышали его, признали и поняли.

Психолог-гуманист Карл Роджерс говорит, что сопережи вание — самый эффективный навык для

«улучшения чело веческих отношений и общения с другими людьми» [1]. Для проявления сопереживания в общении вы должны исполь зовать как вербальные, так и невербальные навыки слуша ния. Они включают в себя: внимание, заинтересованность, отражение [2].

Далее в этой главе мы рассмотрим дополнительные уп ражнения по формированию каждого из этих навыков.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЧУВСТВА?

Люди часто смешивают и неправильно используют чувс тва при общении. Они говорят: «Я чувствую, что ты пыта ешься меня контролировать», придавая словам «я чувствую» значение «я думаю». Или они могут сказать: «Ты выводишь меня из себя», когда подразумевают: «Я решаю выйти из себя» (никто не может заставить другого человека что-ли бо чувствовать.) Кроме того, люди часто думают, что они должны иметь оправдание или причину своих чувств или ждать, пока найдется что-либо, оправдывающее выражение этих чувств.

Например, один человек просит другого не звонить ему после половины одиннадцатого вечера, а второй звонит ему в двадцать два часа тридцать пять минут. Первый человек может захотеть поругаться по этому поводу.

Чего не знает большинство людей, так это того, что каж дое из наших чувств несет нам свою важную функцию. Су ществует шесть первичных чувств, и каждое из них — со сво ей уникальной, отдельной от других, отличительной функци ей. Наглядно это показано в приведенной ниже таблице [3].

Основные чувства и их функции

Чувство	**Функции**
Гнев	Ваша естественная реакция на неудовлетворенные же лания или потребности. Возможно, вы боитесь напрямую просить о чем-то, что могло бы удовлетворить ваши потребности, и вместо этого — гневаетесь, надеясь получить то, что хотите, не прося об этом прямо
Страх	Ваша естественная реакция на ощущение физической или эмоциональной опасности. Вы можете полагать, что невозможно одновременно думать и чувствовать, поэтому вам не приходит в голо ву мысль — подумать о том, насколько эта опасность реальна. Вы можете также использовать страх для того, чтобы скрыть свой гнев
Грусть	Ваша естественная реакция на потерю человека, пред мета или отношений (реальных или вымышленных). Грусть является важной частью отказа от того, к чему вы были привязаны. Вы можете также проявлять гнев, связанный с потерей
Стыд	Ваша естественная реакция на нарушение каких-либо личных или социальных ограничений. Разумный стыд помогает нам контролировать наше поведение в публичных местах и формировать пред ставление об этике
Волнение	Ваше естественное предвидение чего-то хорошего, чего вы ожидаете. Страх и волнение часто стоят рядом. Некоторым людям в детстве никогда не разрешали показывать свое вол нение
Счастье или радость	Ваше естественное удовольствие от получения того, что вы хотите, или того, что вам требуется, или удачно го выполнения чего-либо. Некоторые люди не понимают, что быть счастливым — нормально. Они могут быть зависимыми от борьбы

ПОЧЕМУ ЛЮДИ С КОНТРЗАВИСИМЫМИ ПРОБЛЕМАМИ НЕ НАУЧИЛИСЬ СОПЕРЕЖИВАНИЮ

Если во время контрзависимого этапа развития вы, за нимаясь исследованием, оказывались вдруг напуганными или обиженными, то вам требовались утешение и забота. Но если вас каким-то образом высмеивали или резко отталкива ли, то такая травма, связанная с развитием, вынуждала вас возводить защитные укрепления против новых обид. Воз можно, вы хотели доказать своим родителям, что вы силь ные, и вам никто не нужен. Частые возникающие ощущения подобного рода убеждают детей в том, что они не должны сообщать другим о своих страхах, неуверенности, грусти или растерянности. Идея, которую они усваивают, звучит так: «Позаботься о себе сам и не доверяй никому». В клас сической контрзависимой рекламе дезодоранта футбольный тренер обращается к мужчинам со словами: «Не дай другим увидеть, что ты вспотел». Контрзависимые привычки преду сматривают создание защиты, гарантирующей, что никто не узнает ваших реальных чувств и не использует их против вас.

Люди с контрзависимыми проблемами, которые не были защищены в детстве, часто находятся в состоянии повышен ной бдительности, наблюдая за каждым человеком и за любой ситуацией, пытаясь определить, не хотят ли их обидеть или высмеять. Для этого требуется огромное количество энер гии, при этом на настоящие знакомства с людьми остается совсем мало сил.

Некоторые дети не способны отделиться от своих роди телей. Их матери могли использовать их для того, чтобы осу ществлять собственные детские потребности в привязаннос ти. Возможно, вам говорили, что ваши потребности не так важны, как потребности вашей матери. Если это так, то вы могли отказаться от своих личных потребностей. Некоторые родители пытаются создать безупречного ребенка, чтобы до казать миру, что они являются безупречными воспитателями. Вас могли предостерегать от проявления своих чувств, так как наличие переживаний свидетельствует о том, что вы не так уж безупречны. Возможно, вы получали поощрения за хорошо выполненные поручения, но это вело к необходимости посто янно вести себя хорошо, чтобы доставить удовольствие своим стремящимся к совершенству родителям. Вы могли слышать, что вам можно все, до тех пор, пока вы «хорошо выглядите» и слушаетесь родителей. Защита образа безупречной семьи или безупречных родителей могла быть более важной для родите лей, чем удовлетворение ваших эмоциональных потребностей.

В результате у вас могли развиться контрзависимые чер ты характера, позволяющие вам быть способными и уме лыми (хотя, возможно, вы постоянно волнуетесь по поводу неудач), но при этом вы можете не чувствовать себя привле кательными. Вы можете осознать, что были использованы в качестве объекта для достижения родительских желаний и мечтаний — цена за получение от родителей одобрения и признания. В вас может накопиться много подавленного гнева и печали по поводу того, что вас не любили такими, какими вы были на самом деле, и, одновременно с этим, у вас мо жет быть защита, которая помогает вам не испытывать этих чувств. В ответ на потерю своего Истинного «Я» люди с кон - трзависимыми проблемами часто формируют Ложное «Я» в попытке выдать его за реальное. Внутри они чувствуют себя разбитыми на отдельные части и боятся эмоциональной бли зости интимных отношений, которая может выставить напо каз их старые переживания. Без преувеличения у них нет ни времени, ни сил для того, чтобы сосредоточиться на другом человеке, и если люди с контрзависимыми привычками ре шались вступать в близкие отношения, они могли опасаться серьезных последствий, например, оказаться брошенными или получить отказ. Многие люди с контрзависимыми проб лемами имеют зависимость от стремления быть безупречны ми или хотя бы «выглядеть» так в глазах других. Это может быть для них единственным способом получения признания и одобрения от родителей, стремящихся к совершенству.

ОБРЕЧЕННЫЕ НА ПРОВАЛ ВНУТРЕННИЕ УБЕЖДЕНИЯ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К КОНТРЗАВИСИМОСТИ

Травма, связанная с развитием, оставляет в человеке свой след на очень глубоком уровне. Дети полагают, что с ними по существу что-то не так, когда взрослые эмоционально недо ступны и не способны удовлетворить их потребности. Глу - бокий след, сохранившийся у них в душе, особым образом влияет на их взрослое мышление и убеждения. Ниже перечис лены некоторые распространенные убеждения,

обнаружен ные у людей, борющихся с контрзависимыми проблемами.

Поиск и устранение проблем

Распространенные убеждения, обреченные на провал

- Если я буду уделять внимание другим людям, то потеряю себя.
- Если я буду слушать, что говорят другие, то меня разубедят в моих собственных взглядах.
- Если я сближусь с кем-либо, то он или она увидят, насколько я непривлекателен или непривлекательна, и отвергнут меня.
- Если я буду прислушиваться к переживаниям других людей, это может всколыхнуть мои собственные переживания.
- Если люди познакомятся со мной поближе, они поймут, насколь ко я слаб, и потеряют ко мне уважение.
- Если я раскроюсь людям, они откажутся от меня, и я умру.
- Если я заплачу, то не смогу остановиться.
- Если я разозлюсь, то могу убить кого-нибудь.
- Если я буду выражать свою обиду, то это будет бесконечно, и я могу сойти с ума или умереть.
- Если я не смогу справиться с болью после того, как меня бросят, я не знаю, что со мной произойдет.
- Если я не буду контролировать ситуацию, то не получу того, что хочу.
- Если я не буду контролировать ситуацию, люди воспользуются преимуществом и начнут контролировать меня.

ЖЕНСКАЯ ФОРМА УСТУПКИ

Уступка означает отказ от установок и имеет две формы.

Мужская форма касается ответственности за чью-либо жизнь без ощущения чувства вины.

Женская форма подразумевает отказ от осуждения с це лью получения информации, любви и заботы от другого че ловека без всякого сопротивления. У женщин в основном больше развиты навыки применения женской, а не мужской формы, в то время как мужчины могут чаще пользоваться мужской формой, но иметь неразвитую женскую. Чтобы ус тановить близкие отношения, мужчинам и женщинам важно развивать обе эти формы уступок.

Люди с контрзависимыми проблемами имеют трудности с принятием чего-либо без сопротивления, поскольку они зачастую не являются достаточно чуткими. Часто они сра зу критикуют услышанное, прежде чем сначала подумать об этом. Они отказываются принимать то, что говорят другие, так как воспринимают сказанное как рискованное или угро жающее. Это отражает их внутреннюю защитную систему. Поэтому люди, борющиеся с контрзависимыми привычками, должны научиться освобождаться от всего лишнего, чтобы без сопротивления воспринимать сказанное другими. Если вы получаете от кого-либо быстрый или отрицательный ответ, то понимаете, что ваши слова были оценены, но, вероятно, не очень внимательно обдуманы. Более подробно мы обсудим мужскую форму уступки в двенадцатой главе.

Отказ от тенденции делать поспешные выводы является очень важным навыком для создания прочных близких отно шений. Приведенный ниже пример иллюстрирует этот жиз ненно важный вопрос.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Этот полученный из первых рук пример описывает, как Доусон, один из наших клиентов, изменил себя. Мы попроси ли его рассказать свою историю о том, как он выявил и пос тепенно изменил многие из своих контрзависимых моделей поведения, и вот что услышали...

«Когда я впервые узнал о развивающих потребностях, которые люди должны удовлетворить в раннем детстве, я пришел в смятение. В процессе моего рождения и ранних детских лет жизни я получил мало или совсем не получил того, что сейчас считается необходимым для здорового и ус пешного развития.

Я появился на свет с помощью кесарева сечения. Я не имел выраженной привязанности к кому-либо в моей семье. Моя мать сообщила мне о своих ощущениях. Она восприни мала меня как противного младенца и не особенно любила брать меня на руки и заботиться обо мне. Совершенно оче видно, что меня не кормили грудью, хотя в действительнос ти я питался по режиму, согласно практике выкармливания младенцев, которая была в моде в 1940 году. По словам ма тери, мой отец сомневался в своем отцовстве и мало инте ресовался мной.

Моя сводная сестра, которая старше меня на десять лет, проявляла некоторый интерес ко мне. Однако пережитое ею физическое и сексуальное воздействие заранее исключало существование между нами

здоровых и нежных отношений. Мои воспоминания о раннем детстве, восстановленные при возвращении в прошлое, показали, что часто возникающие приступы пневмонии были не чем иным, как моей отчаян ной попыткой удовлетворить свои потребности. В конечном итоге, меня пришлось спешно доставлять в больницу и по мещать в кислородную палату. Мои родители восприняли это как дополнительные хлопоты и лишнее беспокойство, и моя мать сказала мне, что если такое повторится еще раз, то она просто оставит меня умирать.

Я был в достаточной степени привязан к нашей собаке. Она так защищала меня, что моя мать решила от нее изба виться, когда мне было четыре года. В это время я смирился с жизнью в одиночестве и изоляции.

Когда мне было три года, мой отец ушел на вторую миро вую войну. Впоследствии я стал объектом конкуренции между матерью и сестрой, которым требовалась мужская сила для ведения хозяйства. Грубое обращение, которое я вытерпел от них, породило во мне глубокое недоверие к женщинам. Кроме того, эти воспоминания о грубости послужили осно вой для моделей, придающих сексуальный характер любви, физическому контакту и заботе, а также для привязанности к женщинам, совершившим преступления на сексуальной почве. После того как отец ушел на войну, мать завела лю бовника. После войны мои родители безуспешно пытались сгладить свои различия, но их брак, в конце концов, распался.

Динамика отношений в нашей семье превратила преда тельство и неминуемый разрыв в основу моей модели близ ких отношений. Мои сестра и мать сильно ссорились. Сестра, способный и талантливый человек, ушла из дома в шестнад цать лет. Вскоре после этого я потерял ее след. В настоящее время ни моя мать, ни я ничего не знаем о ее местонахожде нии и об обстоятельствах ее жизни.

В возрасте семи лет меня отправили в частную среднюю школу для мальчиков. Я переписывался с матерью нерегулярно, а с отцом виделся примерно раз в две недели. Мое воспри ятие жизни как изолированного и одинокого существования еще больше усилилось. Один из старших мальчиков „по-дружески“ относился ко мне. Впоследствии он заволок меня в лес рядом со школой и изнасиловал. Он также грозился меня убить, если я кому-нибудь расскажу об этом. Я уже служил хранителем семейных тайн. Ту тайну я хранил сорок три года.

Моим следующим воспоминанием после изнасилова ния было пребывание в школьном изоляторе, когда мое тело покрылось фурункулами. Я мог хранить тайну, но не мог сдерживать свою ярость. Я ощутил предательство со сто роны отца, который должен был быть там и защитить меня. Я ощутил предательство со стороны „друга“, и у меня сфор мировалось неверие в мужскую дружбу. Затем я обнаружил у себя привязанность к мужчинам, совершившим преступ ления на сексуальной почве. В возрасте восьми лет я испы тывал одиночество, неуверенность и презрение со стороны других. В связи с этим я решил, что со мной изначально должно быть что-то не так. Я стал человеком, основу кото рого составлял стыд.

Мне удавалось довольно хорошо скрывать свой стыд. Это помогло мне закончить колледж и позднее стать успешным бизнесменом. Однако у меня по-прежнему были трудности в отношениях с мужчинами, в которых мои работодатели, коллеги и клиенты мужского пола виделись мне сексуаль ными преступниками. Мой „успех“ исходил из моей готов ности и склонности ставить себя в позицию „отстающего на одно очко“. Поскольку я официально не обучался ведению бизнеса, то часто отводил себе роль студента или ученика и с этой позиции довольно успешно развивал отношения. Кроме того, я стал очень умело прикидываться сильным и властным и мог заключать договора с выгодой для своих ра ботодателей. Хотя внутренне я ощущал себя неуверенным и беспомощным в отношении собственной позиции в компа нии. Большую часть времени я испытывал страх перед мно гочисленными мужчинами, с которыми встречался по воп росам бизнеса. В конечном итоге я вынужден был покинуть компанию, когда мне предложили принимать деловые реше ния, которые противоречили моим собственным ценностям и моральным нормам.

Я дважды был женат и расставался с женщинами, кото рые слишком хорошо были осведомлены о моих глубоких внутренних обидах. Я полагаю, что нас влекло друг к другу в связи с похожими историями грубого обращения. И хотя воз можностей для исцеления в обоих отношениях было предо статочно, нам не хватало навыков и рекомендаций для того, чтобы достичь больше, чем мы смогли.

Так или иначе, в моей жизни снова и снова проявлялись предательство, пренебрежение, недоверие, боязнь близости, грубость, вредительство, неудачи и отрицание. Я оконча тельно покинул деловой мир и нашел убежище в природе. Связь с природой всегда была составной частью моей жиз ни. Я начал совершенствовать духовную жизнь с помощью йоги и медитаций. Эти действия помогали отчасти ослабить чувство изолированности и отчужденности, которые я ис пытывал в отношениях с людьми. Мое врожденное стрем ление к удовлетворению своих развивающих потребностей, объединенное с моим недоверием и боязнью близости, со здало неизменный круговорот противоположных созависи- мых и контрзависимых моделей поведения. Я стал мастером обращения с близостью. Я мог использовать близость

для поддержки своей дисфункции и одновременно как механизм для исцеления. Грусть, разочарование и отсутствие удовлет ворения, испытываемые мною при исполнении созависимой партии танца под названием „отношения“, были хорошо мне знакомы, так же как и иллюзия исцеления, которая возникала, когда я переключался на контрзависимую фазу.

По причинам, которые для меня не полностью ясны, воз можно, вследствие своего рода милосердия, я поддерживал представление о себе как об исцелившемся и счастливом че ловеке, входившем в состав преобразованной и нормально функционирующей семьи, расширенной семьи, сообщества и целого общества, в котором я исполнял роль созидателя и партнера. Погоня за этим представлением привела меня к не обычайным жизненным испытаниям, во время которых я поз нал всю глубину печали и отчаяния, боль поражения, неверие в свои силы и разочарование. Но в то же время мне удалось постичь глубину сострадания и понимания, которые сейчас поддерживают меня, когда я оказываю помощь другим в ис целении их детских душевных ран.

Большую часть своей жизни я был духовным искателем, а в последние годы — молящимся человеком. Моя работа с духовными наставниками и учителями из коренных амери канцев позволила мне больше узнать о моей связи со всеми существами и вещами материального и духовного мира. За нятия с коренными американцами показали мне также важ ность и силу священных предметов и молитвы в моей жизни.

С помощью изучения коренных американских традиций я осознал свою привязанность к матери-земле. Я провел много часов на природе, получая от земли заботу и успокоение. Она стала для меня единственной матерью, от которой зависело мое спокойствие и исцеление. Много лет она была моим ос новным источником воспитания и образования.

Лишь недавно я рискнул снова вступить в связь с людь ми. Я знал, что моей единственной моделью привязанности в отношениях была связь с сексуальными преступниками и создание порочных отношений. Так или иначе, мне ни разу не удалось встретить людей, которые были бы достаточно безо пасны или действительно понимали бы природу моих детских душевных ран, с которыми я мог бы изменить эту модель.

Изоляция от других людей и мое одиночество, в конеч ном итоге, стали настолько велики, что мне трудно было их выносить. Я знал из пережитых противоречий и жизненных обид, что мои нерешенные детские проблемы причиняли вред моей взрослой жизни. После того как я встретил Берри и Дженей, прочитал их книгу о созависимости и познакомил ся с их терапевтическим подходом, я решил пройти с ними курс психотерапии. Первым сеансом была работа с Дженей по теме привязанности. На протяжении примерно сорока пяти минут она обнимала меня, пока я плакал, освобождаясь от страданий, вызванных грубостью, заброшенностью, пре небрежением и отвержением, которые копились во мне го дами. Я впервые в жизни почувствовал себя в безопасности настолько, что смог опустить свои защитные стены на более глубоком уровне, чем я делал это прежде, и позволить кому- либо действительно увидеть мою боль. Кроме того, я впервые в жизни позволил себе принять утешение от другого челове ка. До этого я всегда уходил внутрь себя или отправлялся на природу к матери-земле.

На последующих сеансах с Берри и Дженей я выполнял совместно с ними корректирующую воспитательную рабо ту. Я просил, чтобы меня обнимали, ограждали от плохого, пели мне и ценили меня за то, кем я был на самом деле. За нятия с двумя надежными и любящими людьми, доступными для удовлетворения упущенных развивающих потребностей, способствовали моему глубокому внутреннему исцелению. Впервые в жизни я внутренне ощутил, что меня любит кто- то, не являющийся сексуальным преступником. Теперь мне известны два вида отношений: безопасные и нежные и рис кованные и грубые. Поскольку я теперь мог видеть различия между здоровыми и нездоровыми связями, у меня был вы бор. Если отношения кажутся безопасными и надежными, то я знаю, что могу их сохранить. Если чувствуется, что они на поминают опасные и нездоровые модели из моего прошлого, я знаю, что мне надо быстро от них избавляться.

Избавление от моделей, основанных на такой истории, как моя, раскрыло передо мной огромный новый мир, ког - да я достиг пятидесяти лет. В этот момент жизни я убедился в том, что я сам выбрал свою родительскую семью и, в лю бом случае, не считаю сейчас себя „жертвой обстоятельств“. Я благодарен за предоставленную мне возможность остать ся в живых и избавиться от всего, что, как я полагаю, носит для меня кармический характер. Я знаю, что мои родители сделали все возможное, учитывая истории их собственной жизни и создание определенных условий».

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ

Вербальные и невербальные действия являются важными составными частями обучения навыкам сопереживания. Эти действия включают в себя готовность к сопереживанию, со переживание в момент слушания, поддержку собеседника и осмысленное слушание.

Готовность к сопереживанию

- Уберите все физические барьеры, находящиеся между вами, такие как рабочий или обычный стол.
- Минимизируйте шумы и другие отвлекающие внима ние внешние раздражители.
- Определите комфортную дистанцию между вами и другим человеком.
- Примите открытую позу, без перекрещенных ног и рук. **о** Прямо смотрите в лицо другого человека и установите хороший зрительный контакт.
- В процессе слушания слегка наклонитесь в сторону говорящего.
- Переведите взгляд, если у говорящего проявляются признаки неудобства.
- Старайтесь максимально отражать движения тела дру гого человека.
- Избегайте отвлекающих движений и жестов.

Сопереживание в момент слушания

Люди используют глаголы, которые могут быть визуаль ными, слуховыми, кинестетическими (относящимися к дви жению) и проприоцептивными (относящимися к органам чувств). Обратите внимание, какого типа глаголы они ис пользуют чаще всего, и используйте те же смысловые глаго лы в своих ответных репликах. Это поможет людям почувс твовать, что их хорошо понимают. Например, если я говорю: «Я ясно *видел* проблему в целом» (визуальный тип), то вы можете ответить: «Таким образом, вы смогли *увидеть общую картину?»* Если вы скажете в ответ: «Я *слышу,* что вы сейчас лучше *прочувствовали* проблему», то у меня не появится ощу щения, что меня поняли. Использование речевых единиц из той же категории, что и у говорящего, помогает слушателю не только продемонстрировать говорящему свое внимание, но и сосредоточиться на том, что говорит другой человек, в процессе обдумывания своего ответа — вместо того, чтобы использовать ситуацию для навязывания личной программы (например, не отвлекайтесь от темы, говоря: «Это напом нило мне...»).

Поддержка собеседника

Это еще одна разновидность умения слушать. Ниже при водятся некоторые наиболее употребительные вспомогатель ные приемы, способные поддержать содержательную беседу.

- *Отмычка* помогает собеседнику начать разговор.
  (Например, вы можете сказать кому-то*: «Меня интере сует ваше мнение по этому вопросу»* или *«Расскажите о своих впечатлениях!»)*

- *Стимул* пусть незначительный, но он способствует поддержанию разговора.
  (Например, вы можете сказать собеседнику: *«Правда?», «Расскажи подробнее»* или *«А что дальше?»* Иногда же бывает вполне достаточно просто сказать: *«О-оо!»* или *«М мм...»,* что означает: *«Продолжайте-продолжайте», «Явас слушаю», «Мне интересно».)*

- *Вопросы,* особенно открытые, помогают человеку про должить разговор.
  (Например, вы можете спросить: «*Л что было дальше?»,* и это будет гораздо эффективнее, нежели вы просто констати руете: «Вы расстроены?» Такой вопрос-утверждение не дает собеседнику возможности развить свою мысль.)

- *Вежливое молчание* позволяет собеседнику поразмыс лить над тем, что он говорит.
  (Сначала это может показаться вам неудобным, но если вы будете часто пользоваться этим приемом, то вскоре *веж ливое молчание* станет естественной частью вашего общения.)

Осмысленное слушание

- *Перефразирование* — это, по сути, краткий ответ, отра жающий суть того, что было сказано, но своими словами — словами слушающего.
  (Используйте *свою лексику,* чтобы не уподобляться по пугаю.)

- *Осмысленные ответы* подразумевают перефразирова ние — для передачи эмоционального тона или ощущений, которые были выражены в словах говорящего.
  (Например, собеседник может сказать: *«Не знаю, что делать! Всякий раз, когда я думаю, что меня примут на ра боту, берут кого-то другого!»* Ваш осмысленный ответ мо жет быть таким: *«Кажется, ты действительно разочарован, впрочем, это выбьет из колеи любого».)*

- *Осмысленное понимание* объединяет чувства и содер жание.
  (Например, используя приведенный выше пример, ответ, объединяющий чувства и содержание, мог бы быть таким:

«Да, догадываюсь о твоих чувствах и расстройстве из-за че реды непонимания и не удивлюсь, если окажется, что порой тебе вообще хочется все бросить!» Основным содержанием должно быть: «Ты чувствуешь (твое расстройство, твои чувс тва) , потому что ».

Ваш ответ всегда должен быть ориентировочным, таким, чтобы собеседник мог согласиться с вами, если он соответс твует действительности, или поправить вас, если вы неправы. Это помогает внести в беседу больше ясности.)

- *Итоговое осмысление* применяется в том случае, когда в разговоре были затронуты многочисленные идеи, чувства и темы, или при завершении разговора.

Итоговое осмысление — это краткое повторение основ ных идей или ощущений, выраженных во время длинной беседы как свидетельство того, что вы по-прежнему «вмес те» с собеседником. Этот этап поможет уяснить ему суть разговора.

(Например, вы можете сказать что-то типа: *«Давай по смотрим (определим, проверим), правильно ли я тебя понял! Ты сказал и . Так?»* или вы мо
жете сказать: *«Пока я слушал все это, мне показалось, что главная проблема здесь заключается в* ».)

Упражнение для тренировки осмысленного слушания

Подумайте, насколько хорошо вы сможете определить чувства, выраженные в нижеприведенных высказываниях. После прочтения каждого из них напишите в соседней колонке одно или два слова, описывающие выраженные чувс тва. Не обращайте внимания на содержание. Когда вы за кончите, сравните свои ответы с нашими (они перечислены еще ниже, в самом конце упражнения) и сделайте вывод, какие наилучшим образом отражают чувства, указанные между строк.

Слова собеседника	**Чувства, переданные этими словами**
1. «Я хотел бы взять отпуск этим летом, но не знаю, могу ли себе это позволить»	
2. «Получила повышение и теперь считает себя самой умной!»	
3. «Почему у меня всегда все идет не так? Мне уже кажется, что я никогда не получу того, что мне надо!»	
4. «Я тупой. Не знаю, что бы я де лал, если бы не ты!»	
5. «Эти отношения — лучшие из всех, что у меня были, и я точно не хочу их потерять»	
6. «Вот это да! Я не собираюсь сегодня развлекаться. Я не могу думать о том, что хочу сделать»	
7. «Посмотри, я только что купила себе новое платье. Как оно тебе?»	
8. «Никто не хочет со мной дру жить. Мне нечего предложить взамен»	

Упражнение для тренировки осмысленного понимания

Перечитайте высказывания, приведенные в упражнении для тренировки осмысленного слушания, и напишите рядом с каждым осмысленный ответ собеседнику, который отража ет суть ощущений и понимания.

Ответы:

1. Страх. 2. Гнев. 3. Уныние. 4. Стыд или благодарность. 5. Счастье или страх. 6. Страх или, может быть, гнев. 7. Во одушевление. 8. Страх.

Основные выводы

- *Для вашей защиты, препятствующей сближению с вами, есть причина.*
- *Важно определить, что могло заставить вас создать эту защиту. (На самом деле вы не сможете что-либо установить, пока не уз наете, что конкретно нарушено.)*
- *Когда вы узнаете, как и почему появилась ваша защита, вы смо жете освоить новые навыки, способные помочь вам в создании и поддержании близости в отношениях.*
- *Умение быть более чутким поможет вам достичь более близких отношений.*

УСТАНАВЛИВАНИЕ ГРАНИЦ

Никто не может заставить вас
подчиниться без вашего на то согласия.
Элеонора Рузвельт

Границы представляют собой структуру, не позволяющую людям вторгаться в пространство друг друга. Подобно меже, разделяющей соседние участки, они помогают определить, что является «вашим», а что — «моим». Как говорил когда-то Роберт Фрост: «Хорошие заборы создают хороших соседей». Правильные границы позволяют вам чувствовать себя физи чески, ментально, эмоционально и духовно обособленным, а также располагать необходимым суверенитетом и безопаснос тью в отношениях. Люди учатся создавать свои границы, об щаясь с теми людьми, у которых уже есть их границы. В семь ях с очень четкими границами дети быстро учатся различать мое/не мое. Когда границы в семье смазанные или неустойчи вые, очень трудно создавать собственные отличными от этих.

Как только вы решите, что вам нужны четкие границы, вы, по всей вероятности, чаще будете сталкиваться с конфликта ми, так как вам придется информировать людей всякий раз, когда они их пересекут. Такое положение дел может показать ся вам нежелательным, но на самом деле это не так. Когда вы сообщаете кому-то, где проходит ваша «граница», этот человек начинает лучше осознавать свои собственные. Ваша доброже лательная, но вразумительная манера сообщать информацию о том, что человек непреднамеренно нарушил вашу личную гра ницу, будет иметь воспитательное значение. Возможно, вы бу дете одним из первых, кто объяснил этому человеку важность границ и принцип их установления. Если вы представите свою работу по определению границ как «учебный» процесс для себя и других, то не будет необходимости испытывать стыд по поводу отсутствия границ и получения информации о них.

Физические границы помогают нам нести ответствен ность за собственный организм. Эти границы защищают нас от посягательств, таких как грубость, сексуальное домо гательство и слишком тесный физический контакт с людьми. Когда люди лишены границ, они учатся создавать броню, за щищая свои тела от потенциального вторжения в их личное пространство. При этом они привыкают к постоянным мерам защиты или наращивают больше мышц и даже жира. Эмоцио нальные границы позволяют вам иметь и проявлять чувства и понимать разницу между своими чувствами и чувствами других людей. Ментальные границы дают вам возможность иметь мысли и ощущения, которые, как вы знаете, отличаются от мыслей и ощущений других. Духовные границы помога ют вам познать ту часть себя, которая стремится за пределы сознания или к связи с Высшими силами.

ГРАНИЦЫ: ВЗГЛЯД С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КОНТРЗАВИСИМОСТИ

Люди с контрзависимыми привычками часто испытывают трудности с созданием оптимальных границ. Их потребность в защите в период подрастания была настолько сильной, что они вынуждены были соорудить вместо них стены. Тем не менее, они часто защищают себя посредством нарушения чу жих границ, после того как усваивают принцип: «Я достану их прежде, чем они достанут меня». Это являет собой полную противоположность того, что переживают люди с созависи- мыми привычками, лишенные границ и подверженные втор жению посторонних. Они часто вынуждены учиться тому, как очерчивать вокруг себя подходящие границы.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО УСТАНОВЛЕНИЮ ГРАНИЦ

Мы выяснили, что индивидуальная терапевтическая ра бота с контрзависимыми клиентами требует больше времени, чем работа с созависимыми, поскольку представители первой категории зачастую менее

доступны в эмоциональном плане. Когда клиенты с контрзависимыми проблемами обращают ся за терапевтической помощью, мы начинаем с поддержки их потребности в сохранении жестких границ. Такой под ход, определяющий, что в их поведении правильно, важен по двум причинам.

Во-первых, он поддерживает их потребность хорошо вы глядеть в глазах окружающих и ослабляет тревогу по поводу того, что их будут осуждать за что-то или обнаружат их несо стоятельность в чем-либо, если они обратятся к психотерапевту.

Во-вторых, этот подход помогает создавать безопасные отношения между клиентом и психотерапевтом, что способ ствует постепенному расставанию клиента с маской Ложного «Я». Со временем человек начинает чувствовать себя в безо пасности, достаточной для того, чтобы обнаружить внутри себя травмированного ребенка. Придание проблеме нового смысла особенно важно для людей с контрзависимыми проблемами, потому что они, подобно большинству, ожидают, что психоте рапевт возьмет на себя роль «критикующего родителя» и бу дет сообщать им, что они делают не так и какие они плохие.

Мы поняли, что в самом начале клиенты с контрзави симыми проблемами нуждаются в такой поддержке, а не в конфронтации и критике; она помогает создавать особую бе зопасную обстановку, которая требовалась им в детстве, но которой все они были лишены. В безопасной и благоприят ной обстановке клиенты исследуют обстоятельства, по при чине которых изначально возникла их потребность в жестких границах. Безопасная обстановка также помогает определить людей с неудовлетворенными контрзависимыми потребнос тями, которые в детском возрасте испытали грубое обраще ние и жестокость. Такое конкретное «обозначение» грубого обращения — важный шаг. Благодаря ему клиенту удается правильно распознать свои ощущения, особенно если он изо лирует себя от своего внутреннего травмированного ребенка.

На психотерапевтических сеансах также важно помочь людям с неудовлетворенными контрзависимыми потребнос тями осознать, что их решение о воздвижении защитных стен на раннем этапе жизни было принято в силу необходимости. Они утратили свою способность устанавливать границы, ког - да слишком рано и слишком часто подвергались жестокому обращению. Даже простое проговаривание этого факта при водит к тому, что у многих клиентов наступает заметное ос лабление напряжения тела и смягчаются слои их защитной брони. Мы продвигаемся очень медленно, предлагая клиен там сохранять свои стены до тех пор, пока они не почувству ют себя в безопасности. Мы знаем их истории о жестоком обращении и делаем все возможное для того, чтобы избежать исполнения роли нарушителей их спокойствия.

Такой благожелательный подход часто обеспечивает этих клиентов новым опытом, который позволяет им в безопасной обстановке открыто выяснять, что и как надо изменить. В дет стве люди с душевными ранами, связанными с нарциссизмом, задержавшиеся на контрзависимом этапе развития, всегда на ходились в состоянии готовности в любой момент отреагиро вать на потенциальную угрозу причинения физического или эмоционального вреда или возможного вторжения. Медленное продвижение, формирование доверия, создание безопасных ус ловий и установление контакта в роли союзника, а не началь ника, — важные шаги, необходимые для формирования успеш ных отношений между психотерапевтом и клиентом, постра давшим от травм во время контрзависимого этапа развития.

Как клиент вы можете помочь собственному освобожде нию, самостоятельно работая над этими вопросами. Для вас было бы весьма полезно внести свой вклад в психотерапев тическое лечение, выбрав правильного специалиста, способ ного помочь вам осуществить ваши цели. Ваши отношения с психотерапевтом могут стать одними из тех отношений, бла годаря которым вы, действуя проверенными, сознательными и совместными способами, реализовали бы свои контрзави симые и созависимые потребности.

СОЗДАНИЕ ПРИЕМЛЕМЫХ ГРАНИЦ

Люди с неудовлетворенными контрзависимыми потреб ностями часто находятся в состоянии повышенной бдитель ности, ожидая следующего случая вторжения или грубого обращения. Находясь в состоянии боевой готовности, они часто неправильно определяют то, что они считают первы ми признаками возможной атаки или вторжения, и соверша ют контрманевр, чтобы опередить своего противника. Такая защитная реакция и поведение типа «Я достану вас прежде, чем вы достанете меня» заставляют их постоянно нарушать границы других людей и казаться агрессивными. Если вам присуща агрессивность, то вы, вероятно, накопили в себе гнев из прошлого, который требует высвобождения.

Высвобождение гнева

- Высвободите накопленные или подавленные эмоции по поводу жестокости и/или лишения внимания, пережитые в раннем дет стве. Это уменьшит ваш страх случайно выставить их напоказ.
- Высвободите свой гнев на сеансе психотерапии или в надеж ных отношениях, вместо того чтобы делать это в одиночку и не к месту.
- Научитесь видеть различия между реальной и воображаемой уг розой.
- Используйте каналы восприятия для разграничения реального и вымышленного (подробнее об этом говорится в девятой главе).
- Помните: никто не может заставить вас испытывать гнев.
- Примите на себя ответственность за свои эмоции.
- Контролируйте свои порывы, когда кто-то нарушает ваши границы.
- Изучайте методы боевого искусства для защиты себя без нане сения ущерба нападающему, когда вы подвергаетесь физичес кой атаке.
- Помните: с каждым новым разом месть обостряется и приводит к дополнительной жестокости.
- Попросите близкого человека помочь вам прекратить вторгаться в чужое пространство или нападать на других, так как они зара нее могут знать о ваших посягательствах.
- Старайтесь как можно скорее исправить ситуацию, когда вы по нимаете, что нарушили чужие границы.

а Демонстрируйте свою готовность решать проблемы мирным путем.

ВИДЫ ГРАНИЦ

Если вы хотите создать устойчивые близкие отношения, вам нужны разумные границы четырех видов: физические, эмоциональные, ментальные и духовные. Давайте посмот рим, каким образом каждый из этих видов касается контрза висимых проблем.

Физические границы

Физические границы дают нам возможность владеть сво им телом и имуществом. Они определяют, насколько близко в физическом плане к нам могут подойти другие люди. Физи ческие границы позволяют нам демонстрировать, как и когда мы хотим вступить в физический контакт, а также кому мы разрешаем это делать.

Люди с контрзависимыми проблемами часто пережива ли грубое нарушение своих физических границ посредством различных форм грубости. Их могли шлепать, стегать, бить, оскорблять, высмеивать или стыдить для того, чтобы запугать или подчинить своему контролю. Их родители могли посягать на их независимость под предлогом любви и привязанности с помощью приставаний, прикосновений, тисканья, поцелуев и баловства с ними, не оставляя им выбора.

Дети, как правило, учатся двум видам реакции на подоб ные посягательства. Один заключается в полном отказе от физического контакта. Они не позволяют людям подходить к ним слишком близко и сами избегают близости. Во взрослом возрасте обычно не любят ни объятий, ни прочих подобных проявлений нежности, если только это не относится к любов ным играм.

Пересечение границ других людей позволяет им сохра нять свою наступательную, опережающую на один шаг по зицию.

Во-первых, нарушая чужие границы, особенно в грубой манере, подобной той, которую они сами пережили в детстве, они бессознательно получают возможность переносить на других свою личную обиду. Такое перенесение детской гру бости или обиды на других называется «порочным кругом жестокости» [1]. Люди с нерешенными контрзависимыми проблемами учатся тому, что выражать нападающим свои истинные чувства небезопасно, и вместо этого они выплес кивают свой гнев на того, кого считают слабее.

Во-вторых, нарушение чужих границ помогает людям с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями по давлять старые переживания и игнорировать свою неуве ренность.

Исцеление эмоциональных ран, связанных с грубым фи зическим воздействием, и умение создавать разумные гра ницы начинается с того, чтобы уделить должное внимание своему телу и телам тех, кто вас окружает. Следите за тем, как ваше тело реагирует на предчувствие насилия. Вы отска киваете в сторону, застываете на месте или уходите? Задер живаете ли вы дыхание? Как только вы заметите подобные виды сигналов, вы можете остановиться на мгновение и про верить, какие реальные альтернативы у вас есть.

Старые виды реакций подразумевают осуществление бо лее мощной атаки, чтобы быстро одолеть противника, воз ведение защитной стены, основанной на гневе и страхе, или спасение бегством. Это

примитивные ответные действия, укоренившиеся в нас как часть реакции на адреналиновый стресс, предусматривающие борьбу, побег или оцепенение. Новые альтернативы включают в себя заявления с использо ванием активного местоимения «я». Это защищает и позво ляет сохранить отношения с другим человеком. Например, можно сказать: «Когда ты берешь мой автомобиль без спро са, я сержусь и воспринимаю это как интервенцию. Поэто му прошу тебя всегда спрашивать у меня разрешения, когда ты хочешь воспользоваться какими-то моими вещами — не только машиной. Договорились?» или «Когда ты прикасаешь ся ко мне...» и так далее.

Эмоциональные границы

Эмоциональные границы показывают, как мы относимся к другим на уровне чувств. Разумные эмоциональные грани цы позволяют нам определять различия между нашими чувс твами и чувствами других.

Люди с контрзависимыми проблемами часто отрицают свои личные детские переживания и переживания других с це лью защитить себя от их повторного восприятия. Ниже приво дятся некоторые примеры тех способов, при помощи которых осуществляется нарушение чужих эмоциональных границ.

Способы нарушения чужих эмоциональных границ

- *Обесценивание.* Включает в себя принижение значения чьих-либо мыслей, чувств или поступков.
- *Изменение фокуса.* Подразумевает переключение вни мания с одного человека на другого для того, чтобы избежать ответственности за что-либо.
- *Манипулирование.* Включает в себя непрямое общение, подобное общению в драматическом треугольнике, с целью попытки получить желаемое.
- *Переадресация.* Перемещает центр внимания от пере живаний, когда они начинают появляться. Это напо минает передачу эмоциональной горячей картофелины кому-либо еще как можно скорее.

Примеры обесценивающих и изменяющих фокус выска зываний:

- «О, вы совсем не рассержены. Вы просто немного рас строены».
- «Вы огорчаетесь сразу, как только дела идут не так, как вы хотите».
- «Вы должны что-то делать по поводу своей вспыль чивости».
- «Почему вы придаете этому такое большое значение? Я просто пошутил».

Эмоциональные манипуляции, подобные этим, всегда вызывают обиду. Такие защитные реакции выводят других из равновесия, создают для них трудности с сохранением их переживаний и собственного фокуса.

Исцеление ран, полученных в связи с нарушением эмо циональных границ, предусматривает высвобождение старых нерешенных проблем и подавленных детских переживаний. Лучше всего это делать на психотерапевтических сеансах или с партнером в обстановке доверительных отношений. После того как вы освободитесь от этих старых переживаний — в безопасных, благоприятных условиях, — легче будет пре рвать порочный круг жестокости, относящийся к нарушению эмоциональных границ. Для изменения этих разрушительных контрзависимых привычек требуется также понимание функ ции ваших переживаний с тем, чтобы вы могли использовать их соответствующим образом.

Ментальные границы

Ментальные границы определяют то, как мы восприни маем мир. Они позволяют нам понять наши ценности, убеж дения, мысли, желания и потребности так, чтобы мы могли отделить наши взгляды и ощущения от взглядов и ощуще ний других людей.

Распространенным нарушением ментальных границ, от носящимся к неудовлетворенным контрзависимым потреб ностям, является установка границ реальности других людей. Имеющие контрзависимые привычки люди часто полагают, что они лучше знают о жизни, в особенности о той, которой живут их дети, супруги и подчиненные, даже не спрашивая ни о чем. Еще одним общеизвестным нарушением менталь ных границ считается перебивание собеседника и лишение его возможности закончить свою мысль. Нападки, высмеи вание и управление выбором других также можно отнести к распространенным нарушениям ментальных границ.

Признание идей других людей бредовыми или глупы ми — распространенный способ, при помощи

которого люди с контрзависимыми проблемами нарушают чужие менталь ные границы. Перефразируя высказывание Карла Роджерса, можно сказать, что если мы принимаем за основу нашего человеческого существования тот факт, что все мы живем в своих отдельных реальностях, если мы сможем считать эти различающиеся реальности наиболее перспективными источниками в мировой истории для изучения друг друга, если мы сможем жить вместе, безбоязненно обучаясь друг у друга, тогда можно будет утверждать, что начинается но вая эра [2].

Отрицание — еще одна общеизвестная форма нарушения ментальных границ. Люди с контрзависимыми привычками отрицают не только свои личные проблемы, но и взгляды других людей, используя это как способ сохранения контро ля и преобладающего влияния. Исцеление ран, полученных в детстве при нарушении ваших ментальных границ, пред полагает развитие более сильного чувства постоянства объ екта: способности понимать свою ценность даже тогда, когда другие подвергают нападкам ваши мысли или идеи, а также в том случае, когда вы допускаете ошибку.

Для развития постоянства объекта и исцеления старых душевных ран требуется безопасное пространство внутри вас, в котором вы можете исследовать свои собственные идеи, убеждения, взгляды и ощущения. В нем вы можете начать создавать свою собственную точку зрения на то, кто вы есть на самом деле, и как развивается мир за пределами вашей родительской семьи. Отличным способом осущес твить это может стать ведение журнала; это поможет вам примириться с вашей потребностью быть безупречным и всегда хорошо выглядеть в глазах окружающих, а также — действительно получить от других людей признание ваших достижений. Когда вы делаете записи в журнале — вы об щаетесь только с собой.

Важным способом установления оптимальных границ может стать заключение и выполнение эффективных согла шений. Люди с контрзависимыми привычками часто испы тывают трудности с обеими частями соглашений. Что это значит?

Во-первых, они зачастую заключают соглашения, кото рые не могут выполнить, исключительно по причине того, что хотят всегда «быть на высоте» и «хорошо выглядеть».

Во-вторых, невыполнение этих соглашений, как прави ло, происходит из-за того, что эти люди не хотят, чтобы их контролировали! Когда они нарушают соглашение, они часто пытаются свалить вину на других или на обстоятельства, не поддающиеся *их* контролю, и отказываются нести ответст венность за нарушение соглашения.

Духовные границы

Духовные границы позволяют нам ощутить высшие, бо лее совершенные аспекты нас самих. Они дают нам возмож ность почувствовать единение и безусловную любовь вы сших сил Вселенной. Духовные границы также помогают нам развивать постоянство духовного объекта и любить себя без всяких условий, даже когда мы считаем себя неидеальны ми. Когда нарушаются духовные границы детей, они часто обвиняют себя в том, что к ним грубо относятся или оттал кивают, а также перестают себя любить и затем отделяются от своей духовной сущности. Нарушение духовных границ часто воспринимается как внушение страха или запугивание.

Запугивание — это соединение стыда со страхом, которое подразумевает в высшей степени контролируемое поведение и стремление к совершенству, а также несет в себе угрозу на ступления смерти. Утверждения типа: *«Бог тебя накажет!»* и «*За это ты будешь гореть в аду!»* — наиболее распростра ненные формы духовного устрашения, которые многие люди с контрзависимыми проблемами пережили в детстве. Явля ясь частью увековечивания порочного круга жестокости, они могут применять то же самое духовное оружие к другим, особенно к собственным детям. Дети, таким образом, учат ся воспринимать Бога и своих родителей как жестоких и не предсказуемых карателей. Следовательно, люди с неудовлет воренными контрзависимыми потребностями могут считать Бога своим союзником только в том случае, когда они стре мятся контролировать других.

Еще одной формой нарушения духовных границ, исполь зуемой людьми с контрзависимыми проблемами, является взятие на себя «роли Бога». Они возносят себя на пьедестал и отказываются от проявления человеческих качеств. Такая позиция навязывает другим реальность одного человека без обсуждения условий. Это нарушает духовные границы тех, кто предлагает свою любовь и доброту или просит об уте шении.

Преобразование духовных вторжений обычно требует больше времени, чем любые другие виды нарушения границ, так как они травмируют души людей. Для проникновения в поврежденную человеческую душу требуются многочислен ные навыки, терпение и безусловная любовь. Преобразование

ран, нанесенных нарушением духовных границ, должно осу ществляться бережно и с состраданием. Это может включать в себя долговременное слушание и установление гармонии с другими, находясь в непрерывном состоянии безусловного позитивного отношения к ним, в то время как они раскрывают свои душевные раны. Правильное духовное консультирова ние может даже подготовить клиентов к прощению тех, кто нарушил их границы. Когда душевная рана, наконец, исце ляется, образуется пространство для прилива Божественной любви. В программах двенадцати шагов это явление иногда называется «духовным пробуждением».

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Джефф страдал от многочисленных классических контрза висимых привычек. Он производил впечатление благополуч ного и уверенного в себе, но испытывал настоящие трудно сти в интимных ситуациях и, как только мог, избегал чувств. Он отгородил свои чувства стеной и создал границы, чтобы препятствовать возникновению близких интимных ситуаций, в которых он опасался быть оскорбленным или униженным.

В курсе психотерапии мы исследовали причины его стра хов перед близостью, рассмотрев детские события, в ходе которых произошло нарушение его границ. Совсем недавно он вспомнил случай из детства, когда подвергся сексуально му насилию.

Сексуальное насилие являет собой один из самых вредо носных видов нарушения границ, поскольку затрагивает все уровни: физический, ментальный, эмоциональный и духов ный. Оно навсегда оставляет след в судьбе жертвы, зачастую сохраняя в ней чувства, внушающие страх.

Брат Джеффа, который был на восемь лет старше его, за нимался с ним анальным сексом, когда Джеффу было шесть лет. Это событие стало травмирующим для Джеффа. Однако, когда он рассказал о насилии родителям, те обвинили в про изошедшем его самого. Ни один из родителей не поддержал ребенка, когда тот испытывал шок и унижение. В наказание мать отшлепала его и страшным образом пристыдила. Отец воздержался от наказания, но не сказал ничего в его защиту.

На психотерапевтических сеансах с нами Джефф говорил о двух проблемах, касающихся этого случая, над которыми он хотел бы поработать: о своем гневе по отношению к брату и об отсутствии поддержки со стороны родителей.

Он сказал: «Мне следовало бы по-настоящему разозлить ся на брата, но я не могу. Мне все еще трудно проявлять гнев». (Из этого мы сделали вывод, что одной из важных задач в ра боте с Джеффом будет обучение его проявлять гнев.)

Мы спросили его:

— Ты можешь мысленно представить, как ты сердишь ся на брата?

Джефф на мгновение задумался и затем покачал головой:

— Нет, не могу.

(Это дало нам понять, что Джефф был еще не готов про тивостоять своему обидчику. Если бы он был готов, то в его голове имелся бы некий образ. Поэтому мы переключились на другой вопрос.)

— Возможно, тебе надо сначала справиться с отсутстви ем поддержки родителей, прежде чем заняться проблемами, возникшими у тебя с братом?

Джефф наклонился в сторону и рукой подпер подборо док. (Этот самоподдерживающий жест указал нам на то, что Берри должен исследовать проблему поддержки в работе с его родителями.)

Мы спросили Джеффа, есть ли у него желание порабо тать над проблемой поддержки с его родителями. Он поду мал над этим минуту и сообщил, что хотел бы воспроизвес ти в ролевой игре сцену, когда он сообщал матери и отцу о насилии. Он попросил нас исполнить роли его родителей, и мы согласились. Затем Берри спросил Джеффа, что он хотел бы получить от этой ролевой игры. Джефф ответил, что хо тел бы воспроизвести сцену с новым финалом, где он полу чил бы поддержку своих переживаний от обоих родителей и защиту от посягательств брата.

Берри спросил Джеффа, что он должен сделать, испол няя роль отца. Джефф ответил: «Я хочу, чтобы ты отругал моего брата и защитил меня от гнева моей матери». После этого Берри повернулся к воображаемому брату со словами: «Оставь Джеффа в покое! Ты не имеешь права так поступать с ним! Отойди от него сейчас же и никогда больше не зани майся с ним этим!» (К этому времени Джефф встал за спину Берри и съежился так, будто прятался от старшего брата. Он производил впечатление испуганного шестилетнего ребенка.)

После этого Берри повернулся к Джеффу и спросил, как у него дела. Тот ответил: «Мне страшно, папа.

Ты можешь меня обнять?» Обняв его, Берри сказал, что испытывает вину за то, что не защитил его, когда он нуждался в защите отца. Кроме того, Берри заверил, что не позволит больше брату обижать его.

Когда Берри спросил Джеффа, что от него требуется, что бы помочь Джеффу в общении с матерью, тот ответил: «Ты можешь пойти со мной, чтобы поговорить с ней о том, как она меня обидела, когда ругала и стыдила?» Берри согласил ся сделать это.

Они вдвоем подошли к Дженей, которая исполняла роль матери. Джефф начал говорить с ней о ее обидных замечаниях и о том, как они подействовали на него. Когда он говорил, он начал медленно передвигаться за спину Берри, пока полностью не спрятался от своей матери. Берри повернулся к нему и спро сил: «Ты что, пытаешься спрятаться за меня? Ты боишься?»

Вздохнув с облегчением, видя, что Берри пришел ему на помощь, Джефф сказал: «Ты можешь поговорить с ней вмес то меня?» (Джеффу необходимо было понять, как разумным образом выразить свой гнев матери, чтобы потом сделать то же самое при общении с братом.)

Берри обратился к матери Джеффа (Дженей) со слова ми: «Если ты еще раз отшлепаешь его подобным образом, я сообщу о твоем грубом обращении с ребенком в полицию. Ты поступила с Джеффом жестоко, и это не должно повто риться». В этот момент Джефф сообщил что он испугался, что мать может уйти, и он ее потеряет. Поэтому Берри доба вил следующее: «Этот ребенок нуждается в матери и в отце. Если ты не знаешь, как его воспитывать, советуйся со мной».

После этого Джефф начал разговаривать с матерью из своего укрытия за спиной Берри. Он рассказал ей о том, ка кие ощущения он испытал, когда с ним произошел этот слу чай. Он попросил ее поддержать его переживания и не ругать его. «Мать» смогла отреагировать на его просьбу, и он начал расслабляться и выходить из-за спины Берри. (В этот момент Берри понял, что Джефф обрел внутреннего защитника и не нуждался больше в том, чтобы Берри исполнял эту роль.)

Мы спросили Джеффа, получил ли он от сеанса все, что хотел, и он ответил утвердительно. Он теперь знал, как вы глядит уместный гнев, и, наконец, получил поддержку от родителей, о которой всегда мечтал. (Это были важные для Джеффа пропущенные части развития, необходимые ему для того, чтобы защитить себя в будущих ситуациях, в которых прежде он почувствовал себя жертвой.)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: УПРАЖНЕНИЕ ПО УСТАНАВЛИВАНИЮ ГРАНИЦ

Упражнение научит вас создавать оптимальные границы вместо стен. Вы также сможете ощутить, что означает быть интервентом и самому подвергнуться интервенции, и опре делите, в какой роли вам комфортнее всего. К концу упраж нения вы научитесь возводить и ослаблять свои границы, что позволит вам получать защиту, когда она вам нужна, и близость, когда вы ее хотите. При выполнении упражнения важно полностью осознавать, что происходит в вашем теле в любой момент времени.

Инструкция. Это упражнение лучше всего выполнять на полу с ворсовым ковром или другим мягким покрытием, на поверхности которого вы сможете оставить след от пальца. Для выполнения этого упражнения вам потребуется парт нер. Каждый из вас должен по очереди следовать приведен ным ниже рекомендациям. Выберите партнера, пригласите его к выполнению этого упражнения и сядьте вместе с ним на пол, напротив друг друга. Определите, кто первым будет исполнять роль человека, подвергшегося интервенции, а кто будет интервентом. Человек, подвергшийся интервенции, вы полняет упражнение первым. Ваш партнер будет исполнять роль интервента. В конце упражнения вы поменяетесь роля ми, чтобы каждый смог исполнить обе роли. В упражнении вы найдете рекомендации для каждой роли.

Шаг 1. Отсутствие границ

Эта часть упражнения предназначена для того, чтобы дать вам понять, что означает не иметь защитных границ. Парт неры садятся напротив друг друга на расстоянии примерно трех футов. Ваш партнер начинает осуществлять какие-ли бо агрессивные или угрожающие невербальные движения по отношению к вам.

Партнер должен двигаться в вашу сторону медленно и осознанно. Обратите внимание на свои ощущения, когда кто- то приближается к вам без предупреждения.

Какие чувства у вас возникают? Какую реакцию вы за метили в своем теле? Какие мысли пришли вам в

голову?

Шаг 2. Наличие границ, но отсутствие защиты

Выполняя эту часть упражнения, вы поймете, какое впе чатление производит наличие границ. Понимание этого по высит вашу осведомленность о создании границ. На этот раз вы знаете, где проходит граница между вами и вашим парт нером, и вы заметите, что вы почувствуете, когда кто-то на рушает вашу границу без разрешения.

I. *Партнер 1.* Сидя на полу, очертите вокруг себя симво лический круг. Если возможно, прочертите круг паль цем на ковре, или используйте для его обозначения веревку, журналы, подушки и другие имеющиеся под рукой предметы. Прочувствуйте, что означает иметь вокруг себя границу.
   Партнер 2. Прочувствуйте, что означает находиться за пределами круга и не иметь границы, как у ваше го партнера.

II. *Партнер 1.* Когда вы создали свою границу (реаль ную или воображаемую), попросите партнера, нахо дящегося за пределами границы, начать интервенцию. *Партнер 2.* Используя руку, осторожно пересеките границу вашего партнера. Каждый партнер должен наблюдать, какие он испытывает ощущения, испол няя определенную роль (интервента или подвергше гося интервенции). Спросите себя, нравится ли вам исполняемая вами роль.

Шаг 3. Создание границ с защитой

Эта часть упражнения предназначена для того, чтобы по нять, что означает располагать наличием оптимальных границ.

Партнер 1. Используя границу, созданную вокруг вас, как основу, создайте теперь воображаемую сферу в форме яйца, которая полностью окружит вас. Когда вы мысленно установите сферу, заметьте, что вы ощущаете при наличии этой воображаемой защиты вокруг вас. Затем зарядите сферу своей энергией с помощью наполнения ее воздухом, произ водя быстрые вдохи и выдохи, а также с помощью излучения энергии всем телом или представляя ее наполненной каким- либо цветом, звуком или иным видом ощущений.

Партнер 2. Обратите внимание на ощущения, которые у вас появятся, когда ваш партнер начнет изолировать себя от вас посредством защитной сферы. Возникают ли у вас какие- то эмоции? Появляется ли у вас другая ответная реакция?

Шаг 4. Защита ваших физических границ

В этой части упражнения вы узнаете, как защитить себя от нарушения ваших физических границ.

Партнер 1. После того как вы создали сферу, наполнен ную защитной энергией, попросите партнера сделать попыт ку интервенции в ваше пространство, медленно продвигая руку в сторону вашей сферы. Когда рука приблизится к вам, вы можете защитить себя двумя способами.

Во-первых, используя энергию в сфере — сделайте ее не проницаемой для партнера.

Во-вторых, если рука проникнет внутрь вашей сферы, произвести ответное движение своей рукой так, чтобы за блокировать руку вашего партнера.

Если ваше противодействие окажется слабее силы насту пающего, вы станете жертвой интервенции. Если вы превы сите силу наступающего партнера, вы станете агрессором.

Партнер 2. Осуществите вторжение на территорию парт нера приемлемым для него способом. Если вы работаете с робким партнером, используйте меньший напор. Если вы ра ботаете с более сильным партнером, действуйте решительнее.

Шаг 5. Защита ваших ментальных границ

Эта часть упражнения сосредоточена на ментальных, а не на физических границах и включает в себя определение дру гими людьми вашей реальности посредством сообщения вам, что вы думаете, или

повторения негативных высказываний, заставляющих вас сомневаться в себе и своих способностях.

Партнер 1. Поразмыслите над тем, что из сказанного вам людьми способствует утрачиванию вами уверенности в уме нии думать. Поделитесь этой информацией с вашим партне ром, который использует ее в упражнении, пытаясь нарушить ваши ментальные границы. Возможно, это будут какие-то вы сказывания, указывающие на то, что вы глупы или безумны. Теперь сообщите эти высказывания своему партнеру, нахо дясь за пределами ваших границ. После этого вернитесь в безопасную обстановку вашей сферы, убедившись, что она заполнена энергией или каким-либо другим видом защиты. Ваш партнер должен повторить высказывания, которые вы только что ему сообщили, когда вы будете находиться в бе зопасном окружении своей сферы.

Когда вы закончите создание сферы, сообщите партнеру о вашей готовности начать упражнение.

Партнер 2. Произносите неприятные высказывания, ко - торые сообщил вам партнер. Вы можете повторять их с раз ными интонациями, а потом добавить собственные вариан ты, которые, по вашему мнению, соответствуют изначальным высказываниям.

Партнер 1. Продолжайте поддерживать непроницаемость вашей сферы. Используйте защитные приемы, которые вы со здали (цвет, звук, энергию) для того, чтобы отразить попытки вашего партнера нарушить ваши ментальные границы. Вы мо жете закрыть глаза, отвернуться от вашего партнера или при необходимости петь себе песню. Когда вы сможете успешно использовать эти методы, вы можете попросить партнера ос тановиться. Если слова вашего партнера начинают проникать внутрь вашей защиты, попросите его остановиться, чтобы вы смогли перезарядить сферу. Продолжайте выполнять упраж нение, пока не поймете, что можете без труда защитить себя от ментального вторжения.

Шаг 6. Защита ваших эмоциональных границ

Эта часть упражнения нацелена на установление и сохра нение эмоциональных границ и включает в себя определение вашей реальности другими людьми посредством сообщения вам, что вы чувствуете, или повторения негативных выска зываний, заставляющих вас усомниться в своих чувствах.

Партнер 1. Вспомните что-либо из того, что люди сдела ли или сказали вам, после чего вы изменили или стали скры вать свои настоящие чувства, или отказались от них. Это мо гут быть соблазнительные высказывания типа: *«Помоги мне, пожалуйста, я так беспомощен»* или *«Ты очень важен для нас», «Ты действительно нужен нам, чтобы выполнить эту работу»,* которые воздействуют на вашу потребность ощу щать важность. Теперь сообщите эти высказывания вашему партнеру, находясь за пределами ваших границ. После это го вернитесь в безопасную обстановку вашей сферы, заново заполняя ее защитой.

Когда ваша защита будет готова, дайте понять вашему партнеру, что он может начинать вторжение.

Партнер 2. Произнесите высказывание, которое сооб щил вам партнер. Используйте язык тела и интонации голо са, способные усилить эмоциональную сторону высказыва ния. Например, если в высказывании партнера присутство вала некая интонация жертвы, примите вид и говорите как настоящая жертва.

Партнер 1. Продолжайте поддерживать непроницае мость вашей сферы, когда ваш партнер сообщит вам ваше высказывание. При необходимости говорите себе успокаива ющие слова типа: *«Мои чувства остаются при мне, и они в полном порядке»*. Когда вы с успехом сможете противостоять высказыванию вашего партнера, попросите его остановиться. Если вы в какой-то момент испытаете трудности, остановите вторжение и перезарядите вашу сферу.

Продолжайте упражнение до тех пор, пока вы не сможете защитить себя от нарушения ваших эмоциональных границ.

Шаг 7. Защита ваших духовных границ

Эта часть упражнения нацелена на ваши духовные гра ницы и включает в себя определение другими людьми ва шей духовной реальности с помощью сообщения вам, что вы чувствуете, или повторения негативных высказываний, заставляющих вас усомниться в своей способности вступать в связь с духовным миром.

Партнер 1. Подумайте над тем, что сделали люди для того, чтобы нарушить ваши духовные границы. Это могут быть какие-то запугивающие высказывания, в которых упо минается гнев Божий. К ним могут

относиться темы, затра гивающие самый глубокий уровень вашего существа, прово цирующие чувство стыда, унижения или осуждения, — все то, что пробуждало в вас желание умереть, исчезнуть, рас твориться. Поделитесь чем-то из этого с вашим партнером и вернитесь в безопасную обстановку вашей сферы. Когда вы заполните ее защитной энергией, сообщите вашему партне ру, что вы готовы начать упражнение.

Партнер 2. Повторите высказывание, которое сообщил вам партнер, тоном, воспроизводящим интонацию Бога. Ста райтесь при этом и выглядеть как всемогущий Бог или не пререкаемый родитель.

Партнер 1. Поддерживайте свою силу, противодействуя вторжению и грубости вашего партнера. При необходимос ти помолитесь или попросите поддержки у Бога или других Высших сил. Когда вы сможете успешно противостоять вы сказываниям вашего партнера, попросите его или ее остано виться. Также останавливайте процесс в любое время, когда вы ощутите трудности с противодействием, и перезарядите свою сферу. Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока вы не сможете защитить себя от нарушения ваших ду ховных границ.

На этом этапе пришло время поменяться ролями.

Партнер 1 должен убрать отпечаток, начерченный им на поверхности ковра или пола, прежде чем продолжить выпол нять упражнение, поменявшись ролями с партнером.

Когда оба партнера научатся защищать себя от физичес ких, ментальных, эмоциональных и духовных вторжений и на самом деле смогут почувствовать защиту, предоставленную яйцевидной сферой, наступит время перейти к следующей части упражнения и совершить следующий шаг.

Шаг 8. Перемещение в мире, имея защиту и границы

В этой части упражнения вы узнаете, как можно перено сить с собой с места на место вашу сферу. Оба партнера долж ны убедиться, что их сферы находятся вокруг них. Если вы исполняли роль партнера 1, уделите время тому, чтобы полно стью восстановить вашу защитную сферу. Когда сферы обо их партнеров будут на месте, они должны встать, представляя свою сферу в виде кольца с ручками. Подхватив ваши сферы- кольца, начните передвигаться по комнате с места на место. Наблюдайте за своими реакциями, когда вы сталкиваетесь с партнером и он вплотную приближается к вашей сфере. Вы стремитесь укрепить свою сферу и вторгнуться в сферу парт нера? Или вы обнаруживаете, что хотите отказаться от границ? При передвижении по комнате старайтесь сохранять целост ность ваших границ. Соблюдайте дистанцию со сферой ва шего партнера и поддерживайте вашу полную независимость.

Шаг 9. Возведение и ослабление границ

Это очень важный шаг для людей с контрзависимыми про блемами, которые с трудом допускают других людей внутрь своих границ. При выполнении этой части упражнения важно двигаться вперед медленно и экспериментировать.

Когда вы перемещаетесь по комнате со своим партне ром, обратите внимание на то, когда вы чувствуете себя в безопасности, а когда нет. Если вы умеете определять лю дей, энергия которых кажется вам безопасной, попытайтесь открывать и закрывать свою сферу, приближаясь к одному из таких людей. Чтобы представить себе, как вы допускаете дру гих внутрь вашей сферы, вообразите, что в оболочке вашей сферы имеются раздвижные двери, или жалюзи на шнурке, или линзовые отверстия, открывающиеся и закрывающиеся по вашему желанию. Осознайте, что означает на самом деле нести ответственность за принятие решения, кому дозволить проникать в ваше пространство и как глубоко, а кому — нет.

Это и есть способность открывать и закрывать свою за щитную сферу, которая позволяет вам чувствовать себя безо пасно в мире и в то же время сохранять близость.

Людям с неудовлетворенными контрзависимыми потреб ностями подобное упражнение предоставляет первый опыт ощущения безопасности и близости.

Шаг 10. Тесный контакт и сохранение границ

Этот шаг может оказаться самой трудной частью упраж нения, поскольку при выполнении этого задания от вас тре буется полностью допустить кого-то проникнуть в вашу сфе ру, в то время как вы по-прежнему должны будете сохранять свои границы. И это еще не все: данная часть упражнения предполагает, что вы научитесь посылать невербальные сиг налы, соответствующие наличию или

отсутствию у вас же лания вступать в тесный контакт. Это также требует от вас того, чтобы вы научились распознавать невербальные сиг налы других людей, указывающие на наличие или отсутст вие у них желания к тесному контакту. Такого рода знания и умения бесценны для человека с контрзависимыми про блемами, у которого никогда не было возможности развить у себя эти навыки.

Когда вы перемещаетесь по комнате, невербальным спо собом сообщите вашему партнеру, хотите вы или нет, чтобы он прикоснулся к вам. Используйте возможности вашей ми мики, голоса, вашего тела для подачи сигналов относитель но своей позиции о вступлении в тесный контакт. При этом не забывайте обращать внимание и на то, когда ваш партнер пригласит вас вступить с ним в тесный контакт.

Учитесь распознавать невербальные сигналы, указыва ющие на то, как интенсивно и в каких местах надо идти на сближение. Подходите к вашему партнеру медленно и осто рожно, так, чтобы вы могли быстро остановиться при пере ходе за рамки дозволенного.

Шаг 11. Обсуждение и анализ

Теперь обсудите с вашим партнером то, что вы узнали, выполняя эти упражнения, связанные с вопросом о границах. Поговорите о способах использования этой информации в ва шей жизни, о том, как вы можете применять то, что узнали, и создать оптимальные для себя границы в своих отношениях.

Основные выводы

- *Люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями часто переживают в детстве нарушение своих границ, поэтому они возводят стены, чтобы защитить себя от дальнейших обид.*
- *Для того чтобы защитить себя, люди с неудовлетворенными контр зависимыми потребностями часто нарушают границы других.*
- *Наличие разумно установленных границ — важная часть надеж ных близких отношений.*
- *Никогда не поздно учиться устанавливать физические, менталь ные, эмоциональные и духовные границы.*

Я И МОЯ ТЕНЬ: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОЕКЦИЙ

Когда человек указывает на кого-то пальцем,
он должен помнить,
что в это время четыре других пальца
указывают на него.
Луи Ницер

В доброй маленькой песенке «Я и моя тень» певец-танцор состоит в отношениях со своей тенью, рассказывая нам, как они вместе прогуливаются по улице. Однако люди с неудов летворенными контрзависимыми потребностями *не* состоят в отношениях со своей тенью. Они могут даже не знать, что у них есть тень.

В психологии «тенью» называют обычно нежелательные качества, о которых мы не знаем, которые пытаемся игнори ровать или можем обнаруживать только в других. Процесс присваивания своей тени другим людям и, в связи с этим, высказывание о них отрицательного мнения известен как «проецирование».

ЧТО ТАКОЕ ПРОЕКЦИИ?

Проекция — это защита, которую люди с незалеченны ми травмами, связанными с развитием, используют, чтобы не признавать или скрывать те личностные аспекты, которые, как они поняли еще в детстве, считаются недопустимыми.

Контрзависимые люди склонны быть более осведомлен ными о недостатках и слабых местах других, чем о собствен ных неудовлетворенных потребностях и слабостях. Контрза висимые люди используют проекции как защиту от столкно вения с реальностью своих неудовлетворенных потребностей. Если они вступают в отношения с кем-то, кто имеет созави- симые привычки, то они считают этого человека больным или несостоятельным. Такая превосходящая позиция позво ляет человеку с контрзависимыми привычками проециро вать свою тень и выглядеть в глазах других «хорошим» или «здоровым» партнером.

КАК И ПОЧЕМУ МЫ СОЗДАЕМ ТЕНЬ

Наша тень состоит из таких наших качеств, которые мы скрываем не только от других, но и от себя. Обычно к ним относятся черты и привычки, которые наши родители, учи теля или общество считали неправомерными, несоответс твующими норме, неприличными, необузданными или не культурными.

Ваши родители могли говорить нечто подобное: «Не ба луйся, сиди спокойно», «Не играй с едой», «Сиди прямо», «Не забавляйся с собой, это плохо и неприлично», «Хорошие девочки не бывают злыми», «Мальчики не плачут», и потому вы научились скрывать все «недопустимые» чувства, мысли и привычки, связанные с этими теневыми сторонами, скла дывая их в «мешок» подсознания.

Утаивание естественных качеств вашего Истинного «Я» и стремление понравиться другим позволили вам выжить в юном возрасте. Когда вы росли, вам приходилось таскать за собой этот груз «нежелательных» и «недопустимых» качеств. К возрасту девятнадцати-двадцати лет большинство людей от деляют и складывают в этот багаж почти все свои жизненно важные качества, включая творческие способности, страсть, сексуальность, способность глубоко чувствовать, энергию, непосредственность, сильные желания, энтузиазм, мечты и тому подобное, — все, что считается фривольным, неприве кательным или просто недопустимым кем-то другим.

Что же осталось? Только те привычки, мысли и чувства, которые ровесники, родители, учителя и иные взрослые счи тают приемлемыми и не представляющими угроз. Обычно это малая доля того, что составляет вашу истинную сущность. Люди с контрзависимыми проблемами, как правило, чрезмер но отождествляют себя со своим Ложным «Я». При этом они стараются быть достаточно приятными или достаточно безо пасными для окружающих, и все ради единственной цели — удовлетворить свои неудовлетворенные

развивающие потреб ности. Они надеются, что если будут соответствовать требо ваниям других, то получат уважение, любовь и признание, о которых всегда мечтали. Но, увы, это не помогает. Наоборот, они обнаруживают себя на «беговой дорожке», делающими все возможное, чтобы хорошо выглядеть в глазах окружаю щих, и все равно ощущающими пустоту внутри.

Одно из внутренних убеждений людей с неудовлетворен ными контрзависимыми потребностями состоит в том, что им соответствует определение «недостаточно». Они недостаточ но привлекательны, недостаточно симпатичны, недостаточно хорошие сыновья, отцы, дочери или матери и так далее. Они надеются, что никто не заметит того, что они недостаточно хорошие, и боятся того, что другие каким-то образом рас кроют это. Подобные убеждения управляют их поведением и всем, что они говорят и делают.

Большинство людей удерживает свою настоящую сущ ность или Истинное «Я» от неожиданного появления из меш ка, посредством фокусирования на недопустимости того, что творят *другие.* Здесь проекция выступает в роли необходимой защиты. Например, мужчина проецирует свою способность выражать чувства на свою жену и предоставляет ей возмож ность выражать все чувства в отношениях. Потом, когда у одного из его детей появляются проблемы с выражением чувств, он обнаруживает, что полностью зависим от жены и не способен помочь своему ребенку. Очень трудно восстано вить такие отделенные качества, но именно этому и должны научиться люди с контрзависимыми проблемами.

ТЕНЬ В РОЛИ ВАШЕГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Огромный шкаф, заполненный скелетами или ужасными монстрами, или мешок, который вы таскаете за собой с дет ства, содержит самые интересные части вашего Истинного «Я». Много раз, осознав свою разобщенность с внутренним ребенком, люди с контрзависимыми проблемами оплакивали эту свою потерю. Скорбели о потерянных годах, проведен ных в разлуке со своим Истинным «Я». Необходимо начать, порой, пугающий и болезненный процесс восстановления тех частей, от которых вы когда-то отказались с целью быть признанным окружающими.

Ваша тень — это не что иное, как ваш собственный внутренний ребенок.

Освобождение от контрзависимости подразумевает обра щение к своим слабостям, уязвимым местам, страхам и те невым сторонам, обретение умения любить их все по отде льности, так же как вы полюбили бы обиженного и отверг нутого ребенка. В курсе психотерапии мы иногда предлагаем клиентам купить себе куклу, плюшевого мишку или другую мягкую игрушку, чтобы представлять себе своего внутренне го ребенка или другие отделенные части. Обнимая эту куклу, мишку или другую мягкую игрушку и говоря ей всякие лас ковые слова, они учатся любить свои утраченные части. Один из наших клиентов, часто бывавший в разъездах бизнесмен, купил себе дорожную сумку, чтобы возить с собой плюше вого мишку. Другие закрепляют мишку или куклу на пасса жирском сиденье своего автомобиля и беседуют со своим внутренним ребенком во время поездки на работу и обратно.

РОЛЬ СТЫДА В СОЗДАНИИ ПРОЕКЦИЙ

Самым эффективным методом, заставляющим других отделять свои части, становится отравляющий жизнь стыд. Высказыванием, способствующим появлению стыда, может стать следующее: *«С тобой что-то не так, ты ведешь себя недопустимо».* Ваши родители, возможно, говорили вам: *«Как тебе не стыдно пререкаться с матерью: ты — дерзкий мальчишка!»* или *«Как тебе не стыдно баловаться своими гениталиями: у тебя развращенные желания».*

Вина и стыд — разные эмоции.

Вина подразумевает, что вы сделали что-то плохое или неправильное и должны прекратить это. Она сопровождает ся определенными негативными высказываниями типа: «Ты *сделал* кое-что плохое».

Стыд подразумевает, что у вас имеется нечто плохое или порочное на уровне души. Он сопровождается определен ными безусловными негативными высказываниями типа: «Ты *являешься* в какой-то степени плохим, и с этим ничего нельзя поделать». И хотя в приведенном выше высказыва нии, формирующем стыд, присутствуют элементы, указы вающие на какой-то плохой поступок, основная его мысль выражается словами: *«Ты — плохой»* и *«С тобой что-то не так».* Джон Брэдшоу пишет по этому поводу: «Я совершил

одно из тех будоражащих жизнь открытий, которое все из менило. Я упомянул внутреннего демона, существующего в моей жизни. Я назвал его „ядовитым стыдом“. Ядовитый стыд невыносим и всегда требует маскировки — Ложного „Я“. Как только кто-то начинает считать свое Истинное „Я“ неполноценным и дефектным, ему требуется Ложное „Я“, не являющееся таковым по факту. Когда его сущностью стано вится Ложное „Я“, человек перестает проявлять себя с точ ки зрения психологии» [1].

Брэдшоу перечисляет основные признаки ядовитого стыда.

1. Он становится внутренней сущностью и заставляет вас считать себя неполноценным и дефектным, а также ли шает уверенности в том, что вы можете измениться.
2. Он вынуждает вас скрывать свои внутренние пережи вания и мысли от других. Это означает, что вы должны защищать свои внутренние чувства и мысли от того, чтобы их не узнали другие люди.
3. Он вынуждает людей постоянно сдерживаться от про явления этих качеств перед самими собой.
4. Он воспринимается как внутренний источник страда ний или как болезнь души.
5. Он формирует стыд по поводу стыда, поэтому вы стыди тесь иметь ядовитый стыд и не признаете стыд вообще.

Чтобы скрыть свой стыд, вы можете пытаться стыдить других. Это подобно непроизвольной реакции. Вас присты дили по какой-то причине, и вы тут же соскакиваете с крюч ка и начинаете стыдить кого-то другого. Эта движущая сила лежит в центре проекции.

Поиск и устранение проблем

Как распознать проекции

- Вспомните случай, когда вы испытали внезапный напор чувств, ощутили, как кровь бежит по жилам, сердце бьется быстрее, а вы — застыли на месте. Или готовы были драться. Или бежать прочь. Это симптомы реакции на адреналиновый стресс, которые автоматически проявились в вашем теле в связи с тем, что вы почуяли опасность. Если вашей реакцией было желание драть ся — вы могли быть спроецированы.
- Вспомните случай, когда ваша реакция была сильнее, чем тре бовалось, и вы сделали из мухи слона. Ваша реакция указывает на то, что ваши чувства могли исходить от какого-то другого слу чая. Спросите себя: *«Действительно ли я нахожусь в опасности в данной ситуации?»* Если вы ответите «нет», тогда задайте себе другой вопрос: *«Когда раньше я чувствовал себя так же?»* Это поможет вам осознать, что вы вернулись в прошлый период ва шей жизни, когда ощущали себя в опасности. Спросите себя: *«Что в той, прошлой ситуации осталось незавершенным и заставляет меня сейчас реагировать и ощущать опасность?»*
- Вспомните конфликт, в котором вы были полностью сосредоточе ны на том, что сказали или сделали другие. Смещение внимания является формой проецирования, которая помогает вам избежать переживаний и/или не признавать своего участия в возникнове нии конфликта. Определите, что вы чувствовали во время этого конфликта, и спросите себя: *«Когда раньше я чувствовал себя так же?»* Отметьте, используете ли вы при описании ситуации эмоционально окрашенные слова типа «всегда» или «никогда». Если да, то это тоже может быть попыткой избежать сильных пе реживаний из предыдущего случая.

Брэдшоу описывает также три способа, посредством которых люди знакомятся со стыдом.

Первый способ подразумевает отождествление с напол ненными стыдом ролевыми моделями, как правило, родите лей, передающих детям свой внутренний стыд, и, таким об разом, привлекая к стыду своих детей.

Второй способ осуществляется посредством травмы, по лученной вследствие отречения, когда вы могли подвергаться грубому обращению, пренебрежению или были вынуждены отказаться от личных потребностей, заботясь о родителях. Это означает, что вы научились не доверять своим потреб ностям, чувствам и природным инстинктам. Вам могло стать стыдно даже за само присутствие у вас потребностей, чувств и инстинктов.

Третий способ, которым мы могли, согласно Брэдшоу, сформировать в себе чувство ядовитого стыда, подразумева ет переживание сильного предательства и разрушение пер вичного доверия, когда нас стыдили в раннем детстве. У вас не было ни времени, чтобы грустить по поводу этой потери, ни поддержки, чтобы помочь ее оплакивать.

Все вышесказанное указывает на одно существенное раз личие между травмой, связанной с развитием, и «телесным повреждением». Когда с вами в детстве случалось что-то непредвиденное, например, вы падали и разбивали коленку, это можно было назвать только «телесным повреждением», если кто-то находился в это время рядом, чтобы утешить вас и поддержать морально. Если рядом не было никого, кто мог вас поддержать, вероятно, вы ощущали заброшенность, и тогда даже такое незначительное событие, как

разбитая ко - ленка, оборачивалось травмой, связанной с развитием. Эту изначальную обиду или причину ее возникновения необхо димо выявить, выразить и поддержать до того, как вы ощу тите последствия ядовитого стыда.

Вы видите, как ядовитый стыд помогает объяснить тот факт, почему люди с контрзависимыми проблемами отказы ваются от присущих им качеств. Пока они не определят свои внутренние ощущения стыда, вызванные их ранней обидой (травмы, нанесенные в ходе развития их личности), и не по лучат помощь в выражении этой обиды, они не смогут ос вободиться от стыда, и это обстоятельство постоянно будет затрагивать их близкие отношения.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: ПРИМЕНЕНИЕ КОНТРОЛЯ ВОСПРИЯТИЯ ДЛЯ РАЗДЕЛЕНИЯ РЕАЛЬНОСТЕЙ

Важным навыком общения, который должны освоить люди с контрзависимыми проблемами, является «контроль восприятия». Когда вы обнаруживаете, что вас считают ви новными, или вы проецируете вину на других, важно убедить ся в правильности восприятия. Например, на сеансах психоте рапии, описание которых вы найдете в этой главе чуть ниже.

В «Примере для обсуждения» одна клиентка по имени Джейн говорит своему партнеру Арту:

— Я не думаю, что тебе действительно нужны эти от ношения. Ты просто хочешь переложить всю вину за наши проблемы на меня, как это делала моя мать, а потом уйти — как сделал мой отец!

Мы спросили Джейн, согласна ли она назвать это своим «восприятием» Арта, и предложили ей задать ему вопрос о том, соответствует ли сказанное ею «его» реальности. Джейн заколебалась, но потом все-таки спросила:

— Арт, ты согласен с чем-нибудь из того, что я сказала?

Арт ответил:

— Нет, Джейн, это неправда. Мне действительно нужны наши отношения, и я не собираюсь перекладывать всю вину на тебя и после этого уходить.

Важно признать, что в восприятии Джейн все же было зерно истины. Поэтому мы попросили Арта сказать, что в страхах Джейн, если таковое имелось, *было* правдой.

Арт подумал минуту и произнес:

— Джейн, я дошел до точки и ощущал свою беспомощ ность, когда на прошлой неделе грозился бросить тебя. На самом деле я хотел сделать передышку в ссорах. Теперь я по нимаю, что мои слова напугали тебя и заставили поверить в то, что это на самом деле так.

После мы спросили Джейн, хотела ли она что-нибудь от Арта, и если да, то она должна была прямо попросить его об этом. Она ответила:

— Арт, когда ты грозишься бросить меня, я действитель но испытываю страх. Давай договоримся, что ты больше не будешь допускать подобных угроз до тех пор, пока ты на са мом деле не захочешь уйти.

Арт с готовностью подтвердил:

— Да, я готов заключить такое соглашение.

Почти на все проекции можно воздействовать подобным образом, если оба человека готовы помогать друг другу. Кро ме того, полезно помнить, что человек, не имеющий проек ции, может распознать наличие проекции прежде, чем это сделает другой. Чтобы помочь человеку с проекцией, другой человек может сказать: «Кажется, ты сейчас находишься под воздействием проекции. Ты готов понаблюдать за тем, что ты говоришь или делаешь, чтобы убедиться, задействована ли здесь проекция?» Или один человек может просто спросить другого, готов ли тот на осуществление контроля восприятия.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПРОЕКЦИИ

После того, как большинство людей посвятили первые двадцать или даже тридцать лет своей жизни пополнению мешков со стыдом, наступает черед выполнения задания сле дующих двадцати или тридцати лет: осознание того, что они сделали, и попытка восстановления тех частей, от которых они отказались. Оказывая надлежащую поддержку нашему Истинному «Я» с самого начала жизни, мы никогда не будем скрывать свои качества, и, следовательно, нам не придется использовать проекции.

Роберт Блай пишет о пятиэтапном процессе работы с про екциями [2]. Первые пять этапов включают в себя попытки заставить проекции работать на нас.

На первом этапе мы делаем все возможное, чтобы сохра нить проекции в исправном состоянии.

На втором этапе мы понимаем, что наши проекции на са мом деле не работают. Например, наш партнер иногда бывает нежным по отношению к нам и хочет близкого общения, а что мы можем предпринять в таких ситуациях, когда нам трудно видеть его в роли бездушного и безучастного человека? Эта дилемма пугает людей с контрзависимыми проблемами, так как она выводит на поверхность их старые страхи и слабые места. Такие люди могут попытаться спровоцировать или уме ло направить своих партнеров обратно — в их Ложное «Я». Решение, которое принимает большинство супружеских пар на этом этапе, заключается в рождении детей и проецировании на них своих теневых сторон. Дети не могут сопротивлять ся и всегда делают какие-то вещи, которые им делать нельзя, поэтому они являют собой прекрасную цель для проекций.

На третьем этапе все настолько сильно обостряется, что людям приходится использовать моральную справедливость для оправдания своих действий. Родители могут утверждать, что, когда они строго наказывают своих детей, они делают это «для их собственного блага». Смысл заключается в сле дующем: *«Не сомневайся в моем авторитете. Я прав».* Если семья религиозная, то они могут даже втягивать в это Бога: *«Бог тебя накажет, если ты не будешь вести себя как сле дует и слушаться меня».*

На четвертом этапе люди с контрзависимыми моделя ми поведения могут ослабить свою защиту достаточно для того, чтобы увидеть, что они делают. Они могут осознать, что с помощью процесса проецирования преуменьшили свое значение, и это вынуждает их пересмотреть свою жизнь и решиться на ее изменение. На этом этапе они могут
также начать курс психотерапии или присоединиться к груп пе поддержки, чтобы попытаться по кусочкам собрать все в единое целое.

На пятом этапе задача состоит в том, чтобы «поглотить» свою тень. Это означает повернуться лицом ко всему тому, что вы оттолкнули от себя и спроецировали на других. Вы должны прожевать, проглотить и переварить все, чего вы бо ялись. Воссоединяясь заново с теми частями, которые вы от делили от себя, вы можете начать выражать более глубокие чувства и испытывать больше страсти, а также стать более непосредственным, здоровым и духовным. По мнению Блая, люди, поглотившие свои тени, склонны скорее «быть», чем «делать», и проявляют больше сожаления, чем гнева. Зачас тую они более энергичные, им требуется меньше времени для сна, они проявляют больше мудрости и более проница тельны в своих решениях.

Приведенный ниже пример для обсуждения показывает, как проекции в отношениях действуют на людей с контрзави симыми проблемами. Кроме того, он знакомит с некоторыми методами, которые могут понадобиться вам для того, чтобы начать восстановление своей тени.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Арт и Джейн, имевшие серьезные конфликты в отноше ниях, пришли к нам на курс психотерапии для супружеских пар. Мы обсудили контракт на три сеанса, чтобы посмотреть, сможем ли мы эффективно работать вместе, и определить, получают ли они то, что хотели. В течение одного или двух сеансов мы сосредоточились на том, чтобы помочь им най ти источник их конфликта. Совместными усилиями попыта лись определить, какие незавершенные дела каждый из них принес в их отношения.

Мы думали, что они многое поняли, поэтому в начале тре тьего сеанса обрадовались, когда Джейн произнесла:

— Я размышляла по поводу предыдущего сеанса и по няла, что является самой большой проблемой в наших от ношениях.

Мы спросили:

— Что же это, Джейн?

На что она ответила:

— Это он, — указывая пальцем на своего мужа, и с энту зиазмом начала без остановки укоризненно перечислять все, что он сделал или не сделал для нее, разрушив тем самым их отношения. Это без сомнения была атака, во время которой она пыталась спроецировать на него вину за все, что было не так в их отношениях.

Очевидно, мы двигались вперед слишком быстро для Джейн, и она по-настоящему испугалась, что ее обвинят во всех проблемах, существующих в их отношениях, точно так же, как ее обвиняли во всех проблемах родительских отно шений. Мы смогли обнаружить страх Джейн и сразу поня ли, что она вернулась в свои детские воспоминания. Сейчас говорила — нет, кричала на своего мужа — не рассерженная женщина Джейн, а испуганный ребенок по имени Джейн. Мы дали ей понять, что распознали ее испуганного ребенка:

— Ты кажешься действительно напуганной, Джейн. Прос то закрой сейчас глаза и погрузись в это ощущение.

Она последовала нашей рекомендации и начала всхли пывать. Между всхлипываниями она рассказывала историю, которая произошла однажды ночью, когда ей было шесть лет.

Ее отец в пьяном виде забрался к ней в кровать и стал приставать к ней, совершая сексуальные действия. На сле дующий день она рассказала об этом матери, и та сразу выгнала отца из дома. Они развелись.

В дальнейшем мать Джейн периодически обвиняла ее в распаде своего брака. Больше она замуж не вышла и провела остаток своей жизни в роли злобной, несчастной жертвы. Джейн была убеждена, что развод родителей произошел по ее вине, и взяла на себя всю вину за несчастную судьбу сво ей матери. Всякий раз, когда она вступала в конфликт со своим мужем Артом, она боялась, что он уйдет от нее, как это сделал отец.

Это иллюстрирует, каким образом осуществляются про екции, и показывает, что часто за такими проекциями, как у Джейн, скрывается маленький пристыженный ребенок. Зачастую в отношениях трудно выявить проекции, так как в обвинениях обычно есть доля истины. В случае с Джейн, она на самом деле считала, что Арт сделал *все,* в чем она его обвиняла, потому что он действительно *кое-что* из это го сделал.

Как по кусочкам поглотить свою тень

- Выполните некоторые действия с вашим телом, чтобы избавиться от напряжения и зажатости в тех участках, которые вы исполь зовали для защиты. Обычный массаж, глубокий массаж тканей типа рольфинга, гавайский массаж Ломи-Ломи, массаж по методу Трейджера или миотерапия могут стать хорошим дополнением к вашей психологической работе.
- Развивайте свои творческие и артистические способности. Зай митесь танцами, ритмикой, лепкой, рисованием, игрой на бара бане или каком-нибудь другом музыкальном инструменте, чтобы восстановить свои утраченные возможности.
- Составьте список проекций, которые вы использовали, и тех лю дей, на которых вы проецировали свои качества.
- Подойдите к этим людям и скажите им, что вы забираете обратно свои проекции. Попросите их вернуть ваши проекции. Некоторые люди могут отказаться сделать это, особенно если вы проециро вали на них свои «светлые» стороны, такие как творческие спо собности и непосредственность.
- Пробуждайте в себе обоняние, вкус, осязание, зрение и слух, чтобы сделать их более острыми и помочь себе испытывать бо лее яркие чувства.
- Делайте записи в свободной форме. Ведите дневник или специ альный журнал. Ежедневно записывайте все, что приходит вам на ум, в течение примерно минут десяти. Пишите без остановок, чтобы зафиксировать все. Это поможет вам раскрыть творческий потенциал вашего разума.
- Купите себе куклу, плюшевого мишку или другую мягкую игруш ку, чтобы она представляла собой те ваши качества, которые, по вашему мнению, были недопустимы. Научитесь любить и забо титься об этой игрушке так же, как учитесь любить и заботиться о своих отвергнутых качествах.
- Когда вы встречаете нового человека, поищите, что у вас есть общего. Это поможет вам почувствовать себя более открыто и согласованно по отношению к другим людям.
- Используйте контроль восприятия, когда вы осознаете, что ваша реакция необычно сильная по сравнению с тем, что делает или говорит кто-то другой. Вы можете произнести примерно следую щее: «Я отреагировал на то, что ты сказал, и хотел бы проверить правильность своей реакции. Ты имел в виду то-то и то-то...?»
- Купите или изготовьте самостоятельно маски, которые будут пред ставлять собой ваших внутренних демонов, ведьм или уродливых гигантов. Наденьте одну такую маску и попытайтесь исполнить соответствующую ей роль. Хорошо, если вы запишете свой диа лог с этим демоном, задавая ему вопросы о том, что он собой представляет и чему должен вас научить. Это может оказаться очень забавным, и вы сможете больше узнать об своих скрытых (теневых) сторонах.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: ОБЛЕГЧЕНИЕ ВИНЫ

Вина — одна из наиболее разрушительных сил, влияю щих на отношения, и один из самых распространенных спо собов использования проекций в отношениях, когда вина сваливается на других. Упражнение по облегчению чувства вины может выполняться как в одиночку, так и с партнером, если вы вовлечены во взаимные обвинения. Если вы будете выполнять его в одиночку, то это должен быть исключитель но письменный процесс. Вы можете использовать подушку или стул, чтобы изобразить другого человека, если вам пот ребуется разговор с ним. Работая в партнерстве, каждый из вас может письменно составить «обвинительный акт», чтобы затем обменяться ими. Или вы можете высказать обвинения друг другу напрямую. Работая в паре, вы можете выполнять каждый шаг по очереди, чтобы идти параллельно.

Шаг 1. Обвините во всем других

В конфликте, где, по вашему мнению, виноват другой че ловек, вы, возможно, захотите поискать тайные обвинения, которые скрываете. Запишите все, в чем вы обвиняете дру гого человека. Припишите ему сто процентов вины за то, что случилось, зафиксировав их на бумаге или высказав устно.

Задача партнера заключается в том, чтобы убедиться, что вы не взяли на себя *никакой вины* за случившееся. Если вы выполняете упражнение в одиночку, прочитайте и проанали зируйте свой письменный обвинительный акт, а затем откор ректируйте его, если выяснится, что вы все-таки приняли на себя *какую-то* вину.

Обратите внимание, как вы себя чувствуете при этом. Обычно сваливать всю вину за случившееся на других — очень приятно.

Шаг 2. Возьмите всю вину на себя

На этот раз вы должны сосредоточиться на себе и обвинить себя во всем, что случилось. Снова запишите все на бумаге или выскажите вслух. Если у вас есть партнер, его задача будет со стоять в том, чтобы на этом этапе *вы* признали *всю* вину. Так же, как и в предыдущий раз, обратите внимание на свои ощу щения, полученные при принятии всей вины на себя. Сравни те эти ощущения с чувствами, испытанными на первом этапе.

Шаг 3. Кто несет ответственность за все это?

Ответственность отличается от *вины:* она означает «способность отвечать». На этот раз посмотрите на то, что случилось, с иной точки зрения, задавая себе вопрос: *«Какую степень ответственности я изначально несу в данной ситуа ции?», «Насколько большим опытом и количеством информа ции я располагаю сейчас, в этой ситуации?», «Как я теперь могу использовать эти возможности в сходных ситуациях?»*

Запишите или выскажите свои ответы и обсудите их, при необходимости, с вашим партнером.

Шаг 4. Чему я научился?

Спросите себя: «Как по-другому я мог бы поступить, если бы моя способность нести ответственность использовалась более эффективно?»

Запишите или выскажите ответ на этот вопрос и обсуди те его при необходимости с вашим партнером.

Основные выводы

- *Проекция являет собой основную защиту, которая мешает бли зости и ослабляет надежность отношений.*
- *Проекции присутствуют в большинстве конфликтов и войн.*
- *Умение контролировать восприятие — важный навык для созда ния и поддержания близких отношений.*
- *Ваша тень состоит из качеств вашего внутреннего ребенка, кото рые другие люди отказывались признавать или одобрять.*

- *Восстановление жизненно важных качеств, от которых вы от казались, может доставить вам радость и иметь благоприятные последствия.*

САМОВОСПИТАНИЕ: ИСЦЕЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Вы повзрослеете в тот день,
когда впервые по-настоящему посмеетесь над собой.
Этель Бэрримор

Нам не удалось найти такого человека, который удов летворил бы все свои развивающие потребности до того, как стал взрослым. Ни у кого не было безупречных родите лей. У каждого человека остались свои неудовлетворенные развивающие потребности, влияющие на его воспитание, и наши с вами родители — не исключение. Они — неосознан но — передали вам неправильную информацию. Возможно, они очень мало знали о развивающих потребностях детей и в связи с этим невежеством и отсутствием знаний трав мировали вас посредством ошибок бездействия и действия. (Вспомните упражнение на восприятие, предложенное нами в контексте этой темы в конце второй главы книги.)

Для того чтобы заполнить пробелы и исправить полу ченную вами дезинформацию, а также выявить и исцелить травмы, связанные с развитием, вы можете закончить про цесс взросления с помощью самовоспитания. В вашем рас поряжении есть еще только один способ, который выбирают многие люди, и заключается он в том, чтобы обвинить своих родителей, учителей и других взрослых, повлиявших на вашу жизнь, за совершенные ошибки и созданные вам проблемы. Но выбор этого пути не поможет вам расстаться с детством. Процесс самовоспитания во взрослом возрасте надо начинать с воссоединения со своим внутренним ребенком.

СВЯЗЬ С ВАШИМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Многие люди с контрзависимыми проблемами вырастают отрезанными от своего внутреннего ребенка. Они либо отка зываются от многих качеств, присущих их внутреннему ребен ку, чтобы защитить себя от родительского стыда и наказания, либо в связи с полным пренебрежением со стороны родителей они никогда не имели этих качеств. К сожалению, во взрос лом возрасте люди часто обращаются со своим внутренним ребенком точно так же, как с ними обращались в детстве их родители. В какой-то момент вы должны перестать стыдить вашего внутреннего ребенка, адресуя ему грубые слова, по добные тем, что вы слышали в детском возрасте. Это — одна из форм ненависти к себе. Используя примеры, приведенные ниже под названием «Обидные высказывания, которые мог слышать ваш внутренний ребенок», составьте свой список высказываний, с которыми вы обращаетесь к своему внутрен нему ребенку, чтобы пристыдить его или обидеть.

Обидные высказывания, которые мог слышать
ваш внутренний ребенок

- Не путайся под ногами!
- Тебе нет места в моей жизни!
- Не мешай мне!
- Ты еще слишком мал для того, чтобы что-то требовать и предъ являть претензии!
- У меня нет на тебя времени!
- Ты мне не нравишься!
- Мне не нравятся твои переживания.
- Я тебя ненавижу!
- Не веди себя, как идиот! Ты, вообще-то, нормальный?
- Ты ничего не можешь сделать нормально!
- Тупой!
- Ты никогда ничего не добьешься!
- За что тебя любить-то?
- Кем ты себя считаешь? Ишь, пуп Земли выискался!

Если вы помните, что слышали подобные высказывания в свой адрес, то обратите внимание, сколько из

них вы до сих пор говорите себе. Эти высказывания определяют области исцеления, в которых вы можете восстановить свое Истин ное «Я». Самовоспитание — важная часть исцеления вашего израненного внутреннего ребенка.

ИСЦЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

После того как вы установите прочный контакт со своим внутренним ребенком, вспомните все обстоятельства ваше го детства, которые заставили вас отказаться от некоторых сторон своего Истинного «Я». Упражнения на восприятие, предложенные в первой части этой книги, помогут вам на чать складывать по кусочкам общую картину.

Очень важно взять на себя ответственность за процесс ис целения, так как это помогает освободиться от жертвенности и созависимости. Вы не можете ждать, что кто-то сделает это за вас. Наша обнадеживающая информация заключается в том, что, несмотря на все душевные раны, от которых страдал ваш внутренний ребенок вследствие грубого обращения или пре небрежения, во взрослом возрасте вы можете исцелить эти раны. Вы можете изучить способы удовлетворения своих не удовлетворенных потребностей в развитии и исцелить своего травмированного внутреннего ребенка. В большинстве случа ев речь идет не о том, что вы разучились что-то делать. Вам предоставляется возможность узнать нечто новое впервые, нечто такое, что вам не посчастливилось узнать в детстве.

Джон Брэдшоу в своей книге «Возвращение домой: воз рождение и защита вашего внутреннего ребенка» предлага ет десять правил воспитания, в упрощенном виде перечис ленных ниже под названием «Билль о правах вашего внут реннего ребенка», которые предназначены для воспитания вашего внутреннего ребенка [1]. Они представляют собой своеобразный набор правил для его исцеления. Это права, данные вам от рождения, от которых вас могли вынудить от казаться, когда вы были ребенком, и которые сейчас вы мо жете восстановить. Это — часть процесса исцеления вашего внутреннего ребенка.

РАБОТА С ВАШИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Самой существенной частью процесса исцеления ваше го внутреннего ребенка является припоминание и выражение подавленных переживаний, поскольку, если они остаются подавленными, они закрепляют старые модели мышления и поведения и не дают вам двигаться вперед. Детей часто на казывают за выражение гнева или огорчения, и они сами на блюдают, как ругают других за выражение подобных чувств. Кроме того, многие из наших внутренних переживаний, та ких как страх быть брошенными, скорбь, гнев и стыд, могут быть слишком сильными для того, чтобы их мог выразить ре бенок, даже воспитываемый родителями, готовыми его под держать. Поэтому вы, скорее всего, выросли, не осознавая или не выражая многих своих наиболее глубоких эмоций, сохранившихся у вас с детства.

Как мы обсуждали в седьмой главе, многие люди не по лучили от своих родителей, учителей и других взрослых до стоверной информации о назначении их переживаний. Навы ки, которым должны обучать в детском саду, могли быть не даны вообще, и это может оказаться препятствием для созда ния близости во взрослых отношениях. Важной частью ва шего самовоспитания во взрослом возрасте является обуче ние тому, как использовать свои чувства и переживания для достижения большей близости.

Билль о правах вашего внутреннего ребенка

1. Вы имеете право переживать все ваши чувства. Не существует такого понятия, как «неправильные» чувства. Вы можете научить ся эффективным способам применения чувств, чтобы удовлет ворять свои потребности.
2. Вы имеете право хотеть то, что вам хочется. Вы можете актив но добиваться того, что вам хочется, и прямо просить об этом.
3. Вы имеете право на то, что вы видите и слышите. Вы имеете пра во на последнее слово о том, что вы видите и слышите.
4. Вы имеете право на развлечения и игру, когда вы этого хотите. Вы можете сами решать, когда, где и с кем вы хотите играть.
5. Вы имеете право говорить правду, когда вы ее видите. Вы мо жете выслушать мнение других, но решать самостоятельно, что является для вас правдой.
6. Вы имеете право устанавливать личные ограничения и границы. Это помогает чувствовать себя надежно и уверенно.
7. Вы имеете право на личные мысли, чувства и поступки. Вы не должны нести ответственность за что-либо, что вам не прина длежит.

8. Вы имеете право делать ошибки. Не существует такого понятия, как «плохая» ошибка. Ошибки приносят пользу, потому что они помогают нам учиться.
9. Вы имеете право на частную жизнь и несете ответственность за уважение частной жизни других. Не нарушайте сознательно частную жизнь других.
10. Вы имеете право на проблемы и конфликты. Вам не надо быть безупречными, чтобы вас любили.

Почти универсальным детским переживанием является отречение, которое особенно сильно ощущается, если ро дители или другие взрослые не поддерживают или не отра жают внутренние чувства ребенка. Иллюзия, свойственная большинству маленьких детей, состоит в том, что родите ли должны знать, как отражать их внутренние переживания. Когда родители не делают этого, дети ощущают отказ от их внутренней сущности. После того как это происходит мно гократно, дети просто-напросто сами отказываются от своей личной внутренней сущности. Дети, которые не стали эмо ционально полноправными, часто зависят от мнения других, позволяя другим определять, кто они есть на самом деле. Од ним словом, во взрослом возрасте такие дети остаются отре занными от своего внутреннего ребенка.

Еще одной распространенной формой отречения явля ется физическое отсутствие. Маленькие дети в возрасте до двух лет не могут длительное время обходиться без матери или других людей, к которым они привязаны. Например, если родители уезжают в отпуск на неделю и оставляют ребенка в возрасте до года с няней или с родственниками, ребенок мо жет подумать, что его бросили. Если мать уходит в больницу, чтобы родить еще одного ребенка, это может быть воспри нято как двойное отречение (физическое и эмоциональное), потому что, когда она вернется, все ее внимание может быть сосредоточено на новом малыше. По этой причине мы реко мендуем делать возрастную разницу между детьми хотя бы в три года. К этому времени старший ребенок станет более самостоятельным и готовым к независимости.

Родителям следует знать, что, когда они оставляют ма леньких детей даже на короткий период времени, они долж ны посмотреть детям в глаза и сообщить им, что уезжают, и обязательно сказать, когда вернутся. Даже если дети не имеют представления о времени, они поймут интонацию сообщения. Одна наша клиентка с серьезным расстройством процесса пи тания рассказала, что, когда ей было два года, бабушка уве ла ее на кухню и отвлекла ее внимание с помощью печенья, в то время как ее родители выскользнули за дверь и уехали в двухнедельный отпуск. Эта клиентка страдает сейчас от сильной боязни быть брошенной партнером и не способна принимать пищу, когда испытывает этот страх.

Психотерапевт Джеймс Мастерсон говорит, что скрыты ми сторонами депрессии, которой обычно сопровождается отречение, являются сильные чувства паники, страха, гнева, стыда, скорби, отчаяния и опустошенности [2]. Подавление подобных воспоминаний удерживает эти сильные чувства за пределами нашего сознания. Проблема заключается в том, что переживания, связанные с этими воспоминаниями, были очень сильными, когда они возникали у ребенка, но взросло му человеку они больше не кажутся такими непреодолимыми. Большинство взрослых, тем не менее, ведет себя так, будто им все еще один или два года, и отказываются переживать эти внутренние чувства. Ни один взрослый еще не умер от переживания своих внутренних чувств, независимо от того, насколько сильными они могут казаться. Однако многие взрослые подавляли свои чувства и переживания и умерли от болезней, вызванных этим подавлением.

Люди в состоянии депрессии, которые обращаются за по мощью к психотерапевту, обычно не касаются этих глубоких внутренних чувств. Как правило, требуется много времени для формирования необходимого доверия, чтобы клиенты рискнули поделиться своими глубокими чувствами и пере живаниями, скрывающимися за их депрессией. Все больше и больше медицинских исследований подтверждают то, что давно известно людям со здоровой психикой: большинство дегенеративных болезней, таких как рак, сердечные болезни, артрит и инсульт, могут вызываться подавленными эмоция ми. Эти эмоции сохраняются в организме на энергетическом уровне и подвергают хроническому стрессу все внутренние органы, пока что-нибудь не нарушится и не вызовет дегене ративное заболевание.

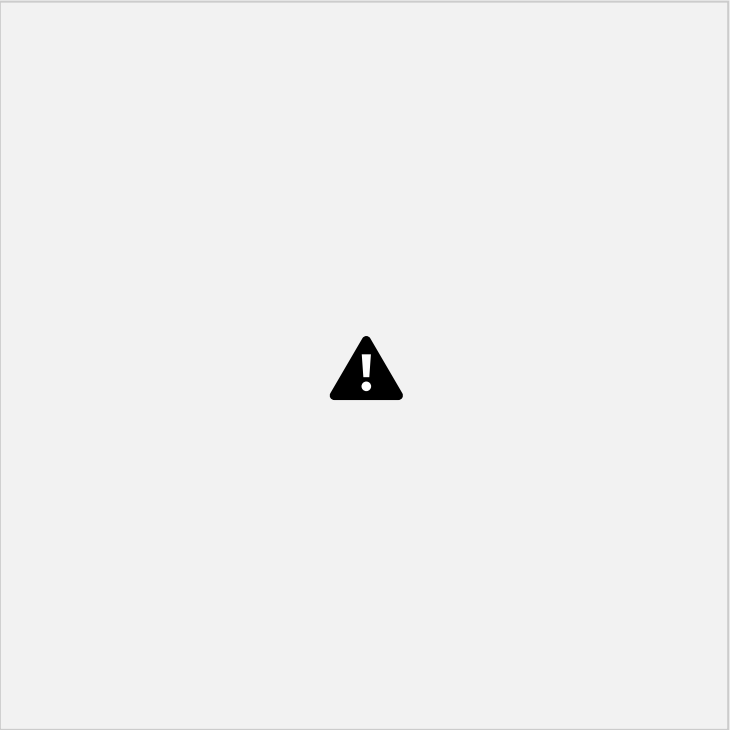
Элис Миллер пишет о важности огорчения по поводу ут раты вашего Истинного «Я» и потери наивности в детстве [3]. Правда состоит в том, что мы никогда не сможем вернуться в детство! Оно ушло навсегда. Но во взрослом возрасте можно пережить детские ощущения и затем двигаться вперед — к завершению процессов развития, не выполненных в детстве. Вероятно, сегодня нет ни одного взрослого, который не имел бы каких-то незавершенных в детстве процессов.

Большинство людей пытается обойти эти незаконченные процессы при помощи методов, способных компенсировать эти нарушения. Например, люди, имеющие проблемы с эмо циями, могут вступать в отношения с очень экспрессивными и общительными партнерами. Однако, подавляя воспомина ние о своих неудовлетворенных развивающих потребностях, вы можете упустить благоприятную возможность удовлет ворить эти потребности во взрослом возрасте. Может быть, ваши неудовлетворенные потребности в

развитии побудили вас развить в себе определенные качества, с которыми вы в другой ситуации не столкнулись бы! Так или иначе, эти не завершенные процессы по-прежнему остаются и некоторым образом тормозят ваше развитие. Вы не должны больше тер петь эту помеху. Вы можете устранить травму и освободить себя, чтобы жить более счастливо и иметь надежные, близ кие отношения в будущем.

НАСЛОЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Приведенная ниже картинка изображает наслоение пере живаний и чувств, которое создают люди. Внешние слои слу жат защитой от переживания внутренних чувств. Обратите внимание, что положительные и отрицательные переживания являются составными частями сердцевины, поэтому, получая доступ к этим внутренним переживаниям, вы испытываете больше радости, любви, бурного восторга и блаженства.



Процесс выявления и выражения ваших внутренних чувств лучше всего проходит в терапевтических группах, потому что группы предоставляют человеку безопасность и поддержку, необходимые, чтобы преодолеть страх пережива ния внутренних чувств. Наблюдение за другими участниками группы, работающими с глубокими внутренними эмоциями, часто вызывает ответные эмоциональные реакции, которые вы больше не в состоянии сдерживать. Группы самопомощи или двенадцати шагов обычно не предназначены для обращения с глубокими эмоциями, но они могут предоставить необхо димую познавательную помощь до и после того, как будут осуществлены действия, связанные с эмоциями.

Последнее слово предосторожности по поводу исследо вания воспоминаний связано с отречением. Ярость, одно из внутренних чувств, является распространенной реакцией на отречение. Когда человек выражает ярость, это похоже на вспышку раздражения у двухлетнего ребенка. Поскольку люди выпускают на волю первичные чувства, они могут при чинить вред себе или другим. Ярость необходимо выражать в безопасной обстановке, а участники группы могут помочь человеку без риска высвободить свою ярость, держа его за руки, ноги и голову, так чтобы тело могло двигаться свобод но, и он полностью избавился от ярости, не навредив себе. Для того чтобы высвободить ярость, вам надо будет порабо тать с психотерапевтом, который научен тому, как облегчить вам эту задачу.

Правильное высвобождение ярости может быть выполне но быстро, что даст благотворный результат. Если вы — пси хотерапевт, работающий с клиентом, прежде чем иметь дело с яростью, убедитесь, что у человека нет каких-либо проблем со здоровьем, которые могут обостриться (например, сердеч ные болезни или высокое давление). Еще один — эффектив ный и к тому же менее жестокий — способ работы с ярос

тью заключается в том, что человеку дают скрутить и сжать полотенце. (Этот способ особенно хорошо подходит тем, кто представляет, будто он душит своих обидчиков.)

Мы обнаружили дополнительный, весьма успешный спо соб, помогающий людям выразить сильную ярость, который предусматривает избивание матраса или винилового бескар касного кресла теннисной ракеткой. Когда теннисная ракетка ударяет по виниловой поверхности, слышится громкий треск, который многим людям доставляет удовлетворение. При этом мы всегда подчеркиваем, что они не избивают человека, на которого злятся, а просто выражают свои чувства и эмоции. Кроме того, может быть полезным положить рядом подуш ку, чтобы она представляла собой человека, которого клиент хотел бы сделать свидетелем своего гнева, выражаемого по поводу родительских ошибок бездействия и действия.

НАВЫКИ САМОВОСПИТАНИЯ

Обучение навыкам самовоспитания означает взятие на себя ответственности за исцеление своего внутреннего ребен ка и его активную защиту. Это предполагает освобождение от иллюзии, что если вы станете безукоризненными, умны ми или послушными, то ваши родители или другие люди, их заменяющие, предоставят вам все, что вам надо. Единствен ный способ исцеления вашего внутреннего ребенка состоит в том, чтобы прямо просить о том, что вы хотите получить у тех, кто имеет то, что вам надо, а остальное добывать само стоятельно. Давайте рассмотрим четыре группы навыков корректирующего воспитания, которые помогут вам это сделать.

Выявление ваших незавершенных процессов развития

На каждом этапе развития имеются особые потребнос ти, которые следует удовлетворить с тем, чтобы завершить развивающие процессы этого этапа. Важно знать, что это за процессы и какие из них не завершены вами. В таблице, при веденной в первой главе, мы перечислили основные процес сы для каждого этапа развития. Как только вы определите, какие из них вам требуется завершить, вы будете готовы на чать работу по самовоспитанию.

Применение развивающих позитивных высказываний

Существуют позитивные благоприятные высказывания, которые вы должны были слышать, когда были детьми. Если вы не получали такого рода информации и/или слышали нега тивные высказывания в свой адрес, то вам теперь необходимо услышать эти позитивные высказывания от других людей и научиться говорить их себе. Это могут быть высказывания типа: «Я рада, что ты родился», «Твое место здесь», «Я люб лю тебя таким, какой ты есть», «Ты достоин любви и очень способный», «Ты можешь просить о том, что ты хочешь и что тебе нужно», «Ты можешь доверять своей интуиции», «Ты можешь думать сам за себя», «Я тебя не брошу».

Кроме того, вы можете вернуться ко второй главе и све риться с теми двумя списками, которые составили в упраж нении «Ошибки бездействия и действия», чтобы убедиться, что они включают в себя какие-либо развивающие позитив ные высказывания из тех, что вы не слышали, но хотели бы услышать.

Заключение воспитательных контрактов

После того как вы определили, какие развивающие пози тивные высказывания вам требуется услышать, найдите кого-либо, кто будет готов сказать вам эти слова, и заключите с ним договор. Если вы хотели услышать эти высказывания от матери, то можете остановить свой выбор на представи тельнице женского пола и попросить ее произнести эти сло ва. Если вы хотели услышать их от отца, то выберите для их произнесения мужчину. Осознайте, какое сопротивление для принятия позитивных высказываний у вас еще сохрани лось. Вы научились жить без поощрительных высказыва ний и могли убедить себя в том, что действительно в них не нуждаетесь. Важно попросить, чтобы вам повторяли их до тех пор, пока вы не преодолеете любое сопротивление в их принятии. Если вы обнаружите, что не можете спокойно их слушать, просто признайте свое сопротивление и подожди те до следующего раза. Возможно, для того чтобы принять позитивную поддержку, вам потребуется высвободить часть своего гнева и возмущения.

Истинная любовь вырастает из союза, в котором наилучшие интересы друг друга так же важны,

как и собственный интерес каждого.

Вы можете заключить воспитательные контракты с дру зьями, супругом, сестрой или братом или другими близкими вам людьми, заинтересованными в том, чтобы помочь вам осуществить этот глубокий исцеляющий процесс. Выбирайте только тех людей, с которыми вы чувствуете себя в безопас ности и которые считают своим долгом помочь вашему раз витию. Когда пара договаривается о взаимодействии и под держке друг друга в удовлетворении их неудовлетворенных развивающих потребностей, они создают много прекрасных возможностей для новой глубины любви и близости несек суального характера.

Искренне любящие люди способны жить на основе своего Истинного «Я», раздробленности и общности, а также под держивать и поощрять усилия других в достижении целост ности. Заключение воспитательного контракта — один из способов, посредством которого партнеры помогают друг другу. Ниже мы предлагаем вам пример того разговора, который мог бы произойти между двумя людьми, заключаю щими подобный контракт.

КАК ЗАКЛЮЧИТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОНТРАКТ С ДОВЕРЕННЫМ ЛИЦОМ

Внимательно прочитайте нижеприведенный диалог Мэри и Джона.

Мэри: Джон, когда ты повышаешь на меня голос во вре мя наших споров, мне становится страшно, как и в детстве, когда я не могла возразить своему отцу в аналогичных ситу ациях. Сейчас я знаю, что я хотела и могла бы ему сказать, когда он кричал на меня. Ты не мог бы минут на десять «по быть» моим отцом и помочь мне завершить ту ситуацию — с моим отцом — из моего детства?

Джон: Но я не хочу быть твоим отцом! Я хочу быть тво им мужем.

Мэри: Я знаю, что ты не мой отец, но когда ты ведешь себя так же, ты напоминаешь мне его! Я хочу покончить с этим незавершенным процессом, чтобы никогда больше не видеть его лица, когда мы спорим с тобой.

Джон: Ну, хорошо, если все дело в этом, тогда, конечно, я могу исполнить роль твоего отца в течение нескольких минут.

Мэри (разговаривает со своим отцом): Когда я была ма ленькой и делала что-то не так, как тебе нравилось, ты кри чал на меня, и я тебя боялась. Ты был гораздо больше меня, поэтому я чувствовала себя беспомощной и не могла сказать тебе, что я чувствую. Я хочу сказать тебе это сейчас. Ты мо жешь выслушать меня и не кричать?

Джон (в роли отца Мэри): Да, я выслушаю тебя и не буду на тебя кричать.

Мэри (тихо всхлипывая): Я, правда, хотела, чтобы ты поговорил и поиграл со мной, но ты всегда казался очень за нятым, и то внимание, которое ты мне уделял, заключалось лишь в крике. Я не могла понять, что такого я сделала, что бы ты меня так ненавидел. Ты относился ко мне с такой не нависть ю! А я-то по-прежнему нуждаюсь в том, чтобы ты сказал мне, что любишь меня. Ты мне нужен для того, чтобы подержать меня на руках и сказать мне о том, что тебе нра вится во мне! Ты можешь это сделать?

Джон: Да, я люблю тебя, Мэри! Я хотел бы взять тебя на руки и утешить. (Джон в роли отца Мэри берет ее на руки и укачивает.) Ты замечательная маленькая девочка. Ты ум ная и такая жизнерадостная. Тебя просто нельзя не любить! Я рад, что ты — моя дочь. Мне очень жаль, что я не сказал тебе этого, когда ты была ребенком. У меня тогда были сов сем другие приоритеты, и я всегда был слишком занят, что бы уделять время своим детям. Я очень сожалею об этом. Ты хочешь еще что-нибудь услышать от меня?

Мэри: Нет, пока это все, что мне нужно.

Выходя из образа маленькой девочки, теперь Мэри обра щается к Джону: «Спасибо, Джон, за исполнение роли моего отца и за то, что ты сказал мне эти слова. Ты действительно помог мне. Я смогла расслабиться у тебя на руках, слушая, как ты говоришь мне нужные слова. Думаю, это поможет мне перестать смотреть на тебя как на моего отца и начать видеть в тебе только Джона».

Воспитательные контракты обычно представляют собой краткосрочные соглашения, подобные тому, как описано выше. Их предназначение — помочь каждому человеку удовлетво рить свои неудовлетворенные развивающие потребности по нятным и сознательным способом. Контракты лучше всего заключать между

людьми, которые привязаны друг к другу, но они могут быть также использованы в различных жизнен ных ситуациях с разными людьми. Любой человек, присутс твующий в вашей жизни, может стать тем, с кем вы заключи те контракт, чтобы завершить процессы развития. Убедитесь, что человек, которого вы выбрали, действительно надежен и что он не станет использовать ваши уязвимые места в своих интересах. Кроме того, другому человеку совершенно необхо димо дать согласие не использовать ситуацию для выражения чувств сексуального характера. Для этого человека является недопустимым сексуальное обращение с вами, особенно если вы вернулись в то время, когда были маленьким ребенком.

Навыки проявления заботы о себе

Если у вас имеются незавершенные процессы разви тия, то проявление заботы о себе может оказаться наиболее трудным для вас делом. Вам может потребоваться помощь в обучении тому, как заботиться о себе и своем внутреннем ребенке. Как уже говорилось ранее, для взрослых с незавер шенными процессами развития полезным может оказаться работа с куклой, плюшевым мишкой или другой мягкой иг рушкой, чтобы тренироваться проявлять заботу о себе. Вна чале многим взрослым неудобно носить с собой мягкую иг рушку или куклу, они испытывают неловкость и смущение. Но те, кто преодолел свои страхи и неловкость, рассказы вают, что это по-настоящему помогает заботиться о своем внутреннем ребенке.

Заключение контракта о ежедневном выполнении одно го задания по осуществлению заботы о своем внутреннем ребенке поможет процессу интегрирования. Многие взрос лые, пытаясь успокоить себя, используют различные средс тва, например, алкоголь или наркотики, секс, шоппинг. Эти способы малопродуктивны и зачастую свидетельствуют о побочных эффектах в виде зависимости. Ниже в списке под названием «Поиск и устранение проблем» вы найдете более действенные методы, которые сможете использовать вместо них. Какой наилучшим образом подходит вашему внутрен нему ребенку, решайте сами.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Впервые мы встретили Джулию на одном из наших се минаров, в то время, когда она пыталась лучше разобраться в своей жизни. У нее был новый дом, новая машина, двое маленьких детей и... ученая степень. Она вела «добродетель ную» жизнь. Через десять лет работы на одном и том же мес те и жизни с одним и тем же мужем она поняла, что упустила нечто важное. Неискренность ее повседневных переживаний заставила Джулию присмотреться к своей жизни. Когда она первоначально обратилась к нам за помощью, это были част ные занятия с Дженей. Причиной большинства своих несчас тий Джулия считала брак. Неудовлетворенность отношения ми с супругом (его звали Даг) довела ее до такого состояния, что женщина была готова завести роман. Ее изначальная про блема, которую она собиралась решить посредством психоте рапии, — понять, расставаться ей с Дагом или нет.

Наша первая задача состояла в том, чтобы разобраться, что же на самом деле происходило в жизни Джулии, а в осо бенности, между ней и Дагом. Мы начали знакомиться с ее детством и юностью в попытке связать настоящее с ее про шлым. Когда мы это сделали, выяснилось кое -что интересное.

Во-первых, у Джулии был близнец — один из ее двух братьев.

Во-вторых, она чуть не умерла при рождении, потому что ни ее родители, ни врач, принимавший роды, не ожидали появления близнецов. Фактически врач уже начал наклады вать ее матери швы после рождения брата, прежде чем кто-то осознал, что есть еще один младенец. К тому времени, когда Джулия уже была готова появиться на свет, она начала захле бываться околоплодными водами и могла умереть.

В связи с тем что она родилась очень маленькой и полу чила проблемы с дыханием, ее поместили в кювез и остави ли в больнице почти на месяц, прежде чем ее смогли забрать домой. Ее брата, который был крупнее, выписали домой че рез несколько дней после рождения. Мы вместе с Джулией изучили эту давнюю историю и определили, что могло пот ребоваться для того, чтобы ее рождение прошло идеально. Расхождение между реальными и идеальными условиями стало основой ее психотерапевтических занятий.

Джулия несколько раз звонила родителям и беседовала с ними об обстоятельствах своего появления на свет и о перио де, который следовал за ее рождением, чтобы проверить, нет ли еще каких-то подробностей, которые могли пригодиться. Она также разговаривала с братом-близнецом, чтобы узнать что-то новое. Беседы с ближайшими членами семьи помог ли ей вспомнить эпизоды ее появления на свет. Джулия ре шила, что хочет провести сеанс совместной психотерапии с Берри, во время которого она могла использовать Механизм Процесса Развития, чтобы восстановить в памяти свое рож дение. Она считала, что

это поможет ей заново пережить некоторые ощущения, связанные с рождением, и позволит больше узнать о незавершенных процессах. Она попросила Дага прийти вместе с ней на этот сеанс и исполнить роль ее брата-близнеца, мы же согласились взять на себя роль ее ро дителей и обеспечить проведение сеанса.

В тот вечер, когда мы вместе — и Дженей, и Берри — проводили сеанс, Джулия принесла сценарий, который она хотела использовать в качестве модели для воспроизведения процесса своего рождения. Она попросила Дага свернуться в клубочек на полу рядом с ней, а мы должны были взять боль шое одеяло и накрыть их, как будто они находились внутри материнской утробы. Джулия и Даг начали разговор как брат и сестра, ждущие внутри матери момента своего рождения.

Джулия утверждала, что большую часть жизни ей каза лось, что ее брат Тим отстранялся от нее. Он первым появил ся на свет, первым отправился домой и примкнул к мужскому обществу. В результате она никогда не ощущала близости с ним. Она считала его плохим человеком и причиной многих своих проблем. Джулия была убеждена, что, если бы он не отрекся от нее, у нее не было бы стольких проблем в жизни.

Однако во время возвращения в «материнскую утробу» она по-другому взглянула на их отношения. Она вспомнила, что боялась первой появиться на свет, что ее пугала необхо димость покидать Тима. Из страха разлучиться с Тимом она уговорила его родиться первым. Начиная с этого, ее план повлек за собой чудовищные последствия, и ее чуть было не оставили в утробе матери. Эта родовая травма послужи ла причиной ее госпитализации и нахождения в инкубаторе в течение месяца, отдельно от матери и от Тима.

Мы предполагали, что Джулия никогда не смогла бы вы разить свои ощущения страха и отдаленности, связанные с ее родовой травмой, и спросили, хочет ли она еще раз пережить свое подлинное рождение и посмотреть, какие ощущения у нее при этом были. Она согласилась, и они с Дагом воссозда ли разговор, предшествующий рождению:

— Я боюсь выходить наружу без тебя, — говорила Джу лия. — Ты можешь пойти первым? А я последую за тобой.

Тим (Даг) быстро выскользнул из «утробы матери» и ос тавил Джулию одну. Мы быстро накрыли ее одеялом и изоб разили, как доктор начал накладывать швы ее матери.

Через мгновение Джулию охватила паника, когда она вспомнила, что чуть не задохнулась. Мы тут же раскрыли ее и взяли на руки, повторяя ей те слова, которые она хоте ла услышать от своих родителей, но так и не услышала. Это обеспечило ее важными развивающими позитивными выска зываниями и позволило ощутить, как ее родители могли бы выполнить свои обязанности. После того как она достаточ но успокоилась и затихла, она посмотрела на нас и сказала:

— Теперь я хочу все сделать правильно.

Она повернулась к Дагу и спросила:

— Ты можешь еще раз проделать это со мной?

Он глубоко вздохнул, улыбнулся ей и ответил:

— Конечно.

Тогда Джулия занялась созданием для себя исправленных переживаний, связанных с исполнением родительского долга.

Тим (Даг) и Джулия снова отправились в материнскую утробу, где между ними состоялся другой предшествующий рождению разговор. На этот раз Джулия заявила, что пойдет первой, и, спустя несколько мгновений, выскользнула наружу через отверстие в одеяле. Дженей подхватила ее и начала ус покаивать. Потом Джулия обратилась к Тиму и сказала, что бы он выходил. Берри подхватил его, как только он появил ся. Мы все в вчетвером спокойно посидели вместе некоторое время, пока мы изображали родителей Джулии и говорили ей и Тиму приветственные слова.

Ближе к концу сеанса мы обсудили с Джулией, что общего она заметила между ее отношением к Тиму и ее отношением к Дагу. Она ненадолго задумалась, а потом громко ахнула от удивления и выпрямилась:

— Я пыталась сделать так, чтобы Даг оттолкнул меня, так же как Тим. Мое увлечение другими мужчинами и жела ние завести роман были поступками, которые, как я знала, Даг никогда бы не стал терпеть. Если бы он узнал об этом, он точно бросил бы меня. Теперь я вижу, что пыталась Дага превратить в Тима.

Мы помогли Джулии увидеть, как ее родовая травма спо собствовала возникновению ее жизненной драмы. Она смог ла восстановить в памяти ощущение, полученное в связи с тем, что на протяжении всей ее жизни мужчины бросали ее: сначала брат-близнец, потом старший брат, отец и несколько возлюбленных. Теперь она хотела, чтобы Даг исполнил в ее драме роль бросающего ее мужчины.

Кроме этого, мы пытались обнаружить еще какие-то не законченные процессы, связанные с ее рождением. Джулия вспомнила то ужасное одиночество, которое она испытывала в больничном инкубаторе

в течение проведенного в нем ме сяца. Джулия заключила воспитательный контракт с Дженей по исправлению ошибок своих родителей. Она собиралась прийти на следующий сеанс, чтобы поработать над своим чувством одиночества.

На следующем сеансе Дженей и Джулия с помощью ди ванных подушек и одеяла воссоздали инкубатор, внутри которого находилась Джулия. Длительное время она лежала спокойно. Дженей понимала, что существуют невыраженные переживания, связанные с этой ситуацией, поэтому решила воспроизвести подлинную сцену и на какое-то время вышла из комнаты. Выходя, с шумом закрыла за собой двери — так, чтобы Джулия это услышала и поняла: все ушли, она осталась одна. Однако Дженей продолжала наблюдать за Джулией и прислушиваться сквозь дверное стекло, полностью контро лируя, таким образом, ситуацию. Через минуту-другую Джу лия начала всхлипывать. Всхлипывания звучали все громче и громче, пока не стало ясно: она достигла своих глубоких внутренних переживаний.

В этот момент Дженей вернулась в комнату, стянула оде яло с «инкубатора» и обхватила Джулию руками. Джулия об няла Дженей за шею и тесно прижалась к ней. В таком поло жении они оставались пятнадцать или двадцать минут, пока Джулия полностью не успокоилась. Она начала рассказывать, как к ней вернулся страх, пережитый тогда в инкубаторе, ка кой беспомощной она себя чувствовала, когда не могла по звать кого-нибудь, и как боялась того, что если к ней никто не подойдет, то она умрет. Теперь мы поняли, что ситуация с инкубатором была повторением ее первоначальной травмы.

Незаконченная часть исцеления являет собой составную часть ее процесса рождения и предполагает воссоздание сце ны, но уже с включением упущенного правильного поведения родителей. Мы спросили Джулию, хочет ли она вернуться в период, проведенный в инкубаторе, и получить то, чего она была лишена в первый раз. Она ответила, что, как ей кажет ся, она готова сделать это. Она свернулась калачиком на полу, а мы восстановили вокруг нее инкубатор. После нескольких минут молчания спросили, что она хотела бы получить, когда была тем крошечным младенцем. Она ответила, что самым страшным для нее было одиночество и отсутствие матери. В этот раз она хотела, чтобы Дженей, исполняя роль ее мате ри, пришла к ней и вместе с ней очутилась бы в инкубаторе.

Мы сделали инкубатор немного просторнее, Дженей опустилась на пол и забралась под одеяло к Джулии. К это му времени она начала ощущать эмоциональное истощение, вызванное впечатлениями от сеанса. Она свернулась комоч ком рядом, глубоко вздохнула и заснула. Несколько минут они лежали так, вместе, в этом тихом убежище. Через какое- то время Джулия расправила свое сжатое в комок тело, и ее глаза распахнулись. Счастливо улыбаясь, увидев, что Дженей находится рядом с ней, она потянулась и села. Дженей тоже села. Мы увидели, что Джулия вернулась из прошлого и вошла в свое нормальное состояние сознания, показывая, что эта часть работы завершена.

Несколько минут мы сидели и обсуждали сеанс, решая, что еще могло остаться незавершенным. Джулия сказала, что она склонялась к тому, чтобы сделать свою жизнь такой же одинокой и бессодержательной, как ее инкубатор. Поэтому мы обсудили виды занятий, направленных на проявление за боты о себе, которые она могла бы выполнять, чтобы осво бодиться от этих ощущений. Джулия предложила несколько вариантов, которые она обещала проделывать регулярно. Она рассказала, насколько полезной была для нее возможность увидеть, что она смогла изменить свое детское убеждение о том, что «жизнь — это инкубатор», создавая для себя новые благоприятные ощущения.

Джулия обнаружила и другие пропущенные части в сво ей жизненной драме и заключила отдельные психотерапевти ческие контракты, чтобы поработать над ними. На протяже нии курса, длящегося несколько месяцев, она избавилась от своих старых моделей. Она заметила, что убеждение «что-то упущено», с которым она начинала курс психотерапии, изме нилось на убеждение «что-то незакончено».

Поскольку Даг и Джулия поняли, что Джулию изначаль но привлекло к Дагу то обстоятельство, что она ожидала от него исполнения роли Тима в ее жизненной драме, они ре шили пересмотреть свои отношения. Они начали замечать, насколько на самом деле несовместимы во многих вопросах. Например, Джулия в эмоциональном смысле была новорож денным ребенком. Она увидела, что в детстве у нее имелись пробелы в развитии, и что она никогда не была по-настояще му независимой. Она всегда находилась под присмотром кого- то, кто исполнял для нее роль родителя. Она никогда не была настоящим подростком или не училась тому, как правильно вести себя с мальчиками. Она не встречалась ни с кем, кроме Дага, поэтому чувствовала, что ей необходимо получить боль ше опыта в мире отношений между мужчиной и женщиной.

Она честно сказала Дагу, что он женился на эмоциональ ном ребенке, и что ей надо повзрослеть, прежде чем они смогут иметь поистине взрослые отношения. Она хотела от делиться и попытаться какое-то время пожить одной. В конечном итоге, они решили развестись. Они приводили своих детей на сеанс психотерапии. Джефф, трехлетний мальчик, имел проблемы с выражением своих чувств словами. Однако

свое расстройство он проявил невербальным способом, ме тодично разломав на мелкие кусочки целую коробку из шес тидесяти шести цветных карандашей.

Когда мы увидели, как эти действия помогли ему осво бодиться от эмоций, мы начали поддерживать его одобри тельными возгласами. В конце концов, он вскочил на ноги и попрыгал по обломкам карандашей. Мы были вне себя
от радости по поводу того, что Джефф действительно смог выразить свои чувства. Даг и Джулия заключили контракт о совместном воспитании, который будет удовлетворять пот ребность Джулии побыть одной, а также поддерживать пот ребность их детей в дальнейшем воспитании.

Даг и Джулия с уважением отнеслись друг к другу — к тому, кто они были на самом деле и что им действительно было нужно — используя мягкий и спокойный способ расста вания и считая полученный опыт возможностью для дальней шего роста. Нам показалось это необычайно трогательным — быть частью таких любящих отношений. Мы признательны им за их нежное отношение друг к другу и за тот способ, с помощью которого они смогли создать для других пар но вую модель расставания, не превращая друг друга в злодеев.

Поиск и устранение проблем

Как заботиться о своем внутреннем ребенке

- Запишитесь на курс массажа.
- Принимайте горячие ванны или ванны с пеной или маслом для ванн.
- В течение дня выделяйте себе время для того, чтобы побыть в одиночестве и поразмышлять о своем внутреннем ребенке.
- Регулярно совершайте пешие прогулки на природе.
- Ежедневно позволяйте себе короткий дневной сон.
- Спокойно занимайтесь медитацией в специально отведенном для этого месте или в своей комнате.
- Слушайте красивую музыку.
- Обязательно дружите с кем-то, кто будет держать вас на руках или гладить по спине.
- Записывайте в журнал свои ощущения по поводу исцеления ва шего внутреннего ребенка.
- Регулярно пишите письма вашему внутреннему ребенку, сооб щая, что вам в нем нравится.
- Расположитесь напротив зеркала и, рассматривая себя, учитесь любить все части вашего тела.
- Говорите вашему внутреннему ребенку ласковые слова.
- Напишите на бумаге развивающие позитивные высказывания и продиктуйте их на какой-нибудь звуконоситель, чтобы прослу шивать их каждый день по дороге на работу и обратно и перед тем как лечь спать.
- Разговаривайте с вашим внутренним ребенком каждый день, используя для этого куклу, плюшевого мишку или любую дру гую мягкую игрушку, чтобы представить себе вашего внутрен него ребенка.
- Пойте вашему внутреннему ребенку. Сочините ему песенки, ко торые поддержат его.
- Сводите своего ребенка в цирк или поиграйте с ним в парке.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОЦЕССА ПРОТИВОСТОЯНИЯ С ВАШИМИ РОДИТЕЛЯМИ

Выполняйте это упражнение с надежным партнером или психотерапевтом, который будет руководить процессом, под держивать и наблюдать за вашими ощущениями. Выполнение этого упражнения может занять около двух часов работы с каждым родителем, в зависимости от того, сколько предвари тельной работы с родителями вы проделали. Это упражнение позволит вам сыграть обе партии: вашу роль и роль ваших ро дителей. Возможно, вы захотите выполнить его с вашими на стоящими родителями, если они окажутся готовыми к этому. В этом случае мы рекомендуем выполнять упражнение под руководством психотерапевта, от которого вы получите уме лую поддержку, если вдруг процесс вызовет трудности или выйдет из-под контроля в связи с сильными переживаниями.

1. Решите, с кем из родителей вы хотите завершить про цесс в первую очередь. Представьте себе образ этого родителя (или его очертания), сидящим напротив вас, чтобы осущест вить процесс, во время которого он или она будет говорить правду, а также слушать и признавать вашу правду.
2. Сообщите этому родителю о каких-либо невысказан ных чувствах (например, обиде, скорби, стыде, возмущении), которые вы сохранили по отношению к нему или к ней до сих пор.

А. Сообщите этому родителю, что он сделал или не сде лал, чем вызвал у вас обиду. (Используйте для

этого оба спис ка из упражнения «Ошибки бездействия и действия», приве денного в конце второй главы.)

Б. Сообщите этому родителю, что вы чувствовали, ког да он осуществлял или не осуществлял эти действия (при необходимости, физически изображая какие-либо чувства).

В. Сообщите этому родителю, как каждое из этих дейс твий повлияло на вашу жизнь.

Г. Сообщите этому родителю, что вы осознали, какие опасные неосознанные соглашения вы заключали с ним. (На пример: «Я сделаю это для тебя, если ты сделаешь это для меня».) Сообщите ему о том, почему это было опасно для вас. *(Примечание:* эти соглашения никогда не обсуждаются напрямую, но обе стороны понимают, что они есть и что это за соглашения.)

3. Сообщите этому родителю о новом полезном согла шении, которое вы хотите заключить, и попросите его со гласиться. (Например: «Что я хочу от тебя сейчас, это... Ты готов с этим согласиться?»)

4. Поменяйтесь местами, возьмите на себя роль вашего родителя и ответьте на этот вопрос.

5. Психотерапевт или партнер проверяет, завершена ли эта часть процесса. Было ли четко сформулировано опасное соглашение? Были ли выражены чувства? Было ли новое по лезное соглашение четко сформулировано?

Основные выводы

- *Необходимо продолжать самовоспитание во взрослом возрасте, чтобы заполнить пробелы, оставленные в вашем развитии, с тем чтобы вы смогли стать полностью дееспособной и самодостаточ ной личностью.*
- *Менее одной десятой процента взрослого населения всего зем ного шара успешно завершило в детстве развивающие процес сы созависимого и контрзависимого этапов развития. Чего же вы ждете?*
- *Одной из самых больших ваших проблем может быть освобожде ние от модели ненависти к себе. Понаблюдайте, как вы разгова риваете с собой, выясните, является ли ваш внутренний диалог ласковым и поддерживающим или полным ненависти.*
- *Осуществляя процесс завершения с каждым родителем, вы ус траните большинство препятствий для создания и сохранения близких и преданных отношений.*

КОНФЛИКТ И БЛИЗОСТЬ

Встреча двух людей подобна контакту
двух химических веществ:
если происходит какая-то реакция —
оба изменяются.
Карл Юнг

Большинство людей никогда не сталкивались с таким решением конфликта, который помогает им исцелить трав му, связанную с развитием, *и* стать ближе. Это достойно сожаления, потому что избавиться от непродуктивных мо делей поведения, не обладая навыками решения конфлик тов, невозможно. Как мы говорили в третьей главе, взаи модействия в драме на основе травмы и в драматическом треугольнике переполнены возможностями возникновения конфликта. Конфликт может также сигнализировать о том, что вас вовлекли в психологическую игру (см. книгу Эри ка Берна «Игры, в которые играют люди») [1]. В этой главе мы предлагаем несколько эффективных духовных методов работы с конфликтами, которые помогут вам стать ближе к тем, кого вы любите.

ОГРАНИЧЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА КОНФЛИКТ

Когда конфликт возникает в классе или в группе, которую мы обучаем, многие участники готовы заползти под ближай ший стол или выбежать за дверь. Такое отсутствие опыта в по нимании конфликта и уверенности в том, что конфликт может быть решен без причинения людям эмоционального, физиче ского, ментального и духовного вреда, создает целый ряд нега тивных взглядов и впечатлений о конфликте. Ниже приводятся лишь некоторые из самых распространенных ограниченных и негативных мнений, присущих людям по поводу конфликта.

- Конфликт — это плохо.
- Конфликт — это страшно.
- Конфликт опасен.
- Конфликт разрушителен.
- Конфликт означает, что кто-то проигрывает.
- Конфликт трудно контролировать.
- Конфликт нарастает и становится неуправляемым.
- Конфликта надо избегать любой ценой.

Люди с созависимыми и контрзависимыми проблемами подходят к конфликту по-разному. Созависимые обычно отно сятся к нему более пассивно: они вступают в конфликт, ожи дая закончить его в роли жертвы, и самое лучшее при этом, на что они могут надеяться, это — заставить людей пожалеть их, надеясь таким образом удовлетворить свои потребности.

Контрзависимые относятся к конфликту более агрессив но и обычно выходят из него в роли преследователя. Оста ваясь в этой роли, они могут скрывать свои потребности в близости и чувствовать себя в безопасности, не подпуская никого близко. Они стремятся избегать ситуаций, в которых их могут счесть несправедливыми или виновными в возник новении конфликта, потому что это может указывать на то, что у них есть недостатки, а это, в свою очередь, способно разрушить их защиту, основанную на нарциссизме, и сделать их более уязвимыми для критики или стыда.

Так или иначе, для обоих типов людей самым распростра ненным подходом к решению конфликта является стремление избегать его любой ценой.

КАК СОЗАВИСИМАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ ВЛИЯЕТ НА КОНФЛИКТ

Для людей с созависимыми проблемами поведения пре бывание в ситуации конфликта являет собой одно из самых трудных состояний, потому что конфликт всегда вызывает у них травмирующие воспоминания. Они обнаруживают, что внезапно возвращаются к воспоминанию о детском конфлик те, во время которого они пережили душевную травму, и кото рый заставляет их чувствовать себя маленькими, беспомощ ными и напуганными. Негативные переживания, связанные с конфликтом, побуждают их избегать конфликта, создающего дилеммы в их отношениях. Им приходится выбирать между предотвращением конфликта и удовлетворением своих пот ребностей. Если они будут избегать конфликта и оставаться пассивными, то будут также избегать и своих детских пережи ваний. Если они будут пытаться удовлетворить свои потреб ности и при этом сталкиваться с конфликтом, они могут по страдать. Такого рода дилемма заставляет их прибегать к ма нипулированию или другим обходным путям удовлетворения своих потребностей, дающих возможность изображать себя жертвой. Так они стараются обойти конфликт, которого боятся.

Однако этот подход неэффективен, поскольку поддержи вает ведение игры, функционирование драматического тре угольника и прочие виды силовых игр, а также создает боль ше скрытых тенденций в отношениях, — все, что повышает вероятность возникновения еще более сильного конфликта. Самым большим недостатком уклонения от конфликта ста новится то, что люди, в конечном итоге, остаются разобщен ными и лишают себя настоящей близости.

КАК КОНТРЗАВИСИМАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ ВЛИЯЕТ НА КОНФЛИКТ

Все, что делает конфликт негативным переживанием для людей с созависимыми привычками, становится позитив ным — для людей с контрзависимыми привычками, посколь ку представители этой категории заинтересованы в использо вании конфликта, прежде всего с тем, чтобы избегать близос ти. Конфликт для них — очень важный защитный механизм, поскольку дает возможность использовать его для создания дистанции и обеспечения безопасности, когда они чувству ют угрозу. Применение манипуляций с контролем, вносящих волнение и беспорядок в отношения, позволяет таким людям сохранять безопасную дистанцию и не сталкиваться со сво ими переживаниями.

Например, в типичных отношениях между созависимым и контрзависимым человеком конфликт играет роль регули рующего механизма. Когда отношения становятся слишком близкими, у человека с контрзависимыми проблемами могут проявиться старые ощущения удушья. Вступая в роль пресле дователя, он или она может быстро развить бурный конфликт и создать разобщенность между партнерами. Это незамедли тельно рассеивает ощущения удушья и восстанавливает чувс тво безопасности. Если в отношениях слишком много про странства, и партнер с созависимыми привычками начинает испытывать прежние ощущения, связанные с отречением и заброшенностью, он мгновенно принимает образ жертвы и создает конфликт, рассчитанный на то, чтобы вернуть друго го участника отношений к тесному общению. Это помогает развеять ощущение брошенности и убедиться в том, что его не бросят, по крайней мере, до тех пор, пока длится конфликт.

Несмотря на то, что конфликт играет роль важного ме ханизма регулирования степени близости и разобщенности в неправильно функционирующих отношениях, он также пре дотвращает создание устойчивой близости и мешает обоим участникам отношений обращать внимание на свои неудов летворенные потребности в привязанности и отделении, ос тавшиеся у них с детства. По этой причине возрастает чис ло людей, стремящихся к близости и к урегулированию не решенных конфликтов.

НОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ, НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Со временем люди — особенно с контрзависимыми при вычками — начинают понимать, что их замкнутые, защитные реакции в конфликтной ситуации в конечном итоге приводят к чувству изоляции,

одиночества и отчуждения. Когда это ощу щается достаточно болезненно, они могут решиться на новые предпочтения. По мнению Джордана и Маргарет Пол, сде лать другой выбор — означает для них последовать по пути, который они называют путем познания [2]. Этот путь сосре доточен на двух видах познания: изучение другого человека и изучение себя. Для обоих видов требуется сопереживание, о котором мы говорили в седьмой главе. Только милосердие и забота о своем израненном внутреннем ребенке и изранен ном внутреннем ребенке другого помогут использовать кон фликтные ситуации для того, чтобы больше узнавать о себе и о других людях.

Осознание личных душевных ран и душевных ран других может устранить главный барьер на пути к близости. Когда этот барьер будет ликвидирован, и вы вглядитесь вдаль свое го пути, вы обнаружите, что находитесь на неисследованной территории — чтобы найти дорогу, вам нужна карта. Эта до рожная карта состоит из нескольких частей.

Путеводитель и механизм восстановления близости

Начните с новой формулировки цели конфликта. Вместо того чтобы видеть путь, исполненный неизвестности, в том числе и вредоносной, взгляните на него как на путь неизве данных перспектив и возможностей для совместного обуче ния и развития.

Чтобы отправиться в путь, вам наверняка понадобится надежное транспортное средство для преодоления выбоин и опасных поворотов, способное пройти по топким болотам и бездорожью. Вашему транспортному средству придется дви гаться не только вперед, но иногда — при необходимости — и назад, а также плавно менять направление движения. Это должен быть надежный механизм, на который вы действи тельно можете положиться. С таким транспортным средством вы обнаружите, что можете сохранить отношения, находясь в процессе восстановления близости.

И, наконец, отправляясь в путь, вам необходимо сформи ровать представление о партнерском взаимодействии в ре шении конфликта, способствующем вашему продвижению к близости. Это означает, что, кроме транспортного средс тва, вам также необходимы компас и навигационный прибор, чтобы следовать правильным курсом. С таким арсеналом поддержки вы непременно сможете с легкостью обойти все опасные места конфликта, держа курс на достижение более глубокой близости.

СПОСОБ ПАРТНЕРСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ: ПУТЕВОДИТЕЛЬ И МЕХАНИЗМ

После шестимесячного проживания в Швейцарии в 1986 году мы начали составлять «дорожную карту» для ре шения конфликтов. Мы приехали в Швейцарию для занятий с аналитиком Арнольдом Минделлом, последователем пси хологической школы Карла Юнга. Во время наших исследо ваний мы начали составлять первую часть нашей карты, которая показала, как наши внутренние конфликты отражаются во внешних конфликтах.

26 апреля 1986 года произошел взрыв атомного реактора в Чернобыле, и мы подверглись облучению, гуляя по улицам Цюриха. Тогда мы, подобно большинству жителей разных стран, находящихся по соседству с Советским Союзом, не осознавали опасности. Задержка информации в отношении го родов, расположенных на пути распространения радиоактив ного заражения, изначально произошла в результате изоляци онистской политики Советского Союза в то время. Это стало для нас важным уроком: мы увидели явную опасность такой ситуации, когда соседи не общаются друг с другом мирно.

Примерно в это же самое время американские самолеты бомбили Ливию и пытались убить генерала Муаммара аль Каддафи. Как временные эмигранты, мы быстро поняли, что многие европейцы не довольны американской агрессией по отношению к одному из их изменчивых соседей. Это помог ло нам увидеть последствия действий Соединенных Штатов, пекущихся только о своих интересах, и отсутствии у них бес покойства о благополучии соседей. Оба эти случая застави ли нас ясно понять необходимость выработки эффективных методов и схем решения конфликтов. Мы решили принять участие в решении глобального конфликта, что потребовало от нас осуществления ряда действий.

После возвращения в Колорадо мы создали некоммер ческую организацию — Колорадский Институт по решению конфликтов и творческому руководству (сейчас Институт по решению конфликтов и творческому руководству в Каролине). Начиная с 1986 года, мы организовали две международные конференции по решению конфликтов, предлагали многочис ленные рабочие встречи, семинары и курсы, а также предста вили проверенную на практике собственную модель работы с конфликтом для различных групп. В течение

этого перио да мы проверяли, что в области решения конфликтов дейс твует эффективно, а что неэффективно, и что мы упустили. На основе этого исследования мы разработали собственный подход, который назвали Партнерским Взаимодействием [3].
Некоторые из положений этого подхода к решению конфлик тов перечислены ниже.

- Конфликт представляет собой возможность для роста и близости. Многие люди избегают конфликта, пото му что не видят благоприятных возможностей, предо ставляемых конфликтными ситуациями. Эффективное решение конфликтов сближает людей и помогает им действовать сообща.
- Необходим всеобъемлющий подход к решению конф ликтов, чтобы помочь людям, оказывающимся в раз личных видах конфликтов.
- Каждый человек, участвующий в конфликте, должен играть важную роль в решении этого конфликта.
- Если люди получат подробные, практические и легкие для понимания методы, то они смогут научиться решать конфликты быстро и эффективно.
- Причины всех крупных конфликтов в отношениях меж ду взрослыми кроются в их неудовлетворенных разви вающих потребностях или неизлеченных травмах, свя занных с развитием.

Способ партнерского взаимодействия имеет вид линейной карты-схемы, которой вы можете следовать, когда столкнетесь с конфликтом. Карта покажет вам, как выбирать различные «дороги» или варианты, в зависимости от вида конфликта, который у вас возник. Для каждого варианта есть специаль ное упражнение, которое вы можете использовать, чтобы пройти через конфликт.

Используйте пять упражнений на партнерское взаимо действие, предложенных здесь (из нашей книги «Решение конфликта: способ партнерского взаимодействия»), чтобы потренировать навыки, необходимые для успешного приме нения этого подхода в ваших отношениях.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: ПАРТНЕРСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В РЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ

Упражнение на партнерское взаимодействие № 1

Подготовка к занятию по решению конфликта

Инструкция. Используя имеющий место быть конфликт, заполните пропуски в ниже приведенных предложениях. Это поможет вам лучше понять процесс управления кон фликтом.

Шаг 1. Сосредоточьтесь на внутреннем восприятии конфликта.

1. Я знаю, что у меня конфликт, потому что

(Размышляя о том, что же написать в свободном про странстве, вы обнаружили, что ваш разум попал в тупик? Вы ощущаете тяжесть в желудке? У вас вспотели ладони? Нача лось головокружение? Сбилось дыхание? Или проявились другие физические симптомы?)

2. Я ощущаю этот конфликт в своем теле — в . (Перечислите места, в которых конфликт ощущается больше всего. Это может быть желудок, грудная клетка, плечи или другие участки.)

Шаг 2. Сконцентрируйтесь.

Теперь сделайте глубокий вдох и выдохните на то место вашего тела, где вы ощущаете напряжение. При выдохе пред ставьте себе, как напряжение уменьшается. После того как напряжение ушло, перенесите свое внимание на живот, по ложив на него руку, сантиметра на два ниже пупка. Дышите животом, также представляя, как ваша энергия опускается к вашим ступням, прочно закрепляя их на земле. Почувствуй те поток энергии, идущий от центра земли и заполняющий все ваше тело. Обратите внимание на ощущения вашего тела, когда вы дышите и представляете прохождение вашей энер гии подобным способом — с тем, чтобы научиться быстро концентрироваться, когда вы переживаете конфликт.

Шаг 3. Определите чувства, вовлеченные в конфликт.

1. Когда я думаю об этом конфликте, я чувствую

(Определите чувство.)

2. Когда я определяю это чувство, оно говорит мне

_____

(Определите назначение этого чувства.)

Шаг 4. Определите свой типичный стиль поведения в конфликтных ситуациях.

Способ, с помощью которого я обычно справляюсь с эти ми чувствами и физическими симптомами, заключается в том, что я .

(Опишите вашу обычную реакцию в конфликтной ситуации.)

Шаг 5. Диагностируйте конфликт.

Как этот конфликт влияет на меня? .

(Если вы чувствуете, что конфликт лишает вас матери альной выгоды, это означает, что вы переживаете конфликт между вашими потребностями и желаниями. Если вы чувс твуете, что конфликт не имеет материальных последствий, это означает, что вы переживаете конфликт между вашими ценностями и убеждениями.)

Шаг 6. Решите, как подойти к конфликту.

Вариант 1. Имейте дело непосредственно с человеком, с которым вы конфликтуете.

- Используйте упражнение 1, чтобы подготовиться к ре шению конфликта.
- Используйте упражнение 2, если конфликт касается желаний и потребностей.
- Используйте упражнение 3, если конфликт касается ценностей и убеждений.
- Используйте упражнение 4, если конфликт не решен с помощью упражнения 2 или 3.

Вариант 2. Уклонитесь от конфликта, отступив в сторону и приняв решение не участвовать в нем. Человек, с которым вы находитесь в конфликте, может быть слишком влиятель ным, слишком остро реагировать или действовать агрессив но, а также быть тем, с кем, как вы считаете, небезопасно работать над конфликтами.

Используйте упражнение 4, чтобы определить, что при влекает в вас подобного рода людей (для конфликта).

Вариант 3. Углубляйте ваше понимание. Вы можете ра ботать над конфликтом в одиночку, когда другой человек не готов или не способен работать над ним вместе с вами.

Используйте упражнение 4, чтобы углубить понимание вашего участия в конфликте.

Вариант 4. Раскройте причины вашего конфликта, рас смотрев незаконченные процессы в ваших прошлых отноше ниях. Работайте с партнером, который поможет вам получить доступ к причинам конфликта.

Используйте упражнения 4 и 5 в качестве направля ющих.

Шаг 7. Создайте основные правила управления конф ликтом.

1. Согласуйте временные рамки для сеансов по реше нию конфликтов.
2. Дайте возможность каждому участнику высказать свое восприятие этого конфликта. Придите к соглашению о том, что представлял собой конфликт ранее, пытаясь решить его.
3. Дайте возможность каждому человеку поделиться же лаемым результатом, ответив на вопрос: «Как вы хо тели бы разрешить этот конфликт?»
4. По очереди сообщите о проблеме, согласно инструк циям к упражнениям 2, 3, 4 или 5.
5. Не выражайте недовольства; прямо просите о том, что вы хотите от другого человека или людей, вовлечен ных в конфликт. Если кто-то жалуется на вас, спросите этого человека прямо, чего он от вас хочет.
6. Если обнаружите явные проекции, разберитесь снача ла с ними. Предложите каждому человеку напрямую обратиться к тому, с кем он изначально находится в конфликте (обычно родители); ваш

партнер может ис полнить роль этого человека с вашей помощью. Затем разберитесь с теми элементами конфликта, которые присутствуют в настоящем (если что-то останется).

7. Согласитесь проверить любые соглашения, которые вы заключили на определенное время, чтобы посмотреть, работают ли они.
8. Учитесь признавать рецидивы. Старые привычки, вы звавшие конфликт, могут измениться не сразу. Если это происходит, спросите человека, у которого случился рецидив, что он хочет или что ему необходимо сделать, чтобы успешно изменить свое поведение.
9. Договоритесь снова встретиться с ним при первой удобной возможности, если в соглашение требуется внести изменения.

Упражнение на партнерское взаимодействие № 2

Деятельность по созданию близости: восьмиэтап ный метод решения конфликтов между желаниями и потребностями

Инструкция. Этот процесс должен начинаться тем че ловеком, который сильнее ощущает конфликт. В некоторых случаях может статься так, что только один человек из всех вовлеченных в конфликт может быть знаком с этим методом и потому он должен выступить первым и принять на себя ответственность за управление процессом. Лучше всего, если оба участника конфликта будут иметь на руках копии этих этапов, чтобы следовать рекомендациям.

Шаг 1. Объективно опишите ваше восприятие пробле мы или поступка.

(Например: «Я заметила, что ты не вымыл за собой по суду после вчерашнего ужина».)

Шаг 2. Расскажите о своих ощущениях по отношению к человеку или проблеме.

(Например: «Я рассердилась на тебя, когда увидела по суду в раковине».)

Шаг 3. Опишите ощутимые последствия или влияние проблемы или разногласия на вас и ваши отношения.

(Например: «Когда мне приходится мыть за тебя посуду, что становится для меня дополнительной работой, я не хочу быть близкой с тобой».)

Шаг 4. Четко выскажите, что вы хотите от другого человека.

(Например: «Все, что я хочу, это ощущать близость с то бой. Чтобы это стало возможным, я жду от тебя выполнения наших договоренностей, в частности — мытья посуды сразу после того, как ты поешь».)

Шаг 5. Четко спрашивайте партнера о том, чего вы от него хотите.

(Например: «Ты готов это делать?»)

Шаг 6. Используйте осмысленное слушание.

Делайте паузы, чтобы проконтролировать восприятие ус лышанного, в частности, мнение партнера о конфликте. Од нако помните: ни в коем случае не позволяйте себе увязнуть на этом этапе, увлекаясь защитой, осуждением, нагнетанием обстановки или выражением недовольства.

(Например: «Когда я сержусь на тебя из-за этого, ты вы глядишь так, будто обижен на меня. Это правда?»)

Шаг 7. Обсудите с партнером, существуют ли разногла сия между тем, что вы хотите от него получить и ожида ете, и тем, что он готов вам дать или сделать.

(Например: «Я не успеваю помыть за собой посуду до ухода на работу. Будет нормально, если я просто сложу ее в раковину — пусть лежит там до моего возвращения — а по том вымою?»)

Шаг 8. Если вы не в состоянии обсуждать разногласия (обычно по причине того, что в конфликт вовлечены убеж дения и ценности), договоритесь не соглашаться или исполь зуйте упражнение 3.

(Например: «Я вижу, что мы не пришли к соглашению по этому вопросу, и я могу принять наше несогласие. Ты тоже согласен это сделать?» или: «Ты согласен изучить наши раз ногласия с помощью упражнения 3?»)

Упражнение на партнерское взаимодействие № 3

Упражнение по созданию близости: семиэтапный метод решения конфликтов по поводу ценностей и убеждений

Инструкция. Выберите время, когда вы и ваш партнер бу дете чувствовать себя отдохнувшими и находиться вместе, а также иметь в своем распоряжении час или более свободного времени, когда вас никто не потревожит. Полезно также пе ред началом упражнения провести несколько минут, спокой но сидя вместе. Это поможет вам сосредоточиться на вашем партнере и эмоционально настроиться.

Шаг 1. По очереди выслушайте мнение каждого о конф ликте, используя осмысленное слушание.

Убедитесь, что вы правильно поняли чувства друг друга и суть сказанного.

(Например: «Тебе кажется, что я пытаюсь контролировать тебя, и ты, похоже, сердишься из-за этого и напугана. Я пра вильно понял твои слова и переживания?»)

Это самый важный этап процесса. Не переходите ко вто рому этапу, пока не достигнете полного согласия в том, что другой человек понял, что было сказано.

Шаг 2. По очереди выявляйте причины вашего конфлик та относительно ценностей или убеждений.

(Например: «Какие ощущения ты испытывала в жизни, когда люди пытались контролировать тебя?»)

И снова слушайте и отражайте чувства и смысл сказанно го друг другу, прежде чем переходить к следующему этапу.

Очень важно ощутить связь, проникнуть в прошлые лич ные переживания, которые привели к формированию ценнос тей или убеждений.

Шаг 3. По очереди выявляйте причины ваших пережи ваний.

(Например: «Когда еще в своей жизни ты чувствовал себя так же?»)

Сосредоточьтесь на любых ощущениях, являвшихся час тью ваших прошлых личных переживаний, и убедитесь в том, что вы отражаете то, что услышали от другого человека.

Шаг 4. Отметьте любые перемены в сознании.

(Например: «На основании исследования источников тво их убеждений и переживаний появились ли у тебя какие-то новые представления о твоих ценностях и убеждениях?»)

По очереди сформулируйте заново любые новые пред ставления, чтобы убедиться, что вы их понимаете, прежде чем переходить к следующему этапу.

Шаг 5. Теперь определите области согласия и несогласия.

(Например: «Я думаю, мы сейчас договорились: то, что мы считали контролем, на самом деле было желанием боль ше общаться. В связи с тем что в прошлом мы пережили по пытки людей контролировать нас, мы склонны к тому, что бы отдаляться друг от друга. Это может быть проблемой для нас».)

Снова не забудьте отразить то, что вы услышали, и убе дитесь, что это поняли, прежде чем переходить к следующе му этапу.

Шаг 6. Составьте план по урегулированию любых раз ногласий.

(Например: «Я полагаю, что, если кто-то из нас ощущает контроль со стороны другого, он должен напрямую это ска зать, и мы снова обсудим это».)

Договоритесь на словах о том, как вы будете в будущем регулировать оставшиеся конфликтные вопросы.

Шаг 7. Проверьте, способствовал ли этот конфликт проявлению сильных чувств и реакций.

Если да, вам необходимо определить причины этих силь ных чувств и реакций с помощью упражнения 4.

Упражнение на партнерское взаимодействие № 4

Упражнение по созданию близости: определите причины вашего конфликта

Инструкция. Определяя причины конфликта, важно пом нить, что вы никогда не расстраиваетесь по тем причинам, которые, как вам кажется, заставляют вас огорчаться. Если конфликт вызывает сильные чувства, это всегда служит сиг налом того, что причину конфликта надо искать глубже.

Ниже перечислены некоторые распространенные причи ны конфликтов, а также вопросы, которые вы можете себе задать, чтобы определить причину конфликта. Когда вы оп ределите причину текущего конфликта, можете приступить к выявлению процессов, которые остались незаконченными в каких-либо прошлых ситуациях. После того как вы оп ределите, что не закончено, вы можете завершить старые процессы, договорившись с кем-либо об их совместной про работке. Возможно, вам удастся сделать это с человеком, с которым вы фактически находитесь в конфликте, или може те договориться с другом, партнером или психотерапевтом.

1. *Причины, связанные с семейными стереотипами.*

Задайте себе следующие вопросы:

о Напоминает ли мне этот человек кого -то из моей ро дительской семьи?

- Переживал ли я такой или похожий конфликт в про шлом?
- Какой незаконченный процесс, связанный с моей семь ей, я пытаюсь завершить с этим человеком?
- Какие люди или поступки склонны создавать для меня повторные конфликтные ситуации, связанные с тем, что произошло со мной в родительской семье?
- Какие чувства я не могу выразить в этом конфликте? Как эта неспособность связана с тем, что произошло со мной в родительской семье?

2. *Созависимые причины.*

Задайте себе следующие вопросы:

- Проявились ли в этом конфликте мои страхи быть бро шенным или не получить удовлетворения своих пот ребностей?
- Трудно ли мне доверять этому человеку? Кого он или она мне напоминает?
- Исполняю ли я роль жертвы в этом конфликте?
- Цепляюсь ли я за этого человека или пытаюсь его кон - тролировать с помощью различных манипуляций?
- Трудно ли мне попросить о том, что я хочу от этого человека?

3. *Контрзависимые причины.*

Задайте себе следующие вопросы:

- Проявились ли в этом конфликте мои страхи быть по глощенным или подвергнуться грубому обращению?
- Отталкиваю ли я от себя этого человека, чтобы избе жать взаимодействия с моей боязнью близости?
- Исполняю ли я роль преследователя в этом конфликте? **о** Представляю ли я другого человека в роли злоумыш ленника, чтобы оправдать свой уход?
- Обсуждаю ли я свой конфликт с третьей стороной и создаю тайны?
- Становлюсь ли я на чью-либо сторону в этом конф ликте, вместо того чтобы поддерживать чувства дру гого человека?

4. *Иные причины.*

Задайте себе следующие вопросы:

- Что в этом человеке напоминает мне о некоторых моих качествах, которые мне не нравятся?
- Как этот конфликт в отношениях отражает мой личный внутренний конфликт?
- Как этот конфликт связан с вселенской или мировой проблемой?

Упражнение на партнерское взаимодействие № 5

Решение трудноразрешимых конфликтов, исходя из их причин

Инструкция. После того как вы определили причину вашего конфликта, связанную с развитием, незаконченные развивающие задачи и неудовлетворенные развивающие пот ребности, договоритесь с вашим партнером воспроизвести с вами в ролях сцену, которая поможет вам завершить эти процессы.

Шаг 1. Воссоздайте сцену из прошлого и попросите ва шего партнера исполнить роль того человека, с которым у вас был изначальный нерешенный конфликт.

Попросите вашего партнера принять в этом участие, ска зав ему примерно следующее: «Готов ли ты

исполнить роль моего отца и выслушать меня, когда я буду выражать в его адрес свой гнев за то, что он развелся с моей матерью и бро сил нашу семью?»

Шаг 2. Определите процесс или процессы, которые были не завершены или не решены.

Чтобы проинформировать вашего партнера о том, что вам требуется, вы можете создать сцену, сказав примерно так: «У меня никогда не было возможности выразить свой гнев на отца и услышать от него, что он признает и прини мает мои чувства».

Шаг 3. На словах заключите договор с вашим партнером, попросив его конкретно о том, что вы хотите.

Вы можете сказать: «Ты можешь исполнить роль моего отца и признать мой гнев, а также сообщить мне, что ты его услышал? После того, как я выражу свой гнев, я хочу, что бы ты сказал мне, что я имею право на проявление гнева, и что ты по-прежнему любишь меня и не бросишь. Можешь ты это сделать?»

Шаг 4. Исполните договор.

Для этого сядьте напротив вашего партнера, и после того, как вы выразите ваш гнев на него в роли вашего отца, ваш партнер может ответить: «Ты имеешь полное право сердиться на меня. Мой поступок изменил твою жизнь и сделал ее более трудной. Я рад, что ты нашла в себе смелость сообщить мне о своих чувствах. Я по-прежнему люблю тебя и не брошу».

Шаг 5. Дайте себе возможность полностью испытать воздействие этой ролевой игры.

Это воздействие может быть сильным или едва ощути мым, поэтому уделите достаточно времени тому, чтобы пол ностью прочувствовать перемены в сознании, которые могут произойти. Вы можете сообщить: «Я чувствую себя гораздо легче и свободнее. Мой внутренний зажим стал слабее, и я замечаю, что ощущаю некую печаль. Мне необходимо испы тать грусть по поводу отсутствия моего отца в нашей семье впервые со времени его ухода. Возможно, мой гнев препятст вовал ощущению печали».

Шаг 6. Попросите оказать вам любую дополнительную поддержку.

Если вам нужна поддержка или ответная реакция ваше го партнера, после того как вы пошли на риск, попросите о ней, сказав следующее: «Ты можешь поддержать и утешить меня, когда мне грустно и тоскливо?»

Если вы хотите, чтобы вас поддержали, важно уяснить, кто будет вас поддерживать — ваш отец или ваш партнер. Если вы хотите, чтобы вас поддержал отец, вы должны поп росить партнера еще раз исполнить его роль. Важно всегда четко разделять роли и отношения.

Шаг 7. Дайте возможность вашему партнеру выйти из роли.

Четко дайте понять вашему партнеру, что его участие в ролевой игре закончено, поэтому и вы, и он можете вернуть ся в настоящее время и ситуацию. Скажите вашему партнеру: «Сейчас, после нашей ролевой игры, я чувствую себя более цельным. Мы можем возобновить наши настоящие отноше ния». Поблагодарите вашего партнера за помощь в решении незавершенного конфликта из прошлых времен.

Шаг 8. Вернитесь к текущему конфликту, который ак тивизировал конфликт из вашего прошлого.

После решения конфликта из прошлого вернитесь к те кущему конфликту, чтобы посмотреть, что осталось решить здесь, используя, при необходимости, одно из предложенных упражнений.

Зачастую в текущем конфликте ничего не остается из того, что требует решения, или оказывается, что решение найти очень легко при условии, что старые проблемы, вызванные текущим конфликтом, устранены.

Мы рекомендуем вам использовать эти упражнения при возникновении любого конфликта. Когда мы обучаем этой модели на наших семинарах и курсах, мы просим людей сле довать этим упражнениям шаг за шагом, когда они пытаются решить конфликт. Используя эту модель в качестве дорожной карты, вы обнаружите, что ваш путь прохождения через кон фликты может быть радостной поездкой, позволяющей вам по-новому взглянуть на жизнь и испытать более близкие от ношения с вашими партнерами во время конфликта.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Супруги Эд и Линетт пришли к нам на курсы по решению конфликтов вместе. Этот брак для каждого из них был вто рым, и они собирались наладить свои отношения. У каждого было по двое детей от предыдущего брака: дети Эда были старшими, они проводили больше времени в другом штате, с их матерью; дети Линетт были школьниками и жили с ними.

Когда мы предложили добровольцам выйти вперед для того, чтобы работать перед всей группой над своим личным конфликтом, вышли Эд и Линетт.

Прежде чем начать работу над решением их конфликта, мы попросили их описать способ, с помощью которого они обычно решают конфликты. Их отношения начинали пор титься, когда Эд становился слишком рассудительным и ло гичным, в то время как Линетт пыталась поделиться с ним своими переживаниями. Чем больше она старалась поделить ся своими чувствами, тем более рассудительным становился Эд. Когда напряжение в этом противостоянии достигало оп ределенного уровня дискомфорта для Линетт, она начинала эмоционально отстраняться. Она переставала общаться или даже выходила из комнаты.

Это беспокоило и волновало Эдда, он продолжал задавать ей вопросы или шел за ней следом, если она выходила из ком наты. Они оба были подавлены, потому что их многочислен ные попытки решить конфликты закончились разочарованием и еще большим проявлением гнева. Главным, чему они хоте ли научиться, было умение правильно спорить и приходить к нужному результату. Мы согласились, что можем помочь им овладеть новыми способами решения конфликтов, что являет собой часть имеющейся у них конкретной проблемы.

Их текущий конфликт касался возможности приезда и временного проживания у них в доме двадцатилетней доче ри Эда Эми и ее двухлетнего ребенка. После бурной юности и незапланированной беременности Эми жила на пособие и прилагала все усилия, чтобы закончить общественный кол ледж. Эду было трудно наблюдать за тем, как его дочь и внук живут без достаточной эмоциональной и финансовой под держки. Он расстраивался, что ни один из его детей не имел возможности жить в теплом и уютном доме, который созда ли они с Линетт. Он все еще переживал по поводу того, что в результате его развода с матерью Эми его детям пришлось пережить определенные лишения.

Линетт четко заявила о своем несогласии с предполагае мым приездом Эми:

— Мне не дает покоя мысль о приезде Эми в наш дом. Она не хочет со мной общаться, и я чувствую себя аутсайдером. Я боюсь, что с Эдом или со мной может что-то случиться.

Мы спросили:

— Вы боитесь, что может случиться что-то между вами и Эдом?

— А как же! — ответила Линетт. — Эми приедет и при влечет к себе все внимание Эда, и у него не останется време ни для меня. Возможно, ему даже придется выбирать между ней и мной, и все может закончиться разводом.

Теперь мы спросили Эда, знает ли он о переживаниях Линетт. Он сказал:

— Да, я все это уже слышал и очень рассердился. Ведь я столько сделал для ее детей, а она теперь отказывается по мочь моей дочери! Это несправедливо.

При этом Линетт опустила голову на колени, скрестила ступни и затихла. Эд внимательно посмотрел на нее. Опущен ная голова и скрещенные ноги указывали на то, что Линетт, возможно, вошла в эмоциональное состояние своего внут реннего ребенка. Это сигнализировало о том, что Эд был в тот момент участником ее дилеммы, и что она работала над незаконченным процессом из ее прошлого.

Мы пояснили:

— Линетт, мы заметили, что вы скрестили ноги и спря тали ступни. Кто же так влияет на вас?

Линетт, глядя робко и наивно, сказала:

— Моя маленькая девочка. Она думает о том, как Эд мо жет бросить ее. Он говорит так сердито, что я не могу сде лать то, чего он от меня хочет. Я по-настоящему напугана.

— Кто в прошлом бросил тебя? — опять спросили мы. — Что случилось, когда ты была маленькой? Что заставляет тебя сейчас бояться того, что тебя бросит Эд?

— Мой папа умер, — печально проговорила Линетт. — Я боюсь, что Эд тоже уйдет.

Теперь мы начали определять невыраженные чувства, со хранившиеся от некой травмы в ее драме.

— Эд, отойди, пожалуйста, на минутку в дальний угол комнаты. Ты можешь сделать это в качестве

эксперимента? — попросили мы.

— Конечно, — ответил Эд и отошел.

— Подними, пожалуйста, на минутку голову, и ты уви дишь, что Эд ушел. Он бросил тебя и больше не вернется. Что ты чувствуешь, когда думаешь об этом? — обратились мы уже к Линетт.

Она разрыдалась:

— Это мой отец. Он покинул меня, а я ничего не сдела ла. Мне так *сильно* его не хватает!

Эд начал говорить с Линетт из своего дальнего угла ком наты, поэтому мы жестом предложили ему вернуться и при соединиться к нам и спросили:

— Ты знал, что Линетт все еще так сильно скучает по отцу?

К этому времени Эд эмоционально проникся болью и скорбью Линетт и стал приближаться к ней:

— Нет, не так очевидно, как я знаю это сейчас. Линетт, я знаю, что ты была еще маленькой, когда он умер, и ты не попрощалась с ним.

В ответ она сказала:

— Я не получила необходимой ласки и не имела возмож ности достаточно времени проводить с ним. Еще до того, как он умер, мне хотелось играть с ним и заниматься вместе с ним разными делами, но он никогда не был доступен, пото му что много пил.

Потом она подняла на Эда печальный взгляд и прого ворила:

— Ты дал мне прекрасную возможность ощутить близость и надежность. Я боюсь, что, если приедет Эми, ты будешь от давать ей всю свою любовь, а для меня ничего не останется. Ты уйдешь так же, как это сделал мой отец, и я тебя больше никогда не увижу.

Мы спросили:

— Таким образом, ты смотришь на Эда как на твоего отца каждый раз, когда у вас возникает этот конфликт? Это так, Линетт?

— Да, — ответила она, — думаю, да. Хотя я даже не зна ла. Я просто думала, что боялась довести дело до развода.

— Если бы ты могла сейчас поговорить со своим отцом, Линетт, что бы ты ему сказала?

— Я сообщила бы ему, чего мне не хватало, когда я росла.

— Линетт, ты хотела бы, чтобы Эд исполнил роль твоего отца, и ты смогла бы поговорить с ним прямо сейчас?

— Да, если он согласится. Ты согласен, Эд?

— Конечно, да, — ответил Эд с улыбкой.

Он подошел вплотную к Линетт, обхватил ее руками и обнял, как маленького ребенка. Линетт, выглядевшая и гово рившая как семилетняя девочка, начала произносить Эдду все те слова, которые она хотела сказать своему отцу, когда была маленькой. Эд обнимал и покачивал ее из стороны в сторону, когда она говорила, мягко отвечая ей. Через несколь ко минут Линетт закончила говорить и тихо сидела, пока Эд обнимал ее.

После короткого перерыва Эд, Линетт и другие участ ники курсов вернулись к обсуждению того, что произошло. Линетт получила возможность понять, как много привязан ности и близости она упустила в отношениях с отцом. Она смогла увидеть, как большую часть этой потребности она подсознательно перенесла в свои отношения с Эдом. Кроме того, теперь Линетт поняла, каким образом она проектиро вала своего отца на Эда, когда он начинал говорить рассуди тельно и логично. Невосприимчивость Эда к ее чувствам и переживаниям была для нее подобна отречению. Она смог ла увидеть, что замыкалась в разгар конфликта, чтобы защи тить себя от переживания старой обиды, связанной с тем, что отец покинул ее.

Линетт спросила Эда, не смог бы он заключить с ней до говор, чтобы помочь ей восполнить ее неудовлетворенную потребность в том, чтобы отец проявлял по отношению к ней нежность и заботу во время игры и во время разговоров. Он сказал, что с удовольствием сделает это.

Мы уточнили у Линетт и Эда, получили ли они то, что хотели, от работы с нами. Они переглянулись, просветлели на какое-то мгновение и посмотрели на нас. Им не надо было ничего говорить. Для всех стало очевидным, что они преодо лели важный барьер, мешавший их близости. Позже они нам признались, что после нашего занятия испытали невероятную близость в отношениях. Они продолжили решать конфликты, помогая друг другу определять неудовлетворенные потреб ности, связанные с развитием, которые проявлялись во время их конфликтов, и были заинтересованы в том, чтобы оказы вать друг другу помощь в удовлетворении этих потребностей.

Такая форма решения конфликтов помогла нам увидеть, что большинство трудноразрешимых конфликтов в отноше ниях являются результатом нерешенных конфликтов в про шлом. Часто конфликты подразумевают наличие какой-либо травмы, и эта травма продолжает существовать, так как неко торые аспекты ее остались незавершенными: что-то было не сказано или не сделано. Возможно также, что было сказано или сделано что-то такое, что человек не понял или пережил по этому поводу обиду, и никто из присутствующих даже не заметил, какие чувства испытал этот человек.

Мы часто говорим о различиях между травмой и «телес ным повреждением». Когда вам наносится физический или психический вред, но рядом есть кто-то, кто поймет и успоко ит вас, это всего лишь «телесное повреждение». Однако если вас некому успокоить, то неприятное ощущение, вероятно, превратится в травму. Через много лет эта травма и сопутс твующие ей переживания могут активизироваться текущим или повторным конфликтом, и вас захлестнут переживания.

Вы всегда можете распознать это по силе вашей реакции на текущий конфликт. Если вы испытываете внезапный напор чувств или энергии, превышающий тот, который должен был вызвать текущий конфликт, то вы можете понять, что оказа лись во власти старой травмы. Если у вас есть партнерское соглашение о решении конфликтов, исходя из их причины, вы можете попросить своего партнера обеспечить вас утеше нием и поддержкой, необходимыми для того, чтобы превра тить травму в обычное «телесное повреждение».

Основные выводы

- *Устойчивые и трудноразрешимые конфликты являют собой самую большую преграду для близости.*
- *Многие из конфликтов, возникающих в близких отношениях, ухо дят корнями в неисцеленную травму, полученную в ранний пери од жизни, которую оба партнера принесли с собой в отношения, чтобы попытаться ее исцелить.*
- *Большинство людей либо не знают о своей неисцеленной травме, пока отношения не станут близкими, либо сознательно скрывают ее, думая, что она волшебным образом исчезнет.*
- *Обе стороны отношений должны быть заинтересованы действо вать как партнеры в обучении навыкам решения конфликтов и в применении их на практике.*
- *Самым распространенным способом обращения с конфликтом является его избегание.*
- *Избегание конфликта в отношениях приводит к разрушению ос нов порядочности, и конфликт, в конечном итоге, принимает раз рушительную форму, пагубно влияющую на близость и хорошую репутацию.*

ПОСТЕЛЬНЫЕ РАЗГОВОРЫ: СЕКСУАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

На сцене маски допустимы, учитывая специфику процесса;
в повседневной жизни участники играют свои роли
без учета приемлемости самой ситуации или слов,
произносимых другими действующими лицами:
в результате — налицо всеобщая тенденция
возводить действие до уровня фарса даже тогда,
когда тема достаточно серьезная.
Энтони Пауэлл

Обычно сексуальные отношения людей с контрзависимы ми проблемами совершенно отличаются от подобного рода отношений людей с созависимыми проблемами. В то время как созависимые люди могут цепляться за своих партнеров и добиваться близости с помощью сексуальной составляющей отношений, контрзависимые люди хотят быть сексуальными, но избегают проявления близости.

КОНТРЗАВИСИМЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ЭТО БЫСТРО

Спальня являет собой то место, где человек с неудовлет воренными контрзависимыми потребностями может столк нуться со своими самыми сложными проблемами. Многие люди с контрзависимыми моделями поведения испытывают трудности с тем уровнем интимности и близости, которого требуют существующие сексуальные отношения. В резуль тате они учатся быть эмоционально незадействованными во время занятий любовью, чтобы избежать близости. Они мо гут освоить механические навыки сексуального общения, но обычно не в состоянии овладеть принципом интимности, ко - торая сопутствует этому общению. Кроме того, люди с контр зависимыми проблемами не умеют различать секс и прояв ление заботы. Они часто заинтересованы в получении секса как можно скорее, так чтобы им не пришлось иметь дело со своими тревогами и страхами.

КОНТРЗАВИСИМЫЙ СЕКС ПРОТИВ ВЗАИМОЗАВИСИМОГО СЕКСА

Контраст между этими двумя формами сексуального кон - такта может быть разительным. Люди без контрзависимых проблем являются более восприимчивыми к взаимозависи мому сексу. Ниже мы перечислили главные характерные осо бенности каждого вида сексуальных отношений.

Контрзависимый секс:

- ориентирован на результат;
- основан на демонстрировании партнеру своего вели колепия;
- механичен;
- средство ухода от проблем;
- основан на манипулировании и контроле, на сравнении и конкуренции;
- приносит удовлетворение физических потребностей; в требует усилий;
- сопровождается чувствами пустоты и потери.

Взаимозависимый секс:

- ✔ действие, которому сопутствуют теплые, объединяю щие чувства;
- ✔ ориентирован на общение;

- ✔ основан на личной ответственности как за свое удоволь ствие, так и за выявление своих желаний;
- ✔ непринужденный и творческий, откровенный и сов местный;
- ✔ расслабляющий;
- ✔ не требующий усилий;
- ✔ приносящий физическое, эмоциональное и духовное удовлетворение;
- ✔ успешное завершение решения проблем.

Часть проблемы с сексуальной близостью, присущей лю дям с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями, вызвана формой искажения, применяемой нашим обществом к сексуальным привычкам и значению секса. Другая часть проб лемы уходит корнями в какое-либо непреднамеренное или пред намеренное сексуальное домогательство, пережитое в детстве.

СЕКСУАЛЬНО ЗАВИСИМОЕ ОБЩЕСТВО

Нас одолела шумиха, создаваемая нашим обществом вокруг секса. Сегодня секс выставляется напоказ в рекламе, СМИ, литературе и киноиндустрии. Нас ежедневно забра сывают информацией сексуального толка, которая искажает наше представление о том, каким должен быть секс. Мы все тратим миллионы долларов, пытаясь выглядеть, пахнуть, вес ти себя, чувствовать и действовать сексуально. Начиная от диет и косметических операций и заканчивая физическими упражнениями, все наше внимание сосредоточено на том, как выглядеть красивыми, стройными и привлекательными. Жен - щины изображаются объектами для секса, чтобы продать все, что угодно, от рекламируемого ими мыла и масла для загара до автомобилей и гаражных замков! Сексуальные мужчины «должны» распространять вокруг себя запах лосьона после бритья и одеколона, влекущего к ним женщин, и одеваться, соответственно, в стиле «это сведет ее с ума» — и тогда все, что ассоциируется с подобным мужчиной, будет иметь спрос у женщин. По принципу: если реклама — двигатель прогрес са, то секс — двигатель рекламы!

Однако все, что продают, таким образом, являет собой не продукт, а иллюзию. Иллюзия обещает нам, что сексуальный вид — залог успеха. Это извращенная версия американской мечты, основанной на том, что люди могут быть счастливы исключительно благодаря внешним средствам.

Многие контрзависимые люди, впрочем, оказываются падкими на это. Причина та же: хорошо выглядеть в глазах окружающих означает для них все, что им нужно (создание Ложного «Я»). Они надеются на то, что, *если* смогут выгля деть достаточно сексуально, уверенно или безупречно, ник то даже не заподозрит в них слабых, неуверенных в себе, нерешительных и несостоятельных индивидов, какими они на самом деле являются. Поскольку мы живем в обществе, в котором предпочтение отдается молодости, сексу и престиж ному внешнему виду, людям с неудовлетворенными контр зависимыми потребностями легко скрываться, по крайней мере, до тех пор, пока они не вступят в интимные, эмоцио нально близкие отношения. Это может вызывать достаточное беспокойство по поводу трудностей с сексуальным возбуж дением у мужчин.

Многие мужчины, избегающие близости, покупают пор нографические журналы или звонят женщинам, предлага ющим сексуальные беседы по телефону. Это позволяет им, скажем так, приобщиться к сексуальным отношениям с во ображаемым лицом, не вступая в отношения реальные. Они могут мастурбировать и представлять себе сексуальное свида ние, что кажется им безопаснее, чем фактическое сексуальное общение, и поэтому вызывает у них меньше беспокойства.

Неумеренная мастурбация — весьма распространенный способ, посредством которого люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями удовлетворяют свои сексу альные нужды, не отваживаясь при этом на близость. Дети, особенно подвергшиеся сексуальному растлению, могут при бегнуть к мастурбации как к способу достижения приятных ощущений, к которым они стремятся. И хотя люди с неудов летворенными контрзависимыми потребностями все-таки пы таются удовлетворить свои потребности в общении с помощью секса, они часто путают свою потребность в несексуальном об щении с сексуальной удовлетворенностью или интимностью.

СЕКСУАЛЬНОЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВО КАК ПРИЧИНА КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

Кроме сексуальных перекосов, навязанных детям нашим обществом, дети, подвергшиеся сексуальному

домогательс тву, получают дополнительную дозу секса. Как известно, о фактах сексуального растления малолетних обычно умалчи вается, и потому узнать об этом сложнее. Поэтому ниже в списке под названием «Известно ли вам, что...» мы предла гаем ознакомиться с выборочными данными о зарегистриро ванных случаях растления детей.

Известно ли вам, что...

- К восемнадцати годам одна из четырех девочек и один из шести мальчиков подвергались сексуальным домогательствам.
- Согласно подсчетам, сегодня в Америке тридцать девять милли онов человек утверждают, что пережили в детстве сексуальные домогательства.
- В девяноста процентах известных случаев сексуальных домога тельств их совершает либо член семьи ребенка, либо кто-то из ближайшего окружения семьи, хорошо знакомый ребенку и поль зующийся его доверием.
- Более тридцати процентов детей никогда не рассказывают окру жающим о своем растлении.
- Зачастую малолетние жертвы не осознают того, что они подвер гаются сексуальному домогательству.
- Почти восемьдесят процентов изначально отрицают факт домо гательств или проявляют нерешительность в его признании, ука зывая на то, что они испытывают по этому поводу чувство вины или стыда.
- Способ, посредством которого семья жертвы реагирует на домо гательство, в большей степени определяет то, как оно повлияет на жертву (телесное повреждение или травма).
- Дети, подвергшиеся сексуальным домогательствам, впоследс твии чаще других страдают от возникающих у них физических проблем и проблем общения в школе, переживают депрессии во взрослом возрасте, испытывают проблемы с пищеварением, на чинают злоупотреблять алкоголем и наркотиками, испытывают нарушения психики, вступают в сексуальные связи и беремене ют до наступления совершеннолетия, занимаются подростковой проституцией, сексуально неразборчивы, попадают в тюрьму или становятся серийными насильниками [1].

Сексуальные домогательства могут быть преднамерен ными и непреднамеренными. Данные, приведенные в списке под названием «Известно ли вам, что...», почти полностью относятся к преднамеренному сексуальному домогательс тву. Если вы добавите к ним непреднамеренное сексуальное домогательство и сексуальное пренебрежение, которые едва ли регистрируются, вы получите данные, равносильные на циональному позору.

Моделирование нездоровых и неприемлемых сексуаль ных отношений, сокрытие достоверной информации о сексе и признание секса «грязным» или «неправедным» занятием являют собой формы непреднамеренного сексуального рас тления или пренебрежения. «Преднамеренное сексуальное домогательство» относится к заранее обдуманным действи ям сексуальной жестокости или насилия. Люди с неудовлет воренными контрзависимыми потребностями могут не пом нить о сексуальных домогательствах или пренебрежении, пережитых в детстве, и поэтому не имеют представления о том, что их сопротивление близости во взрослом возрасте связано с травмирующим происшествием или серией случа ев из детства, затрагивающих непреднамеренное или пред намеренное сексуальное домогательство или пренебрежение.

Существует несколько объяснений подобной потери памя ти, похожей на потерю памяти у ветеранов Вьетнама, которые участвовали в боевых действиях, а позже не могли вспомнить, что произошло. У людей, переживших боевые или детские сексуальные травмы, похожие симптомы — такие как нару шение сна, ночные кошмары, фобии, зависимости и другие навязчивые состояния.

Такая потеря памяти считается посттравматическим стрессовым расстройством. Психотерапевтическое лечение травм часто помогает людям возвращать их воспоминания о травмирующих событиях и выражать подавленные чувства и эмоции, являющиеся частью первоначальной травмы. У мно гих взрослых воспоминания о сексуальном домогательстве в детстве могут не возвращаться двадцать или тридцать лет. В деле, вошедшем в историю судебной практики, две дочери получили большое денежное возмещение от своего отца, ко - торый подвергал их растлению почти сорок лет тому назад. Воспоминания об этих сексуальных домогательствах были скрыты от этих женщин, пока они не обратились за помощью к психотерапевту в связи с сексуальными расстройствами [2].

Когда в сексуальном домогательстве участвует родитель или взрослый, пользующийся доверием, дети имеют еще большую склонность подавлять воспоминания. Исследова ния показали, что родители, другие взрослые родственни ки, старшие братья и сестры, священнослужители и другие пользующиеся доверием взрослые чаще всего совершают сексуальные домогательства в отношении детей. В течение первых шести или восьми лет жизни дети имеют естествен ную потребность считать своих родителей и других взрос лых безупречными. Это дает им чувство надежности, необ ходимое для того, чтобы расти. Без этого они боятся, что не выживут. Когда сексуальное растление происходит раньше, чем они достигают возраста восьми или десяти лет, дети склонны обвинить в этом скорее себя, чем предположить, что их родители или другие

взрослые не совершенны. В этом случае дети убеждены в том, что они могли сделать что-то плохое, и тем самым заслужить те неприятности, которые с ними произошли.

Чтобы защитить себя, сексуальные преступники час то угрожают детям подобными высказываниями: «Я убью твою младшую сестру, если ты кому-то расскажешь» или «Ты — плохой мальчик и попадешь в ад, если хоть кому-ни будь расскажешь об этом». Это заставляет детей развивать у себя симптомы контрзависимости и становиться взрослыми, убежденными в том, что они плохие, никчемные, не достой ные любви и вызывающие отвращение люди. Такое искаже ние действительности вынуждает людей, подвергшихся сек суальному насилию или пренебрежению, скрывать эти вос поминания от себя самих. Это также помогает им сохранить убеждение, что их родители были безупречными, что сохра няет в целости и сохранности их защитное покрытие. Они убеждены, что нуждаются в этом защитном покрытии, пото му что ущербные и никчемные, и, как результат этого ощу щения, не могут измениться.

Сексуальное пренебрежение отличается от сексуального домогательства, но имеет похожие последствия. Существуют едва различимые формы неприемлемого сексуального пове дения, включающие в себя лишение ребенка информации о сексе или искажение информации на основе ваших собствен ных моральных или религиозных предрассудков. Такого рода изощренное сексуальное домогательство или пренебрежение может быть непреднамеренным или преднамеренным, в зави симости от сознания и мотивов взрослых. Кроме того, многие религии подвергают детей моральному осуждению только за то, что у них появляются сексуальные мысли, признавая это греховным и проклиная их.

Мы наблюдали клиентов, которые не помнили о каких-либо случаях преднамеренного сексуального домогатель ства в детстве, но страдали от отсутствия информации или от неправильной информации, а также от получения едва уловимой сексуальной энергии, скрытно направленной на них родителем. Травмы, связанные с развитием, вызван ные многократным применением этих форм сексуального домогательства или пренебрежения, могут создавать такие же виды сексуальных расстройств во взрослом возрасте, как и преднамеренное сексуальное домогательство и пре небрежение.

У нас есть весьма примечательные данные из нашей психотерапевтической практики, указывающие на то, что некоторые геи и лесбиянки были жертвами преднамерен ного или непреднамеренного сексуального домогательства или пренебрежения, и что это домогательство или пренеб режение могли повлиять на их сексуальные предпочтения. Дочь, подвергшаяся преднамеренному или непреднамерен ному домогательству со стороны отца, когда она была еще ребенком, может испытывать страх перед мужчинами и от давать предпочтение в интимных отношениях женщинам. Сыновья, пережившие сексуальные посягательства своих матерей, могут иметь проблемы в близких отношениях с женщинами и выбрать в качестве альтернативы близость с мужчинами. Несмотря на то, что имеются также и разумные причины того, почему люди становятся геями и лесбиянка ми. Важным моментом является то, что это может быть ре акцией на сексуальные домогательства или пренебрежение в раннем возрасте. Необходимо провести более масштабные исследования, чтобы определить все факторы, влияющие на сексуальные предпочтения, прежде чем может быть принято определенное заключение.

Кроме того, из нашего клинического опыта стало ясно, что подобного рода сексуальные домогательства и расстройс тва питания очень тесно связаны. Если вы имеете пристрас тие к еде или диетам, то, возможно, вы пережили в детстве некую форму сексуального домогательства или пренебреже ния. Книга Сьюзан Мендельсон *«Речь идет не о весе: атака на расстройства питания изнутри»* — прекрасный источник информации на эту тему, как и классическое произведение Мариона Вудмана *«Страсть к совершенству»* [3].

СЕКСУАЛЬНОЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВО И ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ

Частью процесса обнаружения комплексного запиратель ства и подавления, которые следуют за сексуальным домога тельством или пренебрежением, является тщательный поиск достоверной информации о том, что собой представляют сек суальное домогательство и пренебрежение. Зачастую люди, пережившие домогательства, не признают сам процесс не преднамеренного сексуального домогательства или пренеб режения, которым они подверглись в детстве, несмотря на то, что они, так или иначе, страдают от их последствий.

Мы хотели бы более подробно исследовать две катего рии сексуального домогательства или пренебрежения. Пер вая включает в себя непреднамеренное сексуальное домога тельство или

пренебрежение, осуществляемое родителями, которые не имеют понятия, что представляет собой сексуаль ное домогательство или пренебрежение. Такая непреднаме ренная форма широко распространена. Ко второй категории относится сексуальное домогательство или пренебрежение, которое осуществляют родители или другие взрослые, пони мающие, что они подвергают сексуальным посягательствам детей, но не могут или не хотят остановиться.

Непреднамеренное сексуальное домогательство или пренебрежение

Приведенный ниже список был составлен исходя из еди нодушного согласия психотерапевтов и других экспертов в области детского сексуального домогательства и пренебре жения [4]. Чтобы помочь вам осознать, подвергались ли вы в детстве сексуальному домогательству и пренебрежению, поставьте галочку рядом с тем пунктом, который имел мес то быть в вашей семье. Пункты для этого списка, а также для следующего, посвященного преднамеренному сексуальному домогательству и пренебрежению, мы взяли из подобных списков, приведенных в замечательной книге Карлы Виллс-Брендон *«Это любовь или секс?»* (прочитайте ее для полу чения дополнительной информации).

Родители не знакомили вас с соответствующей воз расту информацией о сексе, не беседовали с вами по мере вашего взросления о человеческой сексуальности.

Родители не ознакомили вас со специальной инфор мацией и не беседовали с вами ни о нормальном сексуаль ном развитии, ни о менструации, когда вы были подростком.

Родители предоставили вам ложную информацию о мастурбации, о том, откуда берутся дети, о роли секса в от ношениях.

Родители отказывались отвечать на ваши вопросы о сексуальном развитии.

Родители посягали на вашу личную жизнь, когда вы находились в ванной или в вашей спальне (входили, предва рительно не постучав и не спросив разрешения войти).

Родители использовали религию, чтобы пристыдить или осудить любое ваше сексуальное любопытство.

Родители очень мало времени уделяли несексуально му общению с вами или очень редко обнимали вас.

Родители принимали вместе с вами ванну или спали вместе с вами в одной кровати, когда вы уже достигли школь ного возраста.

Родители подвергали вас воздействию порнографичес ких журналов или других материалов, когда вы были ребен ком, никак не комментируя получаемую вами информацию.

Родители подвергали вас воздействию грубых сексу альных шуток и замечаний.

Родители заставляли вас спать или принимать ванну вместе со старшими детьми противоположного с вами пола, когда вы достигли уже школьного возраста.

Родители ходили по дому без одежды или в одном нижнем белье (коротком пеньюаре).

Родители привлекали вас к исполнению роли сур рогатного супруга или супруги, доверяя вам информацию о своих взрослых сексуальных проблемах, рассказывая вам о подробностях их личной сексуальной жизни и/или обсуждая свои сексуальные проблемы.

Родители стыдили вас, если замечали, что вы занима етесь мастурбацией или изучением своих гениталий.

Родители обзывали вас унизительными словами сек суального характера, такими как «шлюха», «потаскуха», «секс-бомба» или «распутница».

Родители высмеивали ваше сексуальное развитие или дразнили вас по поводу появления грудей или роста волос в области гениталий.

Непреднамеренное сексуальное домогательство может также послужить причиной или стать частью другой фор мы сексуального посягательства, которая часто встречается, когда отношения между родителями непрочные или один из родителей отсутствует. Дети вовлекаются в порочный драма тический

треугольник, например, часто исполняют роль не достающего родителя. Они поощряются в том, чтобы дейс твовать в качестве взрослых партнеров одного из родителей и, соответственно, удостаиваются особых званий, таких как «папина маленькая принцесса» или «мамин маленький муж чина». Такое поведение является продуманным скрытым ин цестом, поскольку оно не влечет за собой фактической связи или неприемлемого общения, но подразумевает наличие ак тивной сексуальной энергии. Когда ребенку приписываются функции отсутствующего родителя, его сексуальная жизнь часто находится под контролем другого родителя. Например, девочки, вырастая, созревают для того, чтобы начать ходить на свидания, однако их отцы пытаются чрезмерно контроли ровать их и препятствуют любым свиданиям. Мальчики могут быть лишены свободы ходить на свидания, а также обнару жить, что их матери проверяют их нижнее белье, или строго допрашивают их о том, что было на свидании.

Преднамеренное сексуальное домогательство и пренебрежение

Многие люди испытали на себе преднамеренные дейс твия, направленные на их сексуальное растление и пренебре жение, которые они такими не считали. Мы составили спи сок наиболее распространенных преднамеренных действий, чтобы вы смогли определить, какие из них вам довелось пе режить в детстве. При чтении этого списка поставьте отмет ки рядом с теми пунктами, которые вы можете вспомнить, и рядом с теми, о которых у вас не осталось осознанных вос поминаний, но у вас есть «ощущение», или вам подсказывает интуиция, что такое могло с вами происходить.

Родитель или другой взрослый позволял себе жадно целовать вас в губы.

Родитель или другой взрослый трогал, мыл или сти мулировал ваши гениталии, купая вас в ванне, одевая или раздевая вас.

Родитель или кто-то из старших братьев и сестер на блюдали за тем, как вы одеваетесь или раздеваетесь, или при нимаете ванну, когда вы достигли уже школьного возраста.

Родитель или другой взрослый заставлял или поощ рял вас проявлять сексуальность с братьями и сестрами или с другими детьми.

Родитель, кто-то из старших братьев и сестер или другой взрослый прикасались или щекотали ваши гениталии или груди во время возни или шумной свалки.

Вас вынуждали наблюдать за сексуальными приста ваниями к другому ребенку или за тем, как его насиловали.

Вас мастурбировал родитель, кто-то из старших бра тьев и сестер или другой взрослый.

Вас заставляли заниматься мастурбацией родителя, кого-то из старших братьев и сестер или другого взрослого.

Вас вынуждали наблюдать за тем, как родитель, кто- то из старших братьев и сестер или другой взрослый зани мались мастурбацией.

Вас заставляли снимать с себя часть одежды или сто ять голыми в углу под предлогом наказания.

Вас шлепали по голым ягодицам или в то время как вы лежали голыми на кровати, когда вы достигли уже школь ного возраста.

Вас массировал родитель или другой взрослый в об ласти ваших гениталий и/или в области груди.

Вам предлагали сидеть на коленях у родителя или другого взрослого, в то время как он или она прикасались к вашей груди или трогали ваши гениталии, и вы чувствовали, что этот человек начинал возбуждаться, или видели, как он или она стимулировали себя.

Вам разрешалось наблюдать за тем, как родители принимают ванну и/или сексуально стимулируют себя или друг друга.

Вас принуждали к оральной, анальной или вагиналь ной связи с родителем, кем-то из старших братьев и сестер или другим взрослым, пользующимся вашим доверием.

Составление описания вашей истории сексуальных домогательств и пренебрежения

Далее следует краткий список взрослых моделей пове дения, связанных с сексуальным домогательством и пре небрежением, пережитым в детстве [5]. Внимательно про читайте каждое высказывание и отметьте те, которые соот ветствуют вам.

Я боюсь сойти с ума.

Я полагаю, что в моих детских воспоминаниях при сутствуют большие пробелы.

Я страдаю излишним весом или ожирением.

Я подвергался физическим наказаниям в детстве.

Я подвергал сам кого-то сексуальному воздействию.

Я утратил интерес к сексу.

Я испытываю трудности в сохранении близких от ношений.

Я стыжусь своего тела.

Я придаю отношениям сексуальность, даже когда не хочу этого.

Я регулярно страдаю мигренями, желудочно-кишеч ными заболеваниями или мочеполовыми расстройствами.

Я испытываю общее чувство депрессии, от которой никак не могу избавиться.

Я испытываю оцепенение в определенных ситуациях, таких как столкновение с важной фигурой, или в некоторых интимных ситуациях.

Я боюсь рожать и воспитывать детей или находить ся в их окружении.

Я склонен попадать в аварийные ситуации.

Если вы отметили два или более высказываний, то вы могли в детстве испытать на себе сексуальное домогатель ство. Если у вас есть подобные симптомы, но вы ничего не помните, то можете ознакомиться с тем, как другие люди вос станавливали свои воспоминания о сексуальных посягательс твах в детстве, поговорить с другими людьми, пережившими сексуальные домогательства в детском возрасте, или пройти курс психотерапии, чтобы получить помощь в исследовании такой возможности.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Шерон позвонила, чтобы договориться об индивидуаль ном занятии по поводу проблемы фригидности, которую она испытывала в своих отношениях с Гарри. Когда она записы валась на психотерапевтический сеанс, у них не было секса уже почти шесть месяцев. Гарри был обеспокоен проблемой Шерон, возникающей в постели, и попросил ее заняться этим. Вместо того чтобы начать разбираться непосредственно с сек суальным расстройством Шерон, мы решили получить боль ше сведений о ее детстве.

Страдающие алкоголизмом родители Шерон разошлись, когда ей было около девяти лет, и следующие четыре года она провела в постоянных разъездах от одного родителя к другому. Она помнила, как сопровождала отца в бар, кото рый он постоянно посещал, и присутствовала при том, как он в своем доме развлекался со своими дружками игрой в покер. В обеих ситуациях отец постоянно предлагал своим подвыпившим приятелям оценить, какой прелестной девоч кой была Шерон, и призывал их «подружиться» с ней. Когда она подросла, их дружелюбие превратилось в соблазнение. К тому времени, когда ей было двенадцать или тринадцать лет, отец стал предлагать ее в качестве сексуального объек та своим друзьям.

Вскоре после как ей исполнилось четырнадцать лет, отец умер, и она стала жить с братом отца и его женой. У них было двое маленьких детей, и они ожидали, что Шерон будет помо гать им по хозяйству и в уходе за детьми. Ее тетя относилась к ней, главным образом, как к наемной работнице, а дядя, на оборот, критиковал ее и дразнил в сексуальном плане. В пят надцать лет, когда Шерон была уже физически хорошо раз вита, дядя начал к ней приставать в укромных местах дома.

Он случайно касался ее груди, хлопал по ягодицам и на мекал на то, что находит ее весьма сексуально привлекатель ной. После этого начались попытки предложить ей оголить и потрогать его напрягшийся

пенис. Его настойчивое пресле дование настолько пугало ее, что она предпочитала не при ходить домой, а оставаться у подруг. Шерон находила места для ночевки и не появлялась дома две или три ночи в неде лю. Иногда она вместе со своими друзьями принимала нар котики и пила пиво. Когда мальчики из ее компании начина ли проявлять к ней сексуальный интерес, она на несколько дней возвращалась в дом тети и дяди.

Однажды ночью, когда Шерон было шестнадцать, она пошла на танцы в ковбойский бар и познакомилась там с Гарри. Он был очень высоким и потому казался ей силь ным, и при этом был довольно спокойным. Он заплатил за ее напиток; они сидели вместе и болтали. Шерон нравилась спокойная сила Гарри, и она начала проводить с ним боль ше времени, оставалась у него ночевать, сохраняя чисто дру жеские отношения.

Шерон все реже и реже появлялась в доме своего дяди, распределяя свое время между нахождением у Гарри и встре чами со своими друзьями. Ее длительное отсутствие начало раздражать дядю. Однажды вечером он проследовал за ней до дома ее друзей. Некоторое время он наблюдал снаружи, а потом ворвался в дом. Он был взбешен, когда увидел, что некоторые из ее друзей принимают наркотики, и обрушил свой гнев и на Шерон, ругая и обвиняя ее в том, что она стала «наркоманкой». Он потребовал от нее в течение суток очис тить его дом от своих вещей.

В возрасте семнадцати лет у Шерон почти не было выбо ра, куда ей переезжать. Она рассказала Гарри о своем высе лении и спросила, можно ли ей остаться у него на несколько дней, пока она решит, что ей дальше делать. Гарри сказал, что он ничего не имеет против того, чтобы она временно пе ревезла свои вещи к нему. Однако ее проживание у Гарри за тянулось на недели, потом на месяцы.

В течение этого времени она спала на диване в гостиной и продолжала оставаться его другом. Однажды ночью, когда они пошли в бар, чтобы выпить и потанцевать, Гарри напил ся. Шерон пришлось тащить его домой. Он упал в гостиной на диван и отключился, поэтому она решила спать в его кро вати. Под утро он проснулся, пришел в спальню и лег в кро вать. Он обвил ее руками, и некоторое время они лежали об нявшись. Спустя какое-то время их близость перешла в секс.

На протяжении нескольких следующих недель их отно шения стали очень сексуальными и бурными. Гарри на не сколько лет старше Шерон; он предложил ей выйти за него замуж. Шерон, взволнованная тем, что она, наконец-то, стала кому-то нужна, приняла его предложение, и они расписались, когда Шерон исполнилось восемнадцать.

Шерон удалось окончить общеобразовательную школу и получить при этом хорошие секретарские навыки, поэто му вскоре после свадьбы она нашла себе работу. Первый год или два они провели замечательно, находясь вместе, в осо бенности Шерон. Это был ее первый опыт постоянной и ста бильной жизни с человеком, который заботился о ней. Она сообщила мне, что сексуальные отношения с Гарри в это время были великолепными, вплоть до конца второго года их семейной жизни.

В это время она начала замечать в Гарри нечто такое, чего она не видела раньше. Дома он был неопрятным и выглядел не очень привлекательным. Кроме того, он потерял постоянную работу и начал перебиваться временными заработками. Про межутки между его временной занятостью становились все длиннее и длиннее. Он оставался дома, выпивая перед теле визором, играя в компьютерные игры. Зарплата Шерон между тем составляла большую часть их семейного бюджета, так как Гарри работал все меньше и соответственно меньше зарабаты вал. Ей даже приходилось готовить и убирать квартиру после работы, несмотря на то, что Гарри весь день находился дома.

После некоторого периода такого недовольства Шерон на чала чувствовать, как в ней нарастает отторжение, вызванное поведением и внешним видом Гарри. Она начала уклонять ся от его сексуальных попыток и зачастую при возможности избегать секса. Ее отчужденное поведение провоцировало Гарри на еще большее злоупотребление спиртным дома или в баре. В пьяном виде он преследовал ее и пытался заставить заниматься сексом. Прожив несколько месяцев в подобных отношениях, Гарри, в конце концов, взбунтовался и пригро зил ей, что если она не собирается заниматься с ним сексом, то должна покинуть его дом.

Это напугало Шерон, так как напомнило ей ситуацию, когда ее выгнал из дома дядя. В отчаянии Шерон попыталась поговорить о своих проблемах с Гарри и с друзьями по рабо те. Именно благодаря этому она и попала на консультацию.

Когда мы услышали ее историю, то предположили, что причиной сексуального расстройства Шерон могли быть предшествующие попытки сексуального домогательства. Кроме того, мы предложили ей попросить Гарри вместе с ней прийти на консультацию, чтобы он мог научиться тому, как поддержать ее в исцелении душевных ран, полученных вследствие сексуальных посягательств ее отца и дяди. Гарри не выразил особого желания принять участие в психотера певтическом сеансе, настаивая на том, что он не

больной, а все проблемы заключаются только в Шерон. Однако все-таки согласился прийти на один сеанс при условии, что лечение будет направлено только на Шерон.

Когда они пришли, мы потратили некоторое время на то, чтобы обсудить с ними вопрос, как сексуальные домога тельства, пережитые в детском возрасте, создают трудности во взрослых сексуальных отношениях. Также мы описали подход, который используем в работе с парами, где один из партнеров подвергался сексуальным домогательствам, и при звали Гарри и Шерон считать свою проблему вполне подда ющейся лечению. После того как Гарри получил такое общее представление, он согласился на участие вместе с Шерон в шести сеансах в течение трех месяцев. На протяжении этого периода он должен был испытывать предложенный метод и посмотреть, что из этого получится.

Когда мы имеем дело с парами, мы работаем вместе. Мы выяснили, что, как правило, в конфликтной ситуации каж дому человеку требуется союзник. Мы начали с того, чтобы помочь Гарри увидеть, что Шерон никогда не имела чувства собственности по отношению к своему телу, и что она регу лярно подвергалась сексуальным намекам и выпадам со сто роны ее дяди и приятелей ее отца. Теперь Шерон могла без риска вынести на обсуждение свои проблемы, связанные с сексуальными домогательствами. Мы помогли им обоим по нять, что неудовлетворенной развивающей потребностью Ше рон было умение устанавливать границы для своего тела. Она могла научиться этому, принимая на себя ответственность за свою сексуальную жизнь в течение этих трех месяцев. Она должна была говорить, когда, где и как она хочет заниматься сексом. Гарри застонал, услышав эту идею. Мы напомнили ему, что ситуация едва ли могла стать намного хуже, чем сей час, когда он провел без секса почти шесть месяцев. В конце концов, он согласился на участие в этом.

Их отправили домой с упражнением на сексуальное об щение, которое приводится в конце данной главы, и призы вом не заниматься сексом в течение недели. Они могли только прижиматься друг к другу и обниматься. После второго се анса секс был разрешен по инициативе Шерон. Еще две не дели Шерон не проявляла абсолютно никакого сексуального интереса по отношению к Гарри. На занятии он жаловался, что она немногому научилась, и он чувствует, что она никог да больше не захочет снова заниматься сексом. Его попро сили придерживаться договоренности и по-прежнему дать возможность Шерон отвечать за это. Получая поддержку на психотерапевтических сеансах, Шерон начала обретать силу и уверенность в себе. Когда она, наконец, предложила Гарри заняться сексом, они оба испытали восторг. Гарри понрави лось исполнять пассивную роль, а Шерон понравилось быть инициатором.

Ближе к завершению наших занятий напряжение между ними начало заметно уменьшаться. С каждым занятием они становились счастливее и игривее, какими и должны быть мо лодые люди их возраста. В конце трех месяцев Гарри пришел к выводу, что эксперимент помог. Он хотел сохранить семью с Шерон. На завершающем сеансе они заключили новый трех месячный контракт относительно их сексуальной жизни. В те чение этого периода они могли предлагать друг другу заняться сексом, и ни один из них не имел права отказаться. Если Ше рон не была настроена на секс, Гарри должен был уступить ее потребности ощутить границы и почувствовать себя в безо пасности. Гарри почти никогда не говорил Шерон «нет», так что это на самом деле не было проблемой. Их предупредили, что для исцеления травмы, причиненной сексуальными домо гательствами, требуется много терпения и заботы, и они долж ны дать себе по меньшей мере год для того, чтобы преодолеть неловкость тех разумных границ, которые установила Шерон.

Кроме этого, Гарри понял, что его агрессивное, своеко рыстное стремление заставить Шерон заниматься сексом по требованию только вредило их интимным отношениям. Мы рекомендовали им и в дальнейшем не прекращать вести раз говоры о своих чувствах друг к другу и о сексе.

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Преграды для сексуальной близости

Инструкция. На свободное место перед каждым высказы ванием впишите цифру, определяющую степень соответствия этого высказывания вашим истинным позициям.

1 — никогда.
2 — иногда.
3 — часто.
4 — почти всегда.

Мне трудно попросить своего партнера о том, чего я хочу в сексе.

Я боюсь проявлять свои сексуальные эмоции пол ностью.

Я боюсь дать понять своему партнеру, что в сексе до ставляет мне удовольствие.

Я признаю, что мое наслаждение сексом в значитель ной степени зависит от наслаждения моего партнера.

Я боюсь, что мое тело может показаться моему пар тнеру непривлекательным.

Я боюсь, что мой партнер может быть потрясен мо ими сексуальными эмоциями.

Я втайне мечтаю, чтобы мой партнер уделял мне боль ше внимания, когда мы занимаемся любовью.

Я воспринимаю секс, главным образом, как физичес кую разрядку.

Я боюсь, что не смогу удовлетворить своего партнера.

Я считаю секс тяжелой работой.

Я испытываю печаль и одиночество после занятия сексом.

Я использую секс для того, чтобы сгладить споры с партнером.

Я ревную, когда мой партнер обращает внимание на других.

Я испытываю страх, когда мой партнер проявляет инициативу заняться со мной сексом.

Я боюсь проявлять инициативу по поводу занятия сексом с партнером.

Я боюсь потерять контроль во время занятия любовью.

Я боюсь, что мой партнер не поддержит то, что я де лаю и ощущаю во время секса.

Я не считаю, что мастурбация доставляет удовольс твие и удовлетворение.

Я боюсь изучать свое тело и то, что доставляет ему удовольствие.

Я боюсь выражать свою истинную сущность во вре мя занятия любовью.

— общий результат.

Для толкования общего результата используйте ниже приведенные данные.

20-40
Преград для сексуальной близости мало. Влияния на сек суальную сферу они не оказывают.

41-60
Некоторые преграды для сексуальной близости присутс твуют. Их влияние на сексуальную сферу возможно.

61-80
Преград для сексуальной близости очень много. Это ока зывает значительное влияние на сексуальную сферу.

УПРАЖНЕНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ: ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ В СПАЛЬНЕ

Разумное общение по поводу секса подразумевает не посредственное общение, во время которого партнеры могут стать ближе друг к другу и удовлетворить свои желания и потребности — ситуация, когда «выигрывает каждый». В та кой обстановке образуется полная интимность, и люди абсо лютно свободно могут разделить друг с другом сексуальное наслаждение и удовольствие. Это помогает парам развивать взаимозависимые сексуальные отношения, подобные тому, которое мы описывали ранее в этой главе [6]. Приведенные ниже упражнения, которые мы взяли из другой своей книги, позволят вам улучшить навыки общения по поводу секса [7].

Инструкция. По очереди прочитайте каждое правило об щения партнеру. Обсуждение каждого правила

проводится следующим образом.

1. Каждый из партнеров по очереди объясняет правило своими словами, например: *«Мне кажется, что это прави ло означает »*.
2. Каждый из партнеров по очереди приводит образец своего правильного и неправильного применения этого пра вила, например: *«Этим утром я сказал , вместо того чтобы »*.
3. Выразите свою точку зрения по поводу того, согласны вы или нет с этим правилом, или добавьте комментарии, на пример: *«Ямогу согласиться с этим правилом только час тично, и в этой связи у меня вопрос: »*.
4. Следуйте этим указаниям при обсуждении каждого правила.

Используйте идеи каждого правила при обсуждении дру гого. Кроме того, если ваш партнер неправильно применяет какие-то правила во время обсуждения, укажите на это: «Мне кажется, ты просто неправильно применяешь правило. Мо жет, тебе стоит вернуться и перечитать его?»

Правило 1. Когда вы выражаете свои мысли и ощуще ния, используйте только местоимение «я».

(Например, говорите: «Я боюсь близости с тобой» вмес то: «Люди часто боятся близких отношений друг с другом»).

Правило 2. Используйте зрительный контакт и откры то говорите со своим партнером.

Это демонстрирует ваш подлинный интерес к партнеру. Сохраняйте также зрительный контакт, когда ваш партнер говорит с вами. Уклонение от зрительного контакта являет собой способ уклонения от близости.

Правило 3. Старайтесь не прерывать своего партнера, когда он говорит.

Это указывает на то, что вы не слушаете, а планируете свою реакцию.

Правило 4. Будьте конкретны, когда рассказываете о своих мыслях и ощущениях.

В дополнение к просьбе о том, чего вы хотите, сообщите необходимую информацию, чтобы ваш партнер мог прореа гировать на ваши мысли и ощущения.

(Например: «Я недовольна, потому что ты слишком торо пился во время секса, а мне нужно больше времени. Ты со гласен уделять больше времени занятиям любовью?»)

Распространенная ошибка заключается в умолчании сво их пожеланий, и вашему партнеру приходится потом угады вать, что вы хотите.

Правило 5. Убедитесь в том, что ваше вербальное и не вербальное общение является понятным.

Попросите вашего партнера передать смысл вашего вы сказывания своими словами.

(Например: «Ты можешь повторить то, что я только что сказал?» или «Если я правильно понял, ты сказала, что тебе нравится, когда я . Это так?»

Правило 6. Старайтесь не задавать никаких вопросов, если вам не требуется никакой информации.

Часто вопросы являются проявлением лицемерия: «Тебе не кажется, что нам следует выключить свет?» или «Тебе не кажется, что мы ведем себя слишком шумно?»; ваше обще ние будет намного понятнее, если вы будете выражать свои личные мысли и ощущения: «Я хотел бы выключить свет. Ты не возражаешь?»

Кроме того, пожалуйста, всегда помните:

1) вопросы со словом «почему» часто используются для допроса и в результате могут спровоцировать оборо нительное поведение. Например: «Почему ты всегда так торопишься?»;
2) вопросы со словом «как» обычно более приемлемы: «Как ты себя чувствуешь?» или «Как долго ты хочешь сегодня заниматься любовью?»; хотя вопросы со сло вом «как» лучше, чем вопросы со словом «почему», не которые из них все же могут показаться осуждающими и вызвать защитную реакцию или создавать негатив ную ситуацию.

Правило 7. Сравнительные и основанные на конкуренции высказывания могут привести к силовому противоборству.

Человек может вести себя так, будто его мысли и ощу щения наиболее важны, чем идеи другого. Или, наоборот, он может подавлять свои ощущения и вести себя так, будто мысли и ощущения другого наиболее важны.

(Например: «Твой сексуальный опыт богаче, чем мой».) В этой связи надо помнить следующее:

1) отстаивайте свои права словами: «Нет, я не буду» или «Я не хочу», вместо того чтобы говорить: «Я не могу». Или говорите «да», когда вы на самом деле хотите со гласиться;
2) если ваш партнер задает вопрос, отвечайте четко и ясно или скажите: «Я не готов ответить на этот воп рос». Люди часто стараются избежать ответа на воп рос, на который они не хотят отвечать, поэтому не го ворите: «Я не знаю», если вы знаете ответ. В этом слу чае слова «Я не знаю» на самом деле означают «Я не хочу признаваться себе» или «Я не скажу тебе»;
3) когда вы высказываете просьбу, учитывайте потребнос ти партнера и ситуацию. Например, если вам хочется сделать процесс занятия любовью более долгим, не ждите до позднего вечера, когда вы сами и ваш парт нер можете быть уже слишком усталыми.

Правило 8. Проявление застенчивости — очень неэффек тивный способ решения проблем.

Это указывает на неготовность нести ответственность за свои личные мысли, чувства и поступки. Например, вы мо жете не сообщить партнеру о том, что вам нравится и не нра вится в сексе, и ждать от него, что он угадает или сообразит сам, чего вы от него хотите. Отстаивание своих прав говорит о том, что вы готовы нести ответственность за удовлетворе ние своих потребностей и желаний, учитывая при этом вы сказанные потребности и желания вашего партнера.

Обратите внимание:

1) лучший способ удовлетворения своих потребностей и желаний — непосредственная просьба об этом. (Например, вы можете сказать: «Все, что я хочу, это услышать от тебя, что из того, что я делаю, когда мы занимаемся любовью, тебе нравится. Ты готов мне ска зать это? Если нет, то что ты собираешься предпринять по этому поводу»?)
   Если вы боитесь просить о том, чего хотите, признай тесь в этом;
2) если вы согласились выполнить то, о чем вас попро сил ваш партнер, убедитесь, что вы сами хотите и/или готовы сделать это. Например, реакция «Все, что ты попросишь, дорогая!» указывает на то, что у вас не хватает смелости отказать, и вводит в заблуждение партнера. Вы можете отказаться без риска потерять любовь и уважение вашего партнера. Если вы не хоти те выполнять то, о чем вас просят, то сформируйте — в первую очередь для себя — четкое представление о том, что вы хотите и готовы сделать;
3) когда вы проявляете сдержанность, убедитесь, что это происходит по причине того, что вы сами захо тели быть сдержанным, а не потому, что вы боитесь говорить. Если вы испытываете страх, то можете сказать: «Я боюсь попросить тебя о том, чего мне хочется, потому что моя фантазия может рассердить тебя и/или вызвать твой отказ». Потом попробуйте подстраховаться: «Ты можешь пообещать мне, что не произойдет ничего страшного, если я попрошу о том, чего мне хочется, и ты не отвергнешь меня за мою просьбу?»;
4) если ваш партнер излишне сдержан, не делится с вами своими потребностями и желаниями, спросите о них сами. Если он говорит: «Я не знаю», то обычно это означает: «Я не хочу об этом думать» или «Я не хочу тебе или себе признаваться в них». Вы можете попро сить партнера подумать о том, чего он хочет, и сооб щить вам позже;
5) откажитесь от упреков в адрес партнера, списывая на него причину ваших чувств. Не говорите: «Ты рассер дил меня» или «Ты сделал меня счастливой». Оба ут верждения некорректны. Важно, чтобы вы сами владе ли своими чувствами: «Я рассердился из-за того, что ты проигнорировала мое предложение заняться сексом сегодня вечером» или «Я счастлива, что наши занятия любовью так великолепны»;
6) старайтесь не употреблять слов «Я постараюсь» или «Я поработаю над этим», когда вы соглашаетесь что- то выполнить. «Я постараюсь» обычно означает: «Я не буду делать все от меня зависящее, так как на самом деле я не очень-то хочу это делать». Слова «Я сделаю это» сообщают о том, что вы готовы приложить все усилия. Если же вы не хотите что-то делать, то лучше сразу сказать «нет», что положительно и эффективно скажется на решении проблемы;
7) не говорите «наверное», «вероятно» или «возможно», когда имеете определенное мнение или убеждение, например: «Возможно, оральный секс мне подходит». Если вы не уверены, признайте это: «Я не уверена, нравится ли мне оральный секс».
   Если вы уверены, то можете сказать так: «Мне дейс твительно нравится оральный секс».

Правило 9. При выражении своих мыслей и чувств избе гайте преувеличения или преуменьшения.

Это — неэффективный способ привлечения к себе вни мания. Подобным образом вы скорее защищаете свою точку зрения, чем решаете свои проблемы.

Поэтому помните:

1) избегайте преувеличений типа «я всегда» или «ты ни когда». Вместо того чтобы сказать: «Ты никогда не го воришь мне о том, что по-прежнему любишь меня», будьте более конкретны и говорите о своем личном восприятии: «Я не вспомню, чтобы за последние два дня ты сказал мне, что любишь меня. Может, ты ска жешь об этом мне прямо сейчас?»;
2) не пытайтесь показать себя более беспомощным, не жели вы есть. Например: «Я был так возбужден, что не мог ждать твоего оргазма!» Ибо правда состоит в том, что вы решили не ждать.

Правило 10. Старайтесь не выручать партнера.

Выручать в данном случае означает делать за партнера то, что он в состоянии сделать сам. Это касается также той ситуации, когда он хочет получить что-то от вас, но не про сит. Выручать — означает брать на себя ответственность за то, что по правилам не является вашим (не ваша террито рия). Это приводит к конфликтам и путанице в отношениях.

Отказ от чьей-либо выручки означает готовность попро сить о том, чего вы хотите, или что вам нужно, в ста процен тах случаев. Например, Мэри хотела получать больше физи ческих ласк перед непосредственным половым контактом, но была не готова сообщить об этом Сэму. Сэм не знал точно, что он должен делать, поэтому предположил, что Мэри хотела перейти прямо к сексу. В результате, чтобы доставить Мэри удовольствие, он сильно сократил прелюдию — он пытался *выручить* Мэри. Мэри, не желая обидеть Сэма, поддержала его, когда он поспешил начать половой акт, и, таким образом, *выручила* Сэма. В этом случае ни Мэри, ни Сэм не поинтере совались тем, чего хочет каждый из них в действительности, и оба закончили процесс с невыраженными, недовольными ощущениями.

Мэри могла бы не ждать выручки от Сэма, если бы попро сила его продлить ласки перед непосредственным контактом, а Сэм мог бы решить для себя, чего он хочет, и попросить об этом Мэри. Если бы их желания не совпали, они могли бы прийти к решению, приемлемому для них обоих, и тем самым избежать дальнейших конфликтов в этой области.

Правило 11. Откажитесь от толкования поведения, чувств или мотивации вашего партнера.

Например, старайтесь не говорить: «Ты отказываешься от секса со мной, потому что злишься на меня», или «На са мом деле ты думаешь, что...», или «Когда ты говоришь мне нежные слова, на самом деле ты думаешь...» и так далее. Иногда такого рода объяснения являют собой способ выра жения личных мыслей и чувств, а также возможность вести себя так, будто они исходят от партнера. Например: «Ты та кой хмурый, потому что тебе не нравится то, что я делаю».

Вместо того чтобы интерпретировать поведение вашего партнера, сделайте следующее:

1) описывайте действия вашего партнера, не прибегая к их анализу: «Когда ты кладешь руку мне на шею по добным образом, это прижимает мне волосы»;
2) описывайте свои чувства, а не чувства другого чело века: «Когда ты так делаешь, мне больно»;
3) если у вас есть определенное мнение о том, что может мотивировать вашего партнера, используйте контроль восприятия и спросите его о том, насколько достовер ны ваши предположения: «Ты сердишься на меня?»

Основные выводы

- *Преднамеренное или непреднамеренное сексуальное домога тельство или пренебрежение, которому подвергаются дети, име ет широкое распространение и может привести к возникновению контрзависимой защиты и серьезных проблем с близостью во взрослом возрасте.*
- *Поскольку вы выросли в обществе, зацикленном на сексуаль ности, у вас, по всей вероятности, сформировались искаженные представления о роли секса в отношениях. Вы должны проана лизировать и пересмотреть эти представления, чтобы получить возможность создать близкие отношения.*
- *Важно признавать, что непреднамеренное или преднамеренное сексуальное домогательство являет собой причину контрзависи мых привычек.*
- *Учитесь определять любые преграды на пути к близости, которые могли у вас сформироваться.*
- *Вам могут потребоваться разумные методы общения, чтобы ваша сексуальная жизнь стала*

приносить вам больше удовлетворения.

Часть III

ЗА ПРЕДЕЛАМИ КОНТРЗАВИСИМОСТИ: ПУТИ К ПАРТНЕРСТВУ

СОЗДАНИЕ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Любить — это не значит
смотреть друг на друга,
любить — значит
вместе смотреть в одном направлении.
Антуан де Сент-Экзюпери

Идея использовать ваши отношения для освобождения от созависимых и контрзависимых привычек представля ется нам совершенно очевидной. Однако мы выяснили, что для большинства людей подобные идеи являют собой не что радикальное, по крайней мере, их сознательное и це ленаправленное использование. Немногие профессионалы когда-либо рекомендовали это. На самом деле большинство из них отговаривают пары вместе заниматься подобной ра ботой, указывая на то, что людям очень сложно разобраться с незаконченными личными процессами в близких отноше ниях. Более того, было бы полезным или необходимым для пар — получить внешнюю поддержку, способную помочь им выявить особенности прежних отношений, в особеннос ти, если предыстория кого-то из партнеров связана с жесто ким обращением или другими травмами. Иногда участникам отношений требуется какое-то время поработать над своими проблемами по отдельности, проходя курс психотерапии, или даже пожить отдельно какой-то период.

Однако мы убеждены, что процесс освобождения дол жен стать составной частью близких отношений. Посколь ку контрзависимые и созависимые привычки зарождаются в отношениях, то и исцеляются они лучше всего именно в отношениях.

РАСКРЫТИЕ СОЗАВИСИМЫХ И КОНТРЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

Существуют четыре этапа развития отношений, важные процессы которых должны быть осуществлены своевремен но, то есть на каждом этапе. Поскольку большинство людей не завершили эти процессы, относящиеся к созависимой и контрзависимой стадиям развития, они принесли их в свои близкие отношения. Большинство пар сопротивляется про цессу исцеления, так как не понимает и не признает того об стоятельства, что этот процесс являет собой важный источ ник близости в отношениях.

Чтобы лучше понять нашу совместную концепцию и пользу от ее использования, выполните упражнение на пар тнерское взаимодействие 5 «Решение трудноразрешимых конфликтов, исходя из их причин», представленное в конце одиннадцатой главы. Оно снабдит вас поэтапным методом улаживания зародившихся в раннем детстве конфликтов и проблем в отношениях.

Доверительные и сознательные отношения являют собой мощное средство освобождения от контрзависимых

привычек.

Далее в этой главе вы найдете таблицу, знакомство с кото рой поможет вам определить признаки незавершенных про цессов развития и травмы, связанные с развитием, присутству ющие в ваших нынешних отношениях. Кроме того, в таблице приведены рекомендации по поводу того, как вы и ваш парт нер можете совместно работать над исцелением этих травм.

Доверительные, сознательные отношения предостав ляют безопасность, мотивацию, энергию и надежный кон такт, необходимые для того, чтобы вынести на обсуждение неудовлетворенные потребности и нерешенные проблемы, над преобразованием которых вы можете совместно рабо тать с тем, чтобы, в конце концов, получить возможность обоим удовлетворить свои развивающие потребности. Ис тинная цель отношений заключается в том, чтобы помочь нам стать целостными и полностью функциональными лич ностями. Отношения — вот, поистине, богатейшие условия для «цельности», о которой нам всем известно и к которой все мы, так или иначе, стремимся. Частью процесса дости жения цельности в доверительных, сознательных отношени ях является развитие социальной и коллективной поддержки новых форм партнерских отношений. Нам требуются но вые представления, новые методы и новые демографиче ские структуры, чтобы создать общество партнеров. Когда каждый из нас достигнет новых уровней взаимодействия и партнерства в своих первичных отношениях, нас больше не будут удовлетворять менее развитые отношения в дру гих сферах нашей жизни, включая работу, школу, церковь и другие объединения.

Этапы развития отношений в парах и важные процессы развития, необходимые для содействия эволюции внутри пар [1]

Этап развития	Процессы развития в эволюции пар	Навыки для завершения этих процессов
Созависимость (гармония)	• Привязанность друг к другу; • установление пер вичного доверия в отношениях; • создание общего представления как о паре	• Формирование дружбы как ценного качества отноше ний; • осознание и признание духовной сущности друг друга; • проявление взаимной заботы и умения разговаривать; • уважение и признание пот ребностей и чувств другого человека; • умение давать и принимать безусловную любовь; • изучение общих интересов, ценностей, убеждений и целей
Контрзависимость (конфликт)	• Психологическое отделение друг от друга; • решение внутренних конфликтов между личными потребно стями каждого и пот ребностями других	• Изучение интересов за пре делами отношений; • отделение заботливого об щения от сексуального; • постановка индивидуаль ных целей, ценностей и убеждений внутри отно шений; • проявление и получение уважения индивидуальных границ; • определение личных нужд в противоположность нуждам других; • непосредственное обсужде ние удовлетворения потреб ностей
Независимость (разрешение конфликта)	• Обретение само достаточности внут ри отношений; • установление рав ноценной и рав ноправной формы автономии внутри отношений	• Достижение постоянства объекта в качестве пары; • достижение финансового, профессионального, обра зовательного и духовного равенства в отношениях; • достижение равновесия меж ду индивидуальными пот ребностями и интересами и потребностями и интересами пары; • сохранение индивидуальных целей, ценностей и убежде ний внутри отношений; • восприятие постоянства объ екта по отношению друг к другу, несмотря на конфликт потребностей и/или желаний
Взаимозависимость (партнерство)	• Партнерство по от ношению друг к другу; • развитие опыта сов местной деятельно сти в отношениях	• Использование совместной деятельности пары на пользу обществу или миру; • применение метода «побе дитель — победитель» для решения конфликтов; • создание и поддержание ду ховных аспектов в первичных отношениях; • использование отношений в качестве инструмента для ин дивидуализации и взаимного духовного развития; • обоюдная поддержка ду ховных ценностей и целей друг друга, осуществление деятельности в соответствии с ними; • определение ситуаций, в которых взаимная привя занность пары может быть

		распространена на других людей, находящихся за пре делами отношений

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНТРЗАВИСИМЫХ МОДЕЛЕЙ ОТНОШЕНИЙ

Чтобы выйти за пределы противостояния полов и продви нуться в направлении создания партнерских отношений между мужчинами, между женщинами, между мужчинами и женщинами, люди должны освободиться от контрзависи мых моделей отношений. Мы выделили четыре вида стан дартных отношений в парах, подразумевающих контрзави симые стили поведения.

Мужчина с контрзависимыми привычками и женщина с созависимыми привычками

Это самая распространенная модель отношений. В таком сочетании мужчина с неудовлетворенными контрзависимы ми потребностями стремится казаться сильным, уверенным в себе, успешным, независимым и эгоцентричным, подчиняя и подавляя при этом своего партнера.

Женщина с неудовлетворенными созависимыми потреб ностями пытается казаться слабой, беспомощной, неуверен ной в себе, неуспешной и зависимой, провоцируя подчине ние и подавление со стороны мужчины, в надежде, что он, в конечном итоге, удовлетворит ее потребности.

Их сексуальные отношения направлены изначально на удовлетворение *его* потребностей. Такие виды отношений, с явными или едва различимыми силовыми соглашениями, когда один имеет преимущество перед другим, обычно дают мало шансов на истинную близость.

Женщина с контрзависимыми привычками и мужчина с созависимыми привычками

Такое сочетание представляет собой противоположную модель, но с некоторыми важными отличиями. Обычно в та ком союзе сексуальные отношения проявляются намного реже и могут совсем отсутствовать, так как женщина часто имеет предысторию, связанную с сексуальными домогательствами в детстве или с серьезной душевной травмой, что заставляет ее избегать подавленных переживаний.

Мужчина с созависимыми привычками часто испытыва ет контроль со стороны партнера, находится на ступеньку ниже и может постепенно стать сексуально инертным или импотентом. Он может находиться в депрессии и удержи вать свои чувства внутри, вместо того чтобы четко их вы ражать. Он может ждать удобного случая, чтобы выплес нуть их на других, исполняя роль жертвы в драматическом треугольнике.

Мужчина с контрзависимыми привычками и женщина с контрзависимыми привычками

Эта модель популярна среди молодых специалистов, живу щих в городе, отношения между которыми можно назвать со юзом двух карьеристов, постоянно работающих сверхурочно и накапливающих материальные блага. Стремление достичь определенных карьерных целей оставляет мало времени и сил для интимных отношений. Такие отношения могут стать узаконенным, общественно санкционированным способом отказа от близости. Во многих подобных отношениях сексу альный контакт происходит крайне редко, возможно, всего не сколько раз в год. Главный акцент в таких видах отношений делается обычно на неустанной деятельности и на отказе от глубокой близости.

Пары с таким сочетанием могут испытывать навязчивую потребность носить соответствующую одежду, иметь соот ветствующее образование и солидную работу, ездить на авто мобилях подходящих марок, дружить с подходящими людь ми и проводить отпуск в соответствующих местах. Особое значение имеет также создание имиджа успешных отноше ний, даже если на самом деле они эмоционально не удовлет ворительны. Такие партнеры надеются, что смогут убедить окружающих в успешности своих отношений, и те одобрят их стиль жизни и выбор спутника или спутницы, тем самым одобрив и их самих. Подобные попытки заслужить одобре ние могут привести к жизни, напоминающей изнутри пол ное безумие.

Партнерам свойственны как контрзависимые, так и созависимые привычки, меняющиеся местами от ситуации

Такое сочетание весьма распространено.

Созависимый партнер преследует контрзависимого — убегающего прочь или избегающего близости. В какой-то момент он, созависимый, устает от преследования, отказы вается от поиска близости и замыкается. Это пробуждает в контрзависимом партнере страх быть брошенным и заставля ет переключиться из одного состояния в другое, с тем чтобы превратиться в преследователя или созависимого партнера. Теперь человек, который изначально исполнял созависимую роль, жаждет мести и решает, что ему не нужна близость с партнером, и производит дополнительное переключение. Та ким образом, партнеры меняются ролями в родственной мо дели, что мы называем «пируэтами близости». Это вносит в отношения драматизм и хаос достаточное время для того, чтобы препятствовать близости в обеих разновидностях от ношений. В какой-то момент обмена пируэтами кто-то из партнеров может отказаться от продолжения танца и найти для себя такой вид отношений, в котором оба партнера про являют контрзависимые привычки.

Союз двух созависимых людей

Союз двух преимущественно созависимых людей являет собой пятый вид отношений, распространенных не так ши роко, как может показаться.

В этой книге мы не описываем такую модель. Чтобы уз нать о ней более подробно, вы можете обратиться к нашей книге *«Освобождение из ловушки созависимости»* [2].

НОВЫЙ ПОДХОД К ОТНОШЕНИЯМ

С исторической точки зрения, стремление к эмоциональ но, физически и духовно преданным отношениям — пока еще внове. За последние лет двадцать пять-тридцать такой подход к отношениям смог появиться благодаря достижени ям в области психологии и нашему расширенному сознанию. Возможно, он также возник из желания удовлетворить наши детские неудовлетворенные потребности.

В начале XX века женитьба и замужество больше напо минали политический или финансовый договор. В тот пе риод основной упор изначально делался на выживание, и брачные узы способствовали поддержанию политических или экономических союзов. Так происходило не только на государственном или международном уровнях, но и в сель ской местности. Браки часто основывались на определенном экономическом объединении двух семей.

В то время расширенная семья, включающая в себя не сколько поколений, все еще являлась изначальной системой поддержки для большинства брачных отношений. С разви тием индустриализации расширенная семья начала раскалы ваться на фрагменты. Дети уезжали работать в города, а две мировые войны превратили солдат в странников.

К 1950-м годам на смену модели расширенной семьи при шла модель семьи, состоящей из одного ядра. В этом эво люционном процессе мы можем увидеть модель развития в действии. Модель расширенной семьи начала 1900-х годов функционировала в основном как созависимая система, чле ны которой тесно соединены. К послевоенным 1950-м го дам семья, состоящая из одного ядра, больше походила на систему, поддерживающую контрзависимые особенности. Дети, подрастающие в семьях в 1960-х и 1970-х годах, уез жали учиться далеко от родного города, вступали в брак с иногородними партнерами и находили работу в других час тях страны.

К 1980-м годам многие из молодых людей, воспитанных в таком обществе, эмансипировались, подверглись влиянию сексуальной и расовой революций, а также революции по лов; они экспериментировали с высшими формами сознания посредством наркотиков, музыки и альтернативных религий. Когда представители послевоенного поколения достигли се редины жизни, стремление к независимому образу жизни обеспечило им комфортные условия и оптимальную личную свободу. К сожалению, одновременно с этим они испытывали изолированность и одиночество. Став винтиками в индустри альной машине, переходя от одних не приносящих удовлетво рения отношений к другим, лишаясь возможности выполне ния родительских обязанностей из-за разводов и сталкиваясь с реальностью вспышки болезней, передающихся половым путем, таких как СПИД, многие мужчины и женщины ока зались сбитыми с толку и напуганными.

Механизмы, направленные на персональное развитие и индивидуальную свободу, характерные для 1970-х и 1980-х годов, поменялись на «механизм создания отношений», при сущий 1990-м годам, когда люди стали переходить на новые уровни самореализации. Новый механизм характеризуется желанием

людей создавать более стабильные и функциональ ные семейные условия для детей, покончить с противостоя нием полов, развивать долгосрочные любовные отношения и вносить в отношения психологические, эмоциональные и духовные ценности. Все это указывало на новое пробужде ние сознания у людей в развитых странах мира.

Развившееся сознание со временем проявилось в возрос шем стремлении к интимности, часто описываемой как осо бый вид близости, как общение, происходящее на более глу - боком уровне, чем тот, которого можно достичь физически, как совместное участие, выходящее за рамки материального партнерства, и как духовная связь, затрагивающая сердце и душу любящих людей.

Такие отношения возможны только при наличии глубо - кой преданности между партнерами, когда они помогают друг другу освободиться от созависимых и контрзависимых при вычек и используют процесс исцеления в качестве трамплина для перехода на более высокий уровень духовных отноше ний. Наибольшим препятствием, встающим на пути нового подхода к отношениям, является модель, созданная на осно ве конкуренции, позволяющей одному партнеру иметь пре имущества перед другим, которая существует почти во всех отношениях [3]. Когда в парах развиваются доверительные отношения, в основе которых заложены равенство, сотрудни чество и взаимность, образуется абсолютно новая культура, основанная на партнерстве.

ПЕРЕХОД ОТ КОНКУРЕНЦИИ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ И ПАРТНЕРСТВУ

Первичным источником конкуренции в отношениях явля ется убеждение, что кому -то чего-то может не хватить. Подоб ное убеждение в дефиците чего-либо переходит во взрослые отношения из детских ощущений, когда дети испытывали недостаток безусловной любви, заботы, отражения, положи тельной поддержки, еды или одежды для того, чтобы удов летворить свои развивающие потребности.

Большинство наших ценностей и убеждений формиру ются в детстве в результате травмы, связанной с развитием. Когда мы становимся взрослыми, мы по-прежнему несем в себе эти убеждения и обнаруживаем, что они управляют на шим поведением.

Вот реальный пример из жизни одного из авторов этой книги, Берри Уайнхолда:

Когда я рос, моя семья была очень бедной, и на обед час то бывало ровно столько еды, сколько было нужно. Мы все знали, что первый, кто съедал свою порцию, имел шанс на добавку. Я мог бы завоевать титул «самой быстрой вилки Востока», соревнуясь с моим младшим братом, чтобы по смотреть, кто из нас получит добавку, потому что ее обыч но хватало только одному. По этой причине я часто страдал расстройством желудка и приобрел привычку быстро есть. Во взрослом возрасте, даже когда еды было достаточно, я по-прежнему замечал, что съедаю пищу первым. Мне необ ходимо было изменить эту привычку, чтобы избежать на рушения пищеварения.

Когда вы будете выполнять задания первых трех пунктов рекомендации под названием «Поиск и устранение проблем», приведенной ниже, возможно, лучше всего будет это делать под контролем психотерапевта, когда ваш внутренний ребе нок сможет ощущать эмоциональную поддержку и без риска изучать болезненные события вашего (своего) детства. Из менение последнего убеждения из списка — то, что можете сделать только вы сами. Это предусматривает формирование окружения из людей, готовых вам помочь, и людей, способ ных удовлетворить ваши потребности, с которыми вы може те договориться и которых вы можете напрямую попросить о том, чего хотите. Когда такое новое окружение будет создано, вам не придется ни с кем соперничать, так как у вас в нали чии будет множество возможностей для удовлетворения ва ших потребностей. В процессе работы с отдельным людьми и парами создание такого благоприятного окружения явля ется важным шагом в продвижении к независимости, взаи мозависимости и изобилию.

Создание подобного рода окружения может обеспечить вас новой формой расширенной семьи. Люди, готовые к совместной работе над исцелением незавершенных про цессов из детства, обретают эмоциональную и духовную привязанность и способны создать партнерство на самом простейшем уровне.

Наша способность работать как профессиональным пар тнерам, главным образом, исходит из личного партнерства в оказании помощи друг другу при исцелении детских душев ных травм. Глубина, которой мы достигли при раскрытии самих себя и своих ран друг другу, определила основу дове рия и безопасности, позволившую нам рисковать, быть не посредственным и проявлять свои творческие способности. При

работе с другими парами мы обнаружили тот же резуль тат у многих из них, так как большинство людей стремится именно к эмоциональному и духовному партнерству, на ос нове которого часто образуются ментальный и физический уровни партнерства. Это не означает, что все пары, так же как мы, должны становиться профессиональными партнера ми. Однако они по-прежнему могут оказывать больше под держки друг другу в личных жизненных вопросах.

Поиск и устранение проблем

Как изменить ваше убеждение в недостатке чего-либо

- Проанализируйте детские впечатления, благодаря которым вы научились верить в недостаток чего-либо. (Например: «Я помню, что у нас никогда не было еды в достатке».)
- Определите, какие внутренние убеждения вы сформировали на основе этих впечатлений. (Например: «На всех не хватает».)
- Выразите все подавленные чувства, связанные с вашим ощуще нием недостатка чего-либо. (Например: «Я испытывал огорчение по поводу того, что это так часто происходило в моей семье».)
- Проанализируйте старые убеждения, полученные из прежнего опыта, чтобы посмотреть, сохранились ли они в ваших нынеш них отношениях. (Например: «У меня новая семья и новые возможности».)
- Руководствуясь новыми убеждениями, создайте новую реаль ность, основанную на изобилии. (Например: «В этой семье мне хватает всего, что мне нужно».)
- Установите новые цели для того, чтобы жить в соответствии с системой убеждений об изобилии. (Например: «Я буду просить о том, что мне надо и чего я хочу, и договариваться с другими о том, чтобы мы все могли удовлет ворить свои потребности».)

ДОМИНИРОВАНИЕ В ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ПАРТНЕРСТВУ В ОТНОШЕНИЯХ

Появившаяся партнерская форма отношений сильно от личается от формы отношений доминирования. Форма отно шений доминирования может быть также названа контрзави симой, поскольку почти все модели поведения, используемые для поддержания этой формы отношений, являются неэффек тивными попытками контрзависимых людей удовлетворить свои неудовлетворенные потребности.

Партнерские отношения обеспечивают взаимозависимые действия, основанные на согласии, взаимности и сотрудни честве, которые, в свою очередь, относятся к характерным признакам взаимозависимых отношений. В нижеприведенной таблице сопоставляются эти два вида отношений.

Различия между отношениями доминирования и партнерскими отношениями

№	Отношения доминирования	Партнерские отношения
1	Используется сила или угроза, чтобы добиться доминиро вания	Используется концепция высшего сознания, чтобы поддержать объедине ние для всеобщего блага
2	Создается неравенство во власти и принятии решений	Создаются равные возможности; зна ния используются в качестве общедо ступной власти для принятия совмест ных решений
3	Ценятся жестокость и эксплу атация	Ценятся воспитывающие качества, та кие как сочувствие и отказ от насилия
4	Жесткое разграничение ролей полов	Допускается изменение ролей полов
5	Поддерживается соперничес тво	Поддерживается сотрудничество
6	Используется страх для созда ния разобщенности	Используются надежда и высокие иде алы для создания единства
7	Ориентированность на мате риальность	Ориентированность на духовность
8	Женщины и дети рассматрива ются как собственность	Женщины и дети считаются равными и уникальными личностями
9	Поддерживаются созависимые и контрзависимые привычки	Поддерживаются взаимозависимые привычки и близость
10	Следуют путем устрашения и защиты	Следуют путем обучения и открытий
11	Используют в общении кон троль, манипулирование и обман	Используют в общении правду, сопере живание и прямоту
12	Ценятся либо потребности отношений, либо потребности отдельного человека	Ценятся как потребности отдельных людей, так и потребности отношений

Из этой сопоставительной таблицы видны различия в те ории и практике моделей отношений, ориентированных на доминирование и на партнерство.

Многие пары обращаются к нам за помощью в создании партнерских отношений друг с другом и с детьми. Они рас сказывают нам, насколько им трудно сохранять партнерство в повседневной жизни. До того времени, когда наше обще ство начнет поддерживать партнерские отношения, люди с идеалами партнерства должны объединяться в группы под держки и небольшие сообщества, чтобы продолжать придер живаться своих взглядов.

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Когда мы работали над нашими личными отношениями и когда помогали другим парам разобраться с их отношени ями, мы выявили несколько особенностей, присущих парт нерским отношениям.

1. Взаимное понимание того, что неудовлетворенные развивающие потребности, сохранившиеся с детства, способствуют созданию неправильных моделей пове дения, которые каждый человек приносит во взрос лые отношения.
2. Готовность помогать друг другу, исцелять детские ду шевные травмы и изменять неправильные модели по ведения.
3. Готовность оставаться вместе в конфликтные периоды, во время процесса исцеления, когда партнеры могут переносить друг на друга проекции и обвинять друг друга в своих проблемах.
4. Готовность следовать по пути обучения, самопозна ния и раскрытия Истинного «Я» каждого.
5. Готовность овладевать навыками заключения согла шений, ведения переговоров, решения конфликтов, самосознания и отражения.
6. Готовность принять принципы партнерства, под держивающие равенство в правах, возможностях и ответственности.
7. Готовность говорить правду о поведении, чувствах и потребностях в любое время.

8. Уважение личных границ друг друга.
9. Новое понимание близости в отношениях, включаю щее как падения, так и взлеты.
10. Готовность использовать молитву, медитацию, аф- фирмации, визуализацию, уединенные пристанища для пар и другие духовные методы типа йоги или китайской гимнастики тайцзи цюань для поддержа ния тех аспектов отношений, которые способствуют самореализации.

СОЗДАНИЕ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ

В предыдущем разделе мы кратко перечислили харак терные черты партнерских отношений. В этом разделе мы приводим более полное описание каждой из этих особен ностей.

Осознание незаконченных процессов

Это является ключевым компонентом партнерства. Очень многие конфликты в отношениях возникают на основе не правильных моделей поведения, которые каждый человек приносит в отношения, в особенности модели, связанные с неудовлетворенными развивающими потребностями. До тех пор, пока этот факт не будет четко осознан и рассмотрен, от ношения не смогут перейти на партнерский или взаимозави симый этап развития. Когда оба партнера готовы разобраться с причинами их текущих конфликтов и определить свои не удовлетворенные развивающие потребности, они получают возможность удовлетворить свои потребности и исцелить свои душевные раны. Партнерам больше не требуется делать вид, что в их отношениях все в порядке, когда на самом деле это не так. Они могут честно заявить о своих неудовлетво ренных потребностях и использовать их как источник при вязанности и близости в отношениях.

Несмотря на то, что вышеперечисленные черты характе ризуют отношения партнерского типа, любые отношения яв ляются уникальными. Одним из удобств любых отношений, любовных, дружеских или отношений между родителями и детьми, на современном этапе считается возможность созда ния чего-то уникального, что действительно может удовлет ворить потребности каждого отдельного человека. По мере затухания в нашем обществе старого, жесткого распределе ния ролей в настоящее время становятся возможными новые формы отношений между мужчинами, между женщинами и между мужчинами и женщинами, а также и между родите лями и их взрослыми и детьми. Сейчас у нас есть большой выбор моделей отношений, что способно помочь нам найти наиболее безопасные и приемлемые способы удовлетворе ния наших ментальных, эмоциональных, духовных и физи ческих потребностей.

Готовность исцелить детские душевные раны

Когда партнеры заинтересованы в том, чтобы помочь друг другу исцелиться от детских душевных ран и удовлетворить неудовлетворенные потребности, в паре происходит самая важная перемена, необходимая для образования партнерства. Такая готовность преобразует отношения, основанные на со перничестве и нехватке чего-либо, в отношения, основанные на сотрудничестве и изобилии. Кроме того, такая готовность прокладывает путь к более глубокому уровню близости в от ношениях. Реальной причиной, по которой два человека, в первую очередь, вступают в отношения — но при этом ко - торую они часто не осознают — является исцеление их ду шевных ран, сохранившихся с детства. Когда эта подлинная сущность выражается словами, невысказанная мечта об от ношениях становится сознательной и может воплотиться в действительности.

Готовность оставаться вместе

Для того чтобы сделать отношения достаточно безопас ными, с точки зрения выполнения глубокой исцеляющей ра боты, у партнеров должна быть готовность оставаться вмес те и завершить старые незаконченные процессы. Когда люди раскрывают друг другу свои детские душевные травмы, они чувствуют себя уязвимыми и испуганными. Они испытывают страх быть отвергнутыми по причине их слабости. На самом деле, именно это и произошло с ними в детстве. В детском возрасте мы подвергаемся эмоциональному и/или физичес кому отречению, не понимая обычно, почему это случилось. Мы боимся, что это может произойти снова, поэтому скры ваем свои душевные раны и потребности от партнеров до тех пор, пока не убедимся в том, что они нас не отвергнут или не откажутся от нас.

Когда мы работаем с парами на психотерапевтических сеансах, мы просим их заключить соглашение оставаться вместе на протяжении трех месяцев, шести месяцев или од ного года, пока они работают над своими наиболее глубо кими проблемами. Они соглашаются оставаться вместе в течение этого периода, вне зависимости от происходящего (за исключением физического насилия). Они соглашаются совместно работать над их отношениями, используя те мето ды, которые мы им предлагаем. Они также договариваются принять участие в согласованном количестве психотерапев тических сеансов и семинаров или встреч групп поддержки и оценивать свои достижения на определенных ключевых этапах. Они могут договориться о продлении согласован ного периода, если почувствуют, что им требуется больше времени. Длительность периода зависит от того, насколь ко стары их душевные раны, как долго партнеры находятся вместе, и насколько глубоко они готовы работать над свои ми проблемами.

Некоторые пары добиваются успеха за согласованный период, а другие — нет. В самом начале мы подчеркиваем, что нашей целью не является сохранение отношений. Наша роль заключается в том, чтобы помочь им понять, почему они оказались вместе. Мы также фокусируем внимание на выяснении того, хотят ли они на самом деле помочь друг другу в исцелении ран внутреннего ребенка каждого из них. Если они не хотят оказывать помощь друг другу, тогда мы помогаем им сделать их расставание как можно более глад ким и понятным, так чтобы они оба остались с мыслью: «У меня все в порядке, и у тебя все в порядке». Мы помога ем им расстаться с достоинством и использовать развод или процесс расставания в качестве благоприятной возможно сти лучше осознать свои личные проблемы и модели. Та кое сознательное расставание помогает им раньше осознать свои модели поведения в следующих отношениях и раньше начать заниматься ими.

Мы работали с такими парами, отношения которых *после* развода даже улучшались. Нам становилось ясно, что каждый из них переходил с контрзависимого на независимый этап развития. К сожалению, они сами понимали это не всегда.

Часто у некоторых пар, которые решают расстаться, есть к тому ряд уважительных причин. Порой созданный ими за пас неприязни и вражды оказывается настолько большим, что они не могут переносить обид, нанесенных глубоки ми ранами, которые они поднимали на поверхность друг у друга. Создавалось впечатление, что некоторые люди не настолько любили друг друга, чтобы быть готовыми к сов местной работе над их старыми проблемами, а другие пары были убеждены, что вообще вступили в отношения по не обоснованным причинам. Зачастую они просто хотят рас торгнуть отношения, когда узнают правду. Они чувствуют себя слишком обиженными, чтобы достигнуть цели с по мощью друг друга, и потому будут вынуждены делать это в новых отношениях.

Готовность узнать друг о друге больше

Нас по-прежнему удивляет тот факт, что многие люди, прожив друг с другом какое-то время, знают друг о друге очень мало. Большинство взрослых создают себе маски для того, чтобы скрывать свои истинные мысли и чувства. В от ношениях оба человека готовы снять свои маски и быть как можно более искренними друг с другом.

Такая готовность и искренность предполагают также уст ранение того, что они спроецировали друг на друга, что поз воляет партнерам увидеть друг друга такими, какие они есть на самом деле. Например, партнеры часто проецируют друг на друга положительные образы, такие как «безупречный ро дитель», «идеальный супруг» или «безупречный человек», а также отрицательные образы, такие как «осуждающий роди тель», «контролирующий родитель» или «отвергающий ро дитель». Иногда подобные проекции могут быть настолько сильными, что препятствуют истинному пониманию другого человека вне этой проекции. Устранение подобных проекций позволяет нам увидеть наших партнеров такими, какие они есть на самом деле, а не считать их людьми, которые напо минают нам кого-то из нашего прошлого.

В отношениях оба человека должны быть готовы убрать эти проекции и проверить свое восприятие, чтобы посмот реть, не базируется ли оно на проекциях. Для этого требует ся много усилий и понимания, но это способствует лучшему познанию самих себя и сущности другого человека.

Для определения проекций мы просим пары понаблюдать за теми случаями, когда их реакция на то, что сказал или сде лал их партнер, выходит за рамки необходимой реакции на данную ситуацию, когда, как говорится, «дела на копейку, а шума на рубль». Такого вида реакция сигнализирует о наличии проекций, даже самим партнерам неизвестно их происхожде ние. В таких ситуациях требуется контроль восприятия. На пример, вы можете сказать своему партнеру: «Мне кажется, что ты за что-то сердишься на меня. Это правда?» Мы также напоминаем клиентам, что, когда они допускают проекции, они расстраиваются не по тем причинам, которые на виду. Почти любой конфликт основан на старой обиде или

неудов летворенной в детстве потребности.

Готовность использовать партнерские методы решения конфликтов

Очень важно, что партнеры соглашаются устранить «гряз ные технологии» и вместо них выработать эффективные парт нерские навыки решения конфликтов. Подобные навыки по могают установлению и сохранению доверия в отношениях. Мы на опыте убедились, что очень немногие взрослые ког- да-либо были свидетелями или сами участвовали в принятии партнерского решения при улаживании конфликтов. Чаще всего люди подвергались воздействию «четырех наездников, решающих конфликт»: доминирования, запугивания, мани пулирования и эксплуатации. Поэтому, когда возникает кон фликт, они автоматически предполагают, что должен быть и победитель, и побежденный. А поскольку никто не хочет про игрывать, победу пытаются одержать любой ценой. При таких условиях никто не может создать или сохранить партнерство.

Партнерские методы решения конфликтов помогают углу бить близость. Вместо того чтобы считать проблемы и кон фликты чем-то негативным, чего надо избегать, люди в пар тнерских отношениях учатся рассматривать конфликт как благоприятную возможность для роста.

Готовность создавать равноправные отношения

Легче говорить о создании равноправных отношений, чем это сделать. Существует множество изощренных и вполне яв ных способов, посредством которых люди препятствуют ра венству в отношениях. Мы просим партнеров отказываться от использования силовых игр с целью получения того, что они хотят. Широко распространенные силовые игры предполага ют угрозы применения насилия, отказ от решения конфликта, запугивание разводом, сваливание вины на другого человека и получение словесных оскорблений. Мы также предлагаем им избегать спасения другого человека, трудноуловимой си ловой игры, которая позволяет одному человеку чувствовать себя лучше другого. Когда вы делаете что-то для своего парт нера, что он может сделать для себя самостоятельно, *и* пред варительно не спрашиваете его согласия, а он не просит вас выполнять за него все это, вы, в данном случае, предлагаете свою выручку, и именно это создает плацдарм для всех ви дов проблем. Как рассказал один из наших клиентов: «Моя жена делает для меня то, о чем я ее не прошу, и порой даже не хочу, а потом ждет от меня благодарности».

Помимо всего прочего, мы просим партнеров быть гото выми просить о том, чего они хотят или что им требуется в ста процентах случаев. Это предотвращает разного рода вы ручку и требует от каждого полной ответственности за удов летворение своих потребностей. Чтобы помочь парам лучше ознакомиться с оказанием ненужной выручки, мы просим их относиться друг к другу как «рыба бесчувственная»: они не могут сделать что-либо для партнера, пока он или она об этом прямо не попросит. Они также не могут ожидать, что их партнер сделает что-либо для них, пока они сами не по просят. Во время выполнения этого упражнения многие пары подмечали случаи, когда они лишали своих партнеров прав.

Готовность говорить правду

На первый взгляд это кажется простым. Мы можем вас заверить, что это не так. Мы оба выросли в семьях, где су ществовали большие тайны, и никто никогда не говорил всей правды. Идея заключалась в том, что правда была под запре том. Пока мы не осознаем подобного рода воздействий, у нас могут возникать трудности с сообщением нашим партерам правды о наших мыслях, чувствах, потребностях, телах и ду ховных убеждениях. Если мы производим друг на друга про екцию «осуждающий родитель», то это может создавать труд ности в сообщении правды. Мы ожидаем, что партнер будет осуждать нас, как это делал наш родитель, поэтому скрываем свою сущность друг от друга. Многие люди с неудовлетво ренными контрзависимыми потребностями боятся быть от вергнутыми, если они покажут своим партнерам, насколько нуждающимися и неуверенными они являются на самом деле.

Уважение индивидуальных границ друг друга

Многие люди с контрзависимыми проблемами наруша ют границы своих партнеров без долгих размышлений. Когда речь идет о границах в отношениях, это напоминает улицу с двусторонним движением. Оба партнера должны опреде лить свои границы и нести ответственность за сообщение о них друг другу. Они должны договориться об уважении этих границ и разработать взаимный процесс урегулирования не преднамеренного их нарушения. Уважение границ может по мочь в установлении или

разрушении доверия быстрее, чем это может сделать что-либо еще в отношениях.

Признание нового определения близости

Старое определение близости было сосредоточено на близ ком, романтическом и в высшей степени позитивном периоде в развитии отношений. Новое определение близости подразу мевает формирование чувства единения, взаимного участия, ответственности за принятие на себя рисков, а также доверия по отношению друг к другу в той же мере и на глубоких уров нях. Близость углубляется, когда партнеры рискуют прояв лять больше открытости, эмоционального участия и высокую степень заботы друг о друге. Несмотря на то, что, на первый взгляд, большинство из этого можно отнести к обмену положи тельными ощущениями, к ним может быть добавлен и всякий «хлам», присущий отношениям. Близость подобна инструмен ту с многочисленными струнами. Самая благотворная, при носящая удовлетворение музыка отношений получается при игре на всех струнах, что подразумевает как гармонию, так и дисгармонию. Переход мелодии, от струны к струне, созда ет композицию с разнообразными и необычными оттенками.

Использование духовных методов для поддержания отношений

Вы должны быть готовы вкладывать в отношения время и энергию, так, как вы это делаете по отношению ко всему, что цените. Если вы хотите, чтобы ваши отношения процвета ли, используйте ежедневные ритуалы и духовные практики, способные помочь вам в образовании более глубоких видов родственных связей. К ним могут относиться совместные пе шие прогулки, ежедневное планирование времени на обсуж дение важных событий и нахождение времени для обучения друг друга несексуальному общению, такому как растирание ступней или спины. Вы можете также использовать ежеднев ные занятия на основе духовных практических методик, таких как молитва, медитация, йога или гимнастика тайцзи цюань, способствующие развитию отношений.

ПЕРЕХОД ОТ КОНТРЗАВИСИМОСТИ К ПРЕДАННОСТИ И БЛИЗОСТИ

Процесс перехода от контрзависимости к преданности и близости может показаться пугающим. Мы рекомендуем про двигаться медленно, овладевая этим поэтапно, с планомерно улучшающимся результатом. Как правило, каждый этап стро ится на основе предыдущего. Вы можете заметить, что пере скакиваете какой-то этап, потому что вы уже усвоили его ра нее. Приведенный ниже список обеспечит вас картой-схемой, необходимой для процесса освобождения; и мы полностью от даем себе отчет в том, что эта «карта» — не карта местности.

Резкий переход к преданности и близости зачастую яв ляется пугающим для людей с контрзависимыми признака ми, причем настолько пугающим, что большинство из них на него никогда не смогут решиться, а те, кто решается, часто отказывается от него в самом начале. Мы рекомендуем пос тепенный переход к преданности, который обеспечивает за щиту и безопасность, столь необходимые людям с контрза висимыми проблемами. Можно выделить следующие этапы перехода к преданности и близости.

- ✔ Определите, имеются ли у вас любые изначальные не соответствия, такие как существенные расхождения в духовных или философских ценностях и убеждениях, которые в перспективе будут мешать близости.
- ✔ Создайте для каждого партнера персональный план работы над неудовлетворенными развивающими пот ребностями.
- ✔ Заключите краткосрочное соглашение сроком от трех до шести месяцев, в течение которого партнеры будут помогать друг другу в исцелении определенных ду шевных ран или в изменении конкретных привычек.
- ✔ Договоритесь не прерывать отношений и не угрожать их прерыванием.
- ✔ Договоритесь вернуться к психологическим консульта циям, если вы захотите прервать или возобновить со глашение. Большинство пар предпочитает начинать с краткосрочных соглашений с целью понять, хотят ли они заключить долгосрочное соглашение.
- ✔ Заключите долгосрочное соглашение, в котором будет четко сформулировано взаимное представление о мно гочисленных аспектах ваших отношений. Оно может включать в себя финансовые, духовные, развлекатель но-оздоровительные, образовательные, родительские,

семейные и профессиональные вопросы.

- ✔ Создайте ритуалы и церемонии окончания и возоб новления отношений при раскрытии новых аспектов, позволяющих вам освободиться от старых элементов или стадий и отпраздновать появление новых. Такие церемонии побуждают к осуществлению как индиви дуальных преобразований партнеров, так и отноше ний в целом.

Такой подход может вытеснить серийную моногамию (одни отношения сменяют другие), широко распространив шуюся за последние двадцать лет, и способствовать разви тию новой формы сознательных, преданных, основанных на сотрудничестве долгосрочных отношений.

ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВМ, СВЯЗАННЫХ С РАЗВИТИЕМ

В приведенной ниже таблице перечислены некоторые распространенные проблемы в отношениях, связанные с душевной травмой, полученной при развитии. Вы можете использовать эту таблицу для определения проблем, пери одически возникающих в ваших отношениях, их причин и процессов, посредством которых можно исцелить их и уст ранить. Для устранения некоторых вам может потребовать ся помощь психотерапевта, в особенности если подразуме вается отречение или жестокое обращение, пережитые в раннем возрасте.

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Определение и исцеление травм, связанных с развитием [4]

Инструкция. В колонке «Существующий показатель» в каждой графе проставьте номер, определяющий степень со ответствия этой проблемы истинному положению дел в ва шей жизни.

1 — никогда.
2 — иногда.
3 — часто.
4 — почти всегда.

Распространенная проблема	Существующий показа тель	Незавершенный в детстве развивающий процесс	Рекомендованные процессы для исцеления травмы, связанной с развитием
Боязнь близости		Пережитое эмоциональное, сексуальное или физическое насилие или на рушение границ опекунами	Используйте технику «пус того стула», чтобы помочь себе выразить чувства в присутствии психотера певта, исполняющего роль защитника
Беспокойство или навязчивые модели поведения		Как правило, перенесенное насилие или пре небрежение ос новными потреб ностями, а также существование дисциплины, основанной на чувстве стыда	Освоение техники релакса ции и медитации. Попроси те вашего психотерапевта позаниматься этим с вами
Пассивность, передача руководства другим		Слабая поддерж ка независимых мыслей и/или действий	Попросите психотерапевта исполнить роль ваших родителей и произнести в ваш адрес высказывания, поддерживающие незави симые мысли и поступки
Боязнь всего		Получение боль ше	Попросите психотерапевта

нового		запрещающих высказываний со словом «нет», чем поддержива ющих высказы ваний со словом «да»	исполнить роль ваших родителей и произнести в ваш адрес высказывания со словом «да»

Боязнь прикос новений наряду с навязчивым жела нием есть		Перенесенное сексуальное до могательство и/ или физическое насилие	Определите возможных на сильников и в присутствии психотерапевта выразите ваши эмоции (используйте для этого подушку). По просите вашего партнера о несексуальном общении
Быстрая утрата интереса, преобладание внешней мотивации		Получение сла бой поддержки исследователь ских попыток; возможно, вос питание по при нципу «ребенок манежа»	Попросите психотерапевта поддержать вас в исследо вании новых идей и видов деятельности
Отказ от помощи других людей		Как правило, существование дисциплины на основе чувства стыда при зна комстве с ограни чениями	Попросите вашего пси хотерапевта помочь вам выразить ваши чувства по поводу пережитого чувства стыда
Стремление к совершенству		Пережитое чувство стыда и/или другие грубые методы дисциплины при знакомстве с ог раничениями	Попросите вашего пси хотерапевта произнести в ваш адрес высказывания, содержащие безусловное одобрение
Неспособность признать ошибки		Перенесенные строгие наказа ния за ошибки, основанные на чувстве стыда или на физичес ком воздействии	Попросите вашего пси хотерапевта исполнить роль вашего родителя и проявить понимание, ког да вы совершите ошибку. Попросите его произнести позитивные высказывания по поводу ошибок как ме тода обучения
Неспособность выполнять согла шения и догово ренности		Отсутствие эф фективного обу чения навыкам самоорганиза ции; неуважение к персональным границам	Заключите письменные со глашения с психотерапев том. Каждый из вас решает, какие последствия будут при нарушении соглаше ния, и затем выполняет их
Неспособность эффективно распоряжаться временем и деньгами		Отсутствие под держки в уходе за собой	Исследуйте отношения между «матерью» и окру жающим миром. Приобре тите средство контроля по использованию времени, помогающее структури ровать все ваше время. Наймите финансового кон сультанта, чтобы он научил вас распоряжаться вашими финансами
Использование интимности или манипулирования в решении конф ликтов		Отсутствие воз можности при нимать собствен ные, соответству ющие возрасту решения; нали чие «родителей-вертолетчиков», постоянно кон тролирующих своего ребенка при помощи современных средств связи	Заключите с психотерапев том и приведите в исполне ние соглашение о «непроявлении силы». Учитесь прямо выражать чувства, связанные со стыдом
Чрезмерная персонификация конфликтов и других проблем; подверженность переме нам настроения		Манипулирова ние с чувством стыда и вины для предотвращения развития незави симых идей или поступков	Используйте ведение жур нала для восстановления ранних воспоминаний о травме. Договоритесь с психотерапевтом о том, чтобы выразить в его при сутствии чувства и про играть заново некоторые незаконченные разговоры

Трудности в высказывании и получе нии комплиментов		Недостаток поддержки и позитивной ре акции по поводу стремления быть независимым	Договоритесь с психотера певтом о том, чтобы он на каждом занятии выражал вам позитивную реакцию определенного рода и в определенном количестве. Записывайте позитивные аффирмации
Низкая толерант ность по отноше нию к разочарова нию и/или неопре деленности		Явное или скры тое саботирова ние, пережитое во время процесса отделения; перенесенные наказания за неудачи	Запишитесь в экстре мальную группу изучения дикой природы или на канатный тренинг, чтобы развивать в себе умение рисковать
Неготовность нести ответствен ность за свои пос тупки		Отсутствие эффективного установления ог раничений; воспитание по прин ципу свободной дисциплины	Используйте в своей жизни системы установки целей и ограничений (время, деньги, энергия), чтобы создать реальные цели и ограничения
Следование ука заниям других, вместо того чтобы доверять своей мудрости и инту ции		Получение ин формации о том, что быть отде льным человеком небезопасно; попытки отделиться наказыва лись или игнори ровались	Пройдите курс обучения публичным выступлениям или школу лидерства. По знакомьтесь с некоторыми новыми видами деятель ности вне вашей зоны ком форта, которые разовьют в вас способность рисковать
Боязнь будущего; боязнь оказаться забытым; чувство неполноценности; низкая самооценка		Возможно, пере несенная неотра ботанная родовая травма или отре чение в раннем возрасте, отсюда неудовлетворен ные потребности в привязанности	Используйте дыхательные упражнения в работе с пси хотерапевтом. Попросите вашего психотерапевта поддержать вас посредс твом проявления безуслов ной любви
Трудности с релаксацией; хроничес кое напряжение тела		Раннее лишение тактильных ощу щений и недоста ток постоянной заботы в младенческом возрасте	Получите от вашего психотерапевта сообщения о заботливом, несексуальном общении
Наличие навязчи вого стремления к еде, курению, алко голю или сексу		Лишение корм ления и/или любви; возможное пренебрежение основными пот ребностями	Получите от вашего психотерапевта заботливые высказывания и поддержку
Ощущение разобщенности с другими или изолированности в отношениях		Пережитое в раннем возрасте отречение опе кунов	Попросите психотерапевта исполнить роль родителя или опекуна, высказываю щего в ваш адрес заботли вые слова
Подозрительное отношение к моти вам других		Перенесенная родовая травма и недостаток внимания к потребностям при рождении	Попросите вашего пси хотерапевта накрыть вас одеялом в тихой комнате, наполненной мягким све том и спокойной музыкой. Предложите вашему парт неру показать вам путь к доверию
Ощущение недо статка любви парт нера		Получение не достаточного количества лас ковых слов от родителей и/или других опекунов; обучение соци ализации через критику вместо	Попросите вашего психо терапевта заново вселить в вас уверенность, когда вас одолевают сомнения или страх. Определите все, что вы хотели услышать или получить от

		похвалы	родителей в детстве, и попросите пси хотерапевта сказать вам это
Неспособность определить жела ния и потребности; перекладывание на других ответственности за способы удовлетворения этих потребностей		Наличие черес чур заботливых родителей: пот ребности в кормлении, любви или привязаннос ти и пеленании предугадывались и выполнялись до того, как подавались соответствующие сигналы	Попросите психотерапевта исполнить роль родителей и дать вам разрешение определить ваши потреб ности и подтвердить ваше право на их удовлетворе ние. Договоритесь, что вы будете прямо просить о том, что вам надо и чего вы хотите
Неготовность договариваться об удовлетворении потребностей		Воздействие методов реше ния конфликтов по принципу победитель/ побежденный; отношение к пе реговорам как к «проигрышу»	Запишитесь на курсы по решению конфликтов и обучитесь методам реше ния конфликтов по принци пу победитель/победитель. Выразите подавленные переживания по поводу ситуаций, в которых вы потерпели поражение, и получите их подтверж дение
Неспособность перейти от едине ния к отделению без значительных трудностей		Получение вос питания в стро гой атмосфере, где все делилось только на «чер ное» и «белое»; перенесенная душевная травма в возрасте от од ного до двух лет	Определите причины травмы или репрессии и попросите психотерапевта присутствовать при вы ражении вами эмоций по поводу этих переживаний. Научитесь определять в ситуациях «переходную зону».
Уклонение от бли зости посредством трудоголизма или других навязчивых действий		Пережитые в детстве отно шения с взрос лым, в которых присутствовали домогательства, нарушения прав или пренебреже ние, сделавшие близость риско ванной	Определите причины домо гательств или нарушения прав и попросите психо терапевта присутствовать при выражении вами эмо ций по поводу этих переживаний
Оказание сопротивления освоению духовных практи ческих методик		Перенесенные духовные трав мы в возрасте от четырех до двенадцати лет; перенесенное религиозное воз действие	Определите причины ду ховной травмы и попроси те психотерапевта присутс твовать при выражении вами эмоций по поводу этих переживаний
Страх перед отречением		Слишком ранняя разлука с матерью при рожде нии и нахожде ние в палате для новорожденных; перенесенная неожиданная или продолжительная разлука с матерью в течение перво го года жизни, подкрепленная более поздними переживаниями травмирующего отделения	Заключите соглашение с психотерапевтом на произ несение вам фраз типа «Я сейчас уезжаю и вернусь в » при необходимости отлучиться; выполните работу с внутренним ребенком, чтобы обосновать и высвободить чувства потери и пережитую в ран нем детстве травму
Нарушение и/или пренебрежение соглашениями, заключенными между партнерами		Наличие непред сказуемых родителей; нарушен ные соглашения, уныние и гнев по поводу нарушен ных соглашений	Заключите с вашим пси хотерапевтом договор об обязательствах выполнять согласованные действия, включающий последствия при его нарушении. Про анализируйте ощущения

Неготовность признать, что прошлые конфликты явля ются причиной нынешних		Наличие подав ленного гнева, возникшего во время жесткой и/или основанной на чувстве стыда дисциплине и установке огра ничений	Определите причины жесткой и/или основанной на чувстве стыда дисцип лине и попросите психотерапевта присутствовать при выражении вами эмоций по поводу этих переживаний

Суммируйте колонку цифр под заголовком «Существую щий показатель», чтобы получить общий результат.

— общий результат.

Используйте следующие данные для его толкования.

30-60

Наличие незначительного количества доказательств су ществования неисцеленных травм, связанных с развитием, сохранившихся у вас с детства.

61-80

Наличие некоторых доказательств существования неис- целенных травм, связанных с развитием, сохранившихся у вас с детства.

81-100

Наличие умеренного количества доказательств сущест вования неисцеленных травм, связанных с развитием, сохра нившихся у вас с детства.

101-124

Веские доказательства существования неисцеленных травм, связанных с развитием, сохранившихся у вас с детства.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Сэнди решила уйти от мужа, весьма успешного врача, зависимого от кокаина. За шестнадцать лет их совместной жизни Сэнди научилась быть сильной и воспитывать сво их детей без помощи мужа. Перед разводом, на протяжении двух лет, она активно работала над собой, прошла курсы ин дивидуальной и групповой психотерапии. Ей удалось много узнать о себе и своем образе жизни. После развода она, на конец, получила возможность создать стабильное финансо вое положение для себя и своих детей.

Когда ее дети достигли подросткового возраста, и круг их интересов вышел за рамки семьи, Сэнди начала ощущать не хватку мужского общества. После развода и работы со своим внутренним ребенком в курсе психотерапии она осознала, что сама была еще подростком в эмоциональном плане. Ей хоте лось иметь друга, с которым можно было бы просто весело проводить время. Примерно тогда в ее жизни появился Лайл.

Лайл тоже находился в разводе и по-прежнему оказывал большую поддержку детям, а также платил алименты своей бывшей жене. Он ощущал сильное финансовое бремя и ре шил, что ему необходимо несколько лет поработать над со бой, чтобы не создать еще одни нездоровые отношения. Сэн ди привлекла Лайла своим веселым характером и по-девичьи восторженным отношением к жизни.

В курсе индивидуальной психотерапии они оба узнали, что отношения были лучшей возможностью для того, чтобы активизировать и исцелить старые модели и незавершенные процессы. Поскольку у обоих все еще были свежи неприят ные впечатления после развода, они пришли к взаимному ре шению создать «преданные дружеские» отношения. Не строя никаких долгосрочных планов, они договорились регулярно участвовать вместе в развлекательно-оздоровительных и ре лигиозных мероприятиях. Они надеялись, что, когда их друж ба окрепнет, они получат возможность решать возникающие конфликты, исходя из того, что причиной их конфликтов бу дут их старые незавершенные процессы.

Спустя примерно три месяца регулярного общения они смогли определить, что оба проецировали друг на друга свои незавершенные процессы с матерями. Каждый из них был в состоянии понять, что именно было не завершено, и заключить соглашение о проведении ролевой игры, в ко - торой они какое-то время

исполняли бы роль матери друг друга. Еще через два месяца они обнаружили, что оба пе решли на более глубокий уровень проекций своих матерей. В конечном итоге, они оказались настолько погружены в старые обиды, что им стало трудно не видеть образы мате рей друг в друге. Тогда они обратились за психотерапевти ческой помощью к нам.

Мы помогли Сэнди и Лайлу определить их соответствую щие роли в отношениях. Детская история Сэнди была приме ром чрезмерного физического воздействия, а Лайл, наоборот, пережил в детстве физическое и эмоциональное пренебреже ние. Лайл, как и большинство мужчин, имел контрзависимые особенности поведения, но в результате травмы, нанесенной разводом, резко переключился на созависимые. Сэнди в их отношениях играла роль контрзависимого партнера. Когда Лайл ближе столкнулся со своими потребностями в зависи мости и начал пытаться повлиять на Сэнди, это всколыхнуло все ее страхи по поводу близости. Она продолжала видеть в Лайле потенциального злоумышленника и начала отталки вать его дружбу.

Во время психотерапевтических сеансов Сэнди противо стояла Лайлу в связи с накопленным гневом и жестокостью, которые она чувствовала в нем, признаваясь, что это напоми нало ей ощущения, испытанные в детстве в обществе ее мате ри. Лайл, довольно кроткий по натуре парень, был потрясен ответной реакцией Сэнди. Он испытал короткую вспышку гнева, которую тут же подавил. Когда мы спросили его, что послужило причиной гнева, он ответил, что Сэнди напомнила ему мать. Тогда мы предложили им заключить соглашение, направленное на исправление ошибок их родителей.

Лайл попросил Сэнди исполнить роль его матери, чтобы он мог сказать ей, как он злился на ее критику. Как только гнев переполнил его, мы быстро поставили перед ним наше виниловое бескаркасное кресло и дали старую теннисную ракетку. Лайл схватил ракетку и начал со всей своей ярос тью бить по этому креслу. Он кричал, ругался, выкрикивал грозные тирады и бушевал по поводу тех потерь, которые он пережил в отношениях со своей матерью, освобождая себя от пятидесятилетнего хранения старых обид и гнева. Потом его злость перешла на отца — за то, что отец отказался от него, когда ему было три года. Следующие десять минут он то плакал, то бушевал по поводу потерь в его отношениях с отцом. Примерно после двадцати минут бурного выражения гнева Лайл в изнеможении упал на пол. Через несколько ми нут его дыхание выровнялось, и он начал тихо плакать. По том он нерешительно посмотрел на Сэнди и спросил, не мог ла бы она его обнять. Без лишних слов она протянула к нему свои широко раскрытые руки. Он подполз к ней и свернулся в клубочек в ее объятиях.

Этот сеанс помог Лайлу увидеть, что он до сих пор не был эмоционально отделен от матери, поэтому договорился проделать с Берри упражнение «Завершение процесса про тивостояния с вашими родителями» (это упражнение можно найти в конце десятой главы). После этого сеанса он сказал, что чувствует себя так, будто с него свалился груз.

Когда Сэнди наблюдала за выражением гнева Лайла на психотерапевтическом сеансе, в ней всколыхнулся ее собс твенный гнев на мать. Поэтому она решила, что ей необхо димо проделать еще кое-какую работу со своей матерью от носительно того грубого обращения, которое она от нее по лучила. Сэнди решила сделать это без участия Лайла. Она понимала, что он помог ей соприкоснуться с этим гневом, и была ему благодарна за это. Однако с этой работой она мог ла справиться во время психотерапевтического сеанса без его присутствия. Это соответствовало потребности Сэнди сохра нить свое контрзависимое поведение как защитный слой от близости в отношениях, а также подтверждало тот факт, что они в настоящий момент не планировали перехода к «пре данно-интимным» отношениям.

Сэнди смогла высвободить свой гнев на мать на психоте рапевтическом сеансе, а потом проделала упражнение «За вершение процесса противостояния с вашими родителями». Пару недель Сэнди и Лайл не виделись друг с другом, но все же несколько раз разговаривали по телефону. Им требо валось немного времени, чтобы прийти в себя, прежде чем снова могли начать встречаться. Со временем они решили, что это были «переходные» отношения, предназначенные для исцеления каждого из них, и что ни один из них не был готов иметь более постоянные отношения. Они приняли ре шение остаться друзьями и способствовать развитию друг друга в дальнейшем.

Основные выводы

- *Доверительные отношения — основа наиболее мощного и эффек тивного способа исцеления ваших травм, связанных с развити ем, и удовлетворения ваших неудовлетворенных потребностей.*
- *Для создания близких отношений требуется способность опре делять признаки травм, связанных с развитием, и неудовлетво ренных потребностей, которые каждый из вас принес с собой в нынешние*

отношения.

- *Для создания партнерства требуется взаимодействие с вашим партнером, чтобы исцелить ваши травмы, связанные с разви тием, и помочь друг другу удовлетворить важные развивающие потребности.*
- *При совместном выполнении этой работы каждый из вас будет развиваться такими путями, о возможностях которых вы даже не подозревали. Такая работа души создает глубокую любовь и близость.*

СОЗДАНИЕ ОБЩЕСТВА ПАРТНЕРОВ

Только взаимодействие
может спасти человечество.
Бертран Рассел

В пятой главе мы описали развитие человека с позиции систем, показывая, что все человеческие системы проходят контрзависимый этап развития: интимные отношения, семей ные отношения, религиозные общины, политические объеди нения, а также государственные и международные структуры. Такой расширенный, эволюционный взгляд позволяет лучше понять свои персональные контрзависимые проблемы. В на шем обществе было бы невозможно вырасти и не получить каких-либо травм, связанных с развитием, и избежать фор мирования контрзависимых привычек.

Кроме того, такая широкая перспектива показывает, на сколько важным является освобождение от контрзависимых моделей поведения. Продвигаясь вперед по пути личностного развития, вы тем самым способствуете эволюции всего че ловечества. В пятой главе мы уже обсуждали вопрос о том, какой вклад в общемировой кризис вносят контрзависимые модели, присущие каждой человеческой системе, что может подвергнуть опасности само выживание человеческого рода. После прочтения этой главы у вас может возникнуть жела ние пересмотреть пятую главу, чтобы лучше понять общую картину того, на каком этапе нашего человеческого развития мы находимся.

Человечество как вид задержалось на контрзависимом этапе развития.

Любой кризис — катализатор возможностей для роста. Эрик Эриксон считает кризис предвестником каждого этапа индивидуального развития [1]. Например, на этапе привя занности ребенок переживает кризис доверия к матери, который должен быть разрешен, чтобы осуществить отделение на этапе контрзависимости. Глубина и количество кризисов, с которыми в настоящее время сталкивается человечество, мо жет дать толчок, необходимый нам для движения вперед по пути эволюции. Однако осуществление такого эволюционно го рывка может слегка пугать, потому что некоторые из тех, кому удалось достичь взаимозависимости, например Иисус и Жанна д'Арк, были объявлены божествами, а потом уби ты. Эти люди считались божествами, поскольку они проявля ли психологическую и эмоциональную взаимозависимость. Относительно недавно, с точки зрения истории, подобного уровня развития достигли Авраам Линкольн, Мохандас Ган ди, Джон Кеннеди и Мартин Лютер Кинг. Впоследствии все они были преданы мучительной смерти. Другим высокораз витым личностям, таким как Джоанна Мэйси, Томас Берри и Эндрю Харви, удалось избежать подобной участи и предо ставить нам вдохновляющие примеры жизни на более высо ком уровне развития.

Однажды ученики Будды задали ему вопрос, кто он та кой, и были поражены ответом. Они спросили:

— Ты бог, святой или реальное воплощение божества?

На что Будда ответил:

— Нет, я — ни то и ни это, я — пробудившийся.

Он вышел за пределы своей сущности и существовал в мистическом, более осознанном состоянии, которое на звал «пробуждением». Когда мы достигаем нашего пси хологического рождения, мы обретаем более осознанное понимание расширенной модели нашей жизни и мира в целом. На этом этапе мы часто можем сделать выбор в пользу жизни, основанной на общих принципах Вселен ной, закрепленных в наших мудрых традициях, вместо того чтобы жить в согласии с местными, семейными или куль турными нормами.

В этой главе мы делаем попытку описать процесс исце ления, который, так или иначе, происходит на всех уровнях человеческих систем. Процесс исцеления индивидуальных травм, связанных с развитием, может быть использован для всех человеческих систем. Подобное применение этого про цесса предусматривает наличие комплексного образа мыш ления, хотя существует много параллелей между отдельным человеком и целыми системами.

В этой главе мы используем правила общения, представ ленные нами при обсуждении функционального семейного треугольника в третьей главе, чтобы показать вам, как осво бодиться от разрушительных контрзависимых моделей по ведения. Дополнением к этому служат «Рекомендации для завершения процесса индивидуализации», представленные также в третьей главе.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В ОТНОШЕНИЯХ

Эта глава конкретизирует таблицу «Этапы развития от ношений в парах и важные процессы развития, необходимые для содействия эволюции внутри пар» из предыдущей главы, чтобы помочь вам лучше понять, как развитие отношений в парах соответствует развитию других человеческих систем. Когда в близких отношениях возникает стремление к инди видуальности, и один из партнеров хочет исследовать мир с помощью новых видов деятельности или вступить в друже ский контакт за пределами отношений, важно рассматривать это как положительный фактор. Если оба партнера понима ют, что потребность в эмоциональном отделении и инди видуальности является нормальной и важной развивающей потребностью, то конфликты на почве единения и отделения решаются гораздо легче. Чтобы обеспечить своему партне ру эмоциональную поддержку во время этого процесса, вы должны понимать динамику процесса отделения. Имейте в виду, что это сложный процесс, так как он предусматривает повторение усилий, предпринятых в детстве для завершения психологического рождения.

Часто процесс отделения возникает при создании тре угольника, состоящего из двух связанных отношениями пар тнеров и «увлечения» со стороны. В этот момент партнеры должны разобраться в положительных сторонах данной си туации и определить неудовлетворенные развивающие пот ребности, которые могут обнаружиться у каждого из них. Применение правил общения, сформулированных в третьей главе, поможет вам упростить процесс отделения.

Если один из партнеров использует неэффективные ме тоды отделения, такие как заведение любовных романов, предъявление претензий или развитие зависимых состояний, то важно рассматривать их как способы справиться с прояв лением подавленных эмоций и как «неумелые попытки». За помните, что оба партнера делают все, что в их силах. Кроме того, для партнеров важно считать их отношения священным местом, где они без стыда и упреков могут исцелить травмы, связанные с развитием. Когда оба партнера совместно рабо тают над исцелением душевных травм и удовлетворением не удовлетворенных развивающих потребностей, их отношения становятся основой для глубокой близости, а не каторгой, с которой хочется сбежать.

Если один из партнеров испытывает страх, и процесс от деления терпит неудачу, паре может потребоваться объек тивный союзник, способный поддержать их и помочь им осуществить этот важный процесс развития. Этот третий участник, которым может быть опытный в этих вопросах друг, психотерапевт, священник или группа поддержки, дол жен следовать инструкциям, перечисленным в третьей главе. Используя внешнюю помощь в решении проблем отделения в близких отношениях, вы можете создать функциональный семейный треугольник.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В СЕМЬЯХ

Вирджиния Сатир, известный американский автор и се мейный психотерапевт, уверена: «Исцелив семью, вы сможете исцелить мир». В нижеприведенной таблице вы можете уви деть, что семьи проходят те же этапы и процессы развития, что и отдельный человек или пара. В третьей колонке табли цы перечислены процессы, которые семьи могут использовать для того, чтобы помочь себе завершить каждый этап развития.

Этапы развития семьи

Этапы развития	**Важные процессы развития семьи**	**Процессы для удовлетворения развивающих потребностей членов семьи**
Созависимость	• Установление привя занности между родителями и детьми; • установление первич ного доверия в	• Создание стабильных условий для воспитания детей; • осознание и признание духов ной сущности

	семье; • создание образа семьи как единого целого	друг друга; • обмен заботой и информацией между родителями и детьми и между братьями и сестрами; • обмен безусловной любовью между родителями и детьми и между братьями и сестрами; • развитие общих для членов семьи интересов, ценностей, убеждений и целей
Контрзависимость	• Осуществление ра зумного эмоциональ ного отделения между родителями и детьми; • решение конфликтов между потребностями и желаниями родите лей и потребностями и желаниями детей	• Развитие индивидуальных интересов родителей и детей за пределами семьи; • признание уникальных спо собностей и жизненного пути каждого ребенка; • установление приемлемых границ между родителями и детьми; • определение потребностей ро дителей в противоположность потребностям детей; • поиск решений конфликтов между родителями и детьми по принципу «победитель — победитель»
Независимость	• Поощрение индивиду альной инициативы; • развитие моделей индивидуальной и парной автономии; достижение постоян ства объекта в качест ве семьи	• Обучение детей независимо сти при помощи правильного обращения со временем, де ньгами, учебой и внеурочны ми занятиями; • развитие метода поддержания дисциплины, основанного на последствиях; • сохранение разграничения между занятиями и интереса ми взрослых и родительскими обязанностями; • достижение баланса между потребностями взрослых и детей; • ощущение стабильности семейных отношений и струк тур в периоды стресса и/или конфликтов
Взаимозависимость	• Выработка согласо ванных стратегий принятия решений; • развитие справедли вых и равноправных отношений; • развитие наиболее полного человеческо го потенциала каждо го члена семьи	• Решение семейных вопросов на семейных советах; • придание значимости и сохра нение разумных соглашений между членами семьи; • справедливое распределение власти между взрослыми и детьми; • предоставление всем членам семьи высокого уровня физи ческих и духовных возможностей

До настоящего времени большинство семей неэффектив но решали проблемы индивидуального отделения и отделения в парах, связанные с незавершенными процессами развития, оставшимися со времен прохождения контрзависимого эта па развития. Поскольку большинство родителей не заверши ли персональные процессы психологического рождения, они часто пугаются, когда их дети или супруги хотят быть более эмоционально независимыми. Стремление детей к отделению почти всегда вызывает у родителей беспокойство и пробуж дает в них чувства потери, отторжения и страх быть отверг нутыми. Родители могут косвенно сообщать детям о том, что быть слишком независимыми нехорошо. Они могут цепляться за детей или критиковать их попытки отделиться. Когда та кое происходит, стремление детей к

отделению зачастую уси ливается, заставляя их проявлять чрезмерную непокорность.

С непокорностью намного труднее справиться, когда дети достигают подросткового возраста. Им придется иметь дело с усовершенствованным и усложненным процессом отделе ния своих «Я» двухлетнего возраста. К этому времени они становятся сообразительными, умеющими хорошо выражать свои мысли и весьма опытными в ведении взрослых игр, что станет испытанием пределов родительского терпения. Преде лы являются именно тем, что требуется подросткам для того, чтобы помочь им устранить остатки всемогущества, напы щенности, эйфории и вседозволенности. Подростковый воз раст дает ребенку последний шанс для перехода от контрза висимости к независимости.

Важно заключать взаимные соглашения с подростками, чет ко определяющие, что позволительно, а что — нет. Когда дети принимают участие в установке собственных пределов и огра ничений, они зачастую могут быть строже, чем родители. Кро ме того, информация об ограничениях позволяет детям иметь личную власть и предохраняет их от совершения противоре чивых поступков и проявления непокорства для того, чтобы почувствовать себя сильными и значимыми. При совместном заключении каких-либо соглашений подростки должны сами определять конкретные дисциплинарные меры, которые они хотят получить, если не выполнят условия договора.

Семейные советы предоставляют членам семьи идеаль ные условия для выражения чувств, получения поддержки своим переживаниям, решения конфликтов, заключения со глашений и обсуждения последствий. Здесь дети могут не посредственно познакомиться со справедливой демократи ей, увидеть эффективно применяемые правильные навыки общения, научиться взаимодействию и сделать шаги вперед по пути к самостоятельности и сотрудничеству. В конце это го раздела вы найдете инструкции по проведению эффектив ных семейных советов.

Когда соглашение нарушается, родители должны прокон тролировать, чтобы дети несли изначальную ответственность за применение мер воздействия в отношении последствий. Это способствует развитию персональной добросовестнос ти и помогает им понять, что соглашение они прежде всего заключали с самими собой, а не с какой-то важной персоной, что позволяет им также развивать сознательность. Передача ребенку руководящей роли в контроле над выполнением ус ловий соглашения и в принятии дисциплинарных мер за его нарушение избавляет родителей от исполнения роли полицей ских. При этом сглаживаются многие ситуации, которые мог ли превратиться в силовые противостояния по поводу того, кто будет командовать. Умение дать детям возможность ощу тить личную власть, внутреннюю защищенность и индиви дуальную ответственность является важной воспитательной задачей, решение которой поможет им перейти на независи мый и взаимозависимый этапы развития.

Придание семейным конфликтам и разногласиям разви вающего значения позволяет всем членам семьи осознать тот факт, что они находятся в процессе роста. Дети должны слышать поощрительные высказывания, поддерживающие их эмоциональное отделение, типа: «Нет ничего плохого в том, что ты имеешь собственные убеждения, переживания и мечты. Я буду по-прежнему любить тебя, когда ты станешь самостоятельной личностью».

Эмоциональное отделение в рамках семьи будет также ак тивизировать незавершенные процессы родителей. Это можно считать подарком для взрослых, так как они часто испытывают трудности с воспоминаниями о своем детском возрасте. Роди телям необходимо уметь отделять собственные незавершенные процессы от незавершенных процессов своих детей. Один из способов понять, оказывают ли ваши старые проблемы влия ние на нынешний конфликт с ребенком, состоит в том, чтобы сравнить размер проблемы и силу вашей реакции на нее. Если реакция проявляется намного сильнее, чем того требует ситу ация, это указывает на вмешательство ваших старых проблем.

Для родителей важно и даже крайне необходимо решить проблемы отделения в семье, связанные с контрзависимым этапом развития. Родители часто замечают, что занимаются собственным перевоспитанием во время воспитания своих детей. Это может вызывать определенные трудности и пре дусматривает использование внешней помощи для того, что бы отделить родительские проблемы от проблем детей.

Семья представляет собой систему, состоящую из раз личных подсистем: отдельных людей, родителей как пары и семьи как единого целого. Взрослые, которые образуют ядро системы, должны быть готовы сохранять свои отношения открытыми и старательно работать над решением конфликтов между собой. Все, что останется нерешенным между ними, распространится по системе на уровень детей и создаст се мейный конфликт. Один ребенок в семье часто исполняет роль «мешалки» и отображает все нерешенные, невысказан ные и непроработанные вопросы в системе.

Такой ребенок зачастую становится «установленным объ ектом воздействия» или «проблемным

ребенком» и считается виновным за все плохое, что происходит в семье. Его часто выносят на обсуждение, и он нередко вступает в конфликт со школьной или районной администрацией. В теории се мейных систем такой ребенок рассматривается как носитель всех нерешенных семейных проблем. С точки зрения семей ных систем в таких случаях вся семья нуждается в лечении.

Родители часто проецируют те качества, которые им са мим в себе не нравятся, на своих детей, чтобы не иметь дело с собственными нерешенными проблемами. Они могут под вергать грубому обращению, пренебрежению, наказанию или дискриминации ребенка, который олицетворяет и отражает их собственные нежелательные черты. В таких случаях родите лям может потребоваться психологическая помощь для того, чтобы отделить свои проблемы от проблем своих детей и на учиться забирать обратно то, что они спроецировали на них.

Помимо этого, родители нуждаются в активных «группах поддержки», чтобы дать им полномочия и подтвердить важ ность этой сложной работы, так как она в настоящее время не слишком высоко ценится обществом. Эта работа имеет большое значение для нас как для вида, если мы собираем ся достигнуть взаимозависимого этапа развития. Опытный психотерапевт или родительская группа поддержки может сыграть жизненно важную роль в этом процессе исцеления. Когда дети способны покинуть семью и вместе с родителя ми испытывают чувство «У меня все в порядке, и у тебя все в порядке», тогда они могут перейти на взаимозависимый этап развития с минимальным количеством незавершенных процессов. Это означает, что их взрослые отношения и, в конечном итоге, их отношения с собственными детьми будут свободны от большинства нарушений и трудностей, досаж давших человечеству на протяжении тысячелетий.

Когда люди используют эффективные способы организа ции жизни и создания отношений в семьях, они будут перено сить их на общество. Они захотят, чтобы отношения в школах и на рабочих местах стали такими же эффективными, как в их семьях. Эффективно действующие индивидуумы, пары и семьи помогут создать эффективные институты власти, го сударства и, в конечном счете, более функциональный мир.

ИНСТРУКЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЭФФЕКТИВНЫХ СЕМЕЙНЫХ СОВЕТОВ

1. Начинайте постепенно. Лучше всего начинать собирать семейные советы, когда в семье нет никаких кризисов. Вначале продолжительность встреч может быть небольшая (от пятнад цати до тридцати минут), и проводиться они должны в удоб ное для всех время, например, во время десерта после ужина. Начинайте с приятных и простых вопросов, таких как плани рование загородной семейной прогулки. Придерживайтесь со гласованных временных рамок и устраните внешние помехи, такие как телевизор, музыка и телефонные звонки (договори тесь не отвечать на телефонные звонки во время встречи). Не делайте из семейного совета масштабного мероприятия.

2. Отведите каждому равное время. Попросите каждого внести свой вклад в обсуждение, даже если это будет всего лишь фраза: «В настоящее время мне нечего добавить». Ро дители должны поощрять всеобщее участие, предлагая каж дому представить вопрос для обсуждения.

1. Сосредоточьтесь на решениях. Избегайте превраще ния семейных советов в выяснение отношений. Выносите на обсуждение только те проблемы и конфликты, которые могут быть решены без вовлечения всей семьи. Уравновешивайте обсуждение проблем признанием положительных достиже ний членов семьи или рассмотрением приятных вопросов, таких как планирование меню на предстоящую неделю, се мейного отдыха или мероприятий для дней рождений и се мейных торжеств.

2. Будьте гибкими при назначении времени семейного совета. Гораздо важнее, чтобы на семейном совете присутс твовала вся семья, чем проводить его каждую неделю в одно и то же время. Попросите членов семьи отнести эти встречи к делам особой важности или перенесите время проведения семейного совета, чтобы подстроиться под их график, если вам трудно собрать всех вместе в одно и то же время.

3. Установите четкие основные правила. Каждый должен знать повестку семейного совета, его продолжительность и цель. Следуйте основным правилам общения: каждый чело век должен быть выслушан, переживания должны быть при знаны и соответствующим образом восприняты, не допуска ются никакие перебивания выступающего, резкие замечания или оскорбления. Придерживайтесь проблем и вопросов, касающихся всей семьи или нескольких ее членов. По воз можности не тратьте времени на индивидуальные вопросы («Можно мне пойти в гости к Джою в субботу?»). Такие про блемы можно решить после семейного совета.

4. Старайтесь не заниматься спасением. Спасение и вы ручка — частые явления в семьях. На семейных советах от них можно избавиться, предложив каждому прямо говорить о том, что он или она

хочет. Если каждый будет знать об этом правиле, поддерживать друг друга будет легче.

5. Старайтесь не использовать семейные советы в ка честве трибуны для ораторства. Родители могут пытаться использовать семейные советы для того, чтобы дать выход накопленным переживаниям или обидам, или для того, что бы утвердить свою власть в семье. Это может навредить по ложительным результатам.

6. Организуйте совместное угощение. Хорошим способом превратить семейные советы в нечто особенное является уго щение всех попкорном, десертом или другими лакомствами.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В РЕЛИГИИ

В книге *«Другой ритм»* Морган Скотт Пек определяет четыре этапа духовного развития и описывает, как этот раз вивающий процесс разрушается официальными религиями.

Этап I он называет «хаотичным» и «антисоциальным» [2] (для него характерна неразвитая духовность). На нем, по словам Пека, находятся «люди с ложной верой», пекущиеся только о собственных интересах, что соответствует *созависимому* этапу, во время которого ребенок нуждается в привязан ности и внутренних ограничениях. На этом этапе духовного развития люди ведут безнравственную и дезорганизованную жизнь и заканчивают тем, что попадают в тюрьму или в дру гие неприятные ситуации.

Этап II Пек называет «организационным» и «базисным». Люди, находящиеся на этом этапе, пытаются избавиться от ха оса посредством приверженности к какой-либо внешней струк туре, например к церкви, группе двенадцати шагов, духовной общине или армии, практикующей системный подход, следо вание четким правилам и дисциплинарным мерам воздействия за нарушение правил. В более экстремальных случаях люди, жизнь которых становится слишком беспорядочной, могут «выбрать» тюрьму, чтобы помочь себе преодолеть хаос и на чать жить спокойно. В нашей модели этот этап соответствует *созависимому* и *контрзависимому* этапам развития.

Этап III Пек называет «скептическим» и «индивидуаль ным». Он наступает, когда люди начинают ставить под сом нение правила авторитетного источника — церкви, духовно го лидера или армии — и выражать свои сомнения по поводу жесткой структуры или противоречивых убеждений, с которы ми они столкнулись. На этом этапе духовного развития люди могут стать чрезмерно скептичными, задавать направленные на поиск истины вопросы или даже, некоторым образом, ока зывать сопротивление внешней авторитетной структуре. Этот этап соответствует нашему *контрзависимому* этапу индиви дуального развития, во время которого дети пытаются понять правду об окружающем мире. Часто люди превращают церковь или общину во врага и с ощущением недовольства и раздра жения покидают ее. Это удерживает людей в состоянии духов ной угнетенности, так как невозможно развиваться, представ ляя людей злодеями. Такое поведение соответствует возрасту двухлетних детей, которые заявляют: «Я покажу тебе, что ты мне не нужен», но сами психологически еще не созрели.

По мнению Пека, люди перемещаются вперед-назад меж ду этапами II и III в период объединения своих церковных убеждений со своими личными убеждениями в попытке об разовать «внутренний» храм. Такая неустойчивость подоб на состоянию ребенка, который мечется между единением и отделением на этапе контрзависимости, пытаясь стать само стоятельным человеком.

Этап IV Пек назвал «мистическим» и «общинным» — че ловек рассматривает жизнь как таинство. На этом этапе люди способны освободиться от предвзятых взглядов и предрас судков. Начиная с чистого листа, они устремляются на поиск более масштабных жизненных моделей, в которых все взаи мосвязано. Они могут стать членами образованных религиоз ных организаций или открыть собственный храм внутри себя. Эти люди создают свои персональные жизненные принципы и не руководствуются в своем духовном мышлении внешни ми правилами или организационными догмами. На мисти ческом этапе религия часто рассматривается как духовность. Этот этап духовного развития соответствует *независимому* и *взаимозависимому* этапам индивидуального развития. Как только люди обретают некоторую степень эмоциональной и психологической независимости, они получают возможность оставаться на мистическом этапе до конца жизни.

Пек утверждает, что процесс духовного развития разру шается именно на третьем этапе, когда преданный сторонник церкви начинает сомневаться в политическом курсе. В этот момент церковные лидеры должны поддержать и поощрить процесс возникновения сомнений. К сожалению, вместо этого большинство правдоискателей подвергается критике и даже угрозам, им также предлагается прекратить поиск собственной истины. Официальные представители церкви должны прислушиваться к скептикам и

серьезно относить ся к их вопросам. Смысл высказываний должен быть таким: «Прекрасно, что вы ищете собственную религию и ставите под сомнение взгляды церкви. Как мы можем помочь вам в получении ответов, которые вы ищете?»

Если люди, переходя по системе Пека на третий этап ду ховного развития, получали такого рода поддержку, то им, скорее всего, не пришлось отказываться от церкви, чтобы сделать следующий шаг в духовном росте. Пек говорит, что большинство официальных религий отталкивают от себя людей именно на третьем этапе развития, не признавая их скептицизм и не поддерживая их поиск собственной истины.

В результате многие религиозные структуры просто не смогли удовлетворить потребности своих прихожан в духов ном росте. Вместо этого их действия и основные принци пы, не дающие поддержки, вынуждают людей втягиваться в созависимые и контрзависимые привычки, что препятству ет их психологическому развитию. Жизнеспособность мно гих религиозных структур находится сейчас под угрозой, в особенности, после скандальных историй о сексуальных до могательствах, расшатавших устои как католической, так и протестантской церкви. Дальновидные руководители способ ны определить способы поддержки процессов развития сво их приверженцев такими путями, которые способствовали бы эволюции как отдельных людей, так и системы в целом. Только в этом случае церковь станет частью эволюционного процесса, а не частью проблемы.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВАХ

При рассмотрении крупных систем, таких как националь ные государства, с точки зрения развития, можно определить, на каком этапе они задержались, и установить незавершен ные развивающие процессы, препятствующие их переходу к следующему этапу эволюции. Приведенная ниже таблица «Этапы развития национальных государств» отражает эти четыре этапа развития.

Этапы развития национальных государств

Этапы развития	Процессы развития национального государства	Методы завершения процессов развития
Созависимость	• Установление доверия с гражданами; • создание национальной культуры и самобыт ности; • обеспечение удовлетво рения основных потреб ностей всех граждан; • создание национальной гордости; • обеспечение основы для соблюдения законности	• Обеспечение значимости посредством национальной истории; • определение всеобщих цен ностей и убеждений; • обеспечение и защита основ ных прав человека; • оказание помощи бедным и инвалидам; • обеспечение равного для всех образования; • защита прав меньшинств; • использование национальных традиций для объединения и поднятия национального духа
Контрзависимость	• Определение уникаль ности нации на между народном уровне; • решение конфликтов, касающихся потребнос тей и желаний, возника ющих между культур ными группами и между одной нацией и всеми остальными нациями	• Поощрение творческого под хода к установлению ценнос тей и убеждений; • обеспечение свободы печати и слова; • предоставление свободы вы бора работы, религии и места жительства; • создание законов, защищаю щих права и собственность всех людей; • предоставление свободы передвижения и научных исследований без ненужных ограничений; • гарантия прав на голосование и обращение к правительс тву; • предоставление всем граж данам возможности пройти тренинг по решению конф ликтов
Независимость	• Создание национальной культуры, уважающей этнические различия, инициативу, ответс твенность и личную свободу; • предоставление воз можностей культурным сообществам прослав лять их уникальность на фоне национальных культурных различий	• Создание форумов, способс твующих взаимодействию и сплетению различных представлений о ценностях и убеждениях; • принятие законов, защища ющих все меньшинства и культурные подгруппы; • признание и уважительное отношение к существованию культурных подгрупп; • обучение дивергентному и конвергентному мышлению; • поощрение открытого обще ния между членами культур ных подгрупп
Взаимозависимость	• Создание взаимозависи мости между культур ными сообществами и между нациями; • поддержание полного и всестороннего развития всех граждан; • развитие межгосударст венных перспектив и всемирной культуры	• Определение общих целей и взглядов во время участия в совместных процессах; • использование взаимоотно шений между подгруппами в качестве материала для изучения; • создание гуманитарных неправительственных организа ций, предоставляющих всем необходимые услуги

Политическая система Соединенных Штатов предназна чена для людей, готовых психологически действовать на вза имозависимом уровне развития. К сожалению, большинство американцев до сих пор действуют на основе созависимых и контрзависимых моделей поведения. Американцы, подобно созависимым детям, по-прежнему работают над проблема ми доверия, стремятся к получению защиты и безопасности за счет правительственных программ. Подобно контрзави симым подросткам, решающим проблемы отделения и не зависимости, они выступают против законов, противореча щих их свободе.

Большинство американцев рассматривает свободу как не зависимость от внешних властных структур, удерживающих людей от проявления ответственности за свои потребности и от возможности увидеть, как их поведение может стать со ставной частью крупной проблемы. В настоящее время по литическая система более авторитарна, поскольку большинс тво американцев не пользуются своим правом голоса. Пока наши лидеры и мы — как отдельные личности — все месте не осознаем того, что проблема заключается в недостаточном психологическом развитии, наша страна будет с большим тру дом продвигаться вперед, неэффективно обслуживая своих граждан. Чего мы хотим от своих лидеров, так это такого же здравого смысла и предусмотрительности, которыми обладал Томас Джефферсон, сказавший:

«Некоторые смотрят на законы с лицемерным благого вением и считают их, подобно ковчегу откровения, черес чур святыми, чтобы прикасаться к ним. Они приписыва ют представителям предыдущего периода больше здравого смысла, чем свойственно человеку, и полагают, что сделан ное ими не должно подвергаться изменениям... Я, конечно, не сторонник многократных и непроверенных поправок к законам... Но я также знаю, что законы должны идти рука об руку с прогрессом человеческой души. Когда сделаны но вые открытия, обнаружены новые истины, нравы и воз можности меняются, вместе с изменением обстоятельств. Законы также должны двигаться вперед и идти в ногу со временем» [3].

Если бы Джефферсон был сегодня жив, он, возможно, был бы семейным психотерапевтом, а не политиком. Он собирал бы семейные советы в форме «законодательного собрания», на которые «дети» (сенаторы, конгрессмены и гражданские активисты) могли прийти, чтобы обнародовать свои недо вольства, быть услышанными, получить поддержку своим переживаниям и подтверждение своих знаний, а также по слушать, как их «родители» (руководители правительства) говорят правду. Опытные «психотерапевты» (консультанты по процессу развития или мировые психологи) оказывали бы помощь в осуществлении этого процесса, следя за тем, чтобы общение соответствовало модели функционального семейного треугольника, описанного в третьей главе. После обсуждения всех обид группа начала бы совместную рабо ту по определению следующих шагов в управлении нашей национальной семьей. На этом этапе могли бы обсуждаться и совершенствоваться многие идеи, а потом доводиться до сведения всего американского народа для дальнейшего об суждения и исполнения.

Посредством законодательного собрания в форме семей ного совета американцы могли бы понять, как эффективно взаимодействовать и по-настоящему применять нашу де мократию, предоставляющую возможности и защищающую права каждого отдельного человека, поддерживая при этом общее благосостояние. Чтобы это произошло на государс твенном уровне, нам следует начать с «семейных» советов на местном уровне, во время которых люди могут научиться заниматься государственными проблемами.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Во время нашей первой поездки в бывший Советский Союз у нас было много возможностей пообщаться с совет скими мужчинами, женщинами и детьми, чтобы обсудить сходства и различия между нашими двумя странами. Мы также встречались с советскими психологами и обсужда ли психологические различия, которые, по нашему мнению, существовали между нами. В конечном итоге, нас поразило взаимное притяжение, которое существовало между нашими двумя культурами. Казалось, что мы, как в зеркале, отражали друг друга как в индивидуальном, так и в общекультурном плане. Взаимное влияние приводило к персональной таинс твенной реакции, которую каждый осознавал, но не мог вы разить словами.

Частично это было вызвано естественным любопытством между представителями обеих стран, разделенных полити ческими идеологиями. Однако все оказалось намного глубже. Советская система была

в значительной степени созависимой системой, пытавшейся сохранить центральное руководство всеми аспектами повседневной жизни. Коммунистическая партия управляла страной так, как будто это была автори тарная, опутанная сетями семья. Система обеспечивала всех работой, медицинским обслуживанием, субсидированными продуктами и жильем, а также ежемесячной зарплатой. Тем не менее, она не определяла меры воздействия на тех, кто не выделялся на работе или кто получал свои премии и зар платы. Она также не создавала стимулов для поддержания личной инициативы.

После наступления перестройки (реорганизации) и глас ности (открытости) мы наблюдали в бывшем Советском Со юзе индивидуальный и коллективный переход людей и обще ственных структур на контрзависимый этап развития. Этих людей могут сейчас заинтересовать американцы, так как они смотрят на нас как на самостоятельные модели и видят, что нашим образом жизни управляют личная инициатива, про гресс и успех, самореализация и вознаграждение, — все то, что отсутствовало в их системе.

С другой стороны, американцев привлекает основанная на коллективизме и сотрудничестве деятельность бывших со ветских людей. Пытаясь сохранить свое «Я» в тоталитарной системе, они сформировали в себе глубокую духовность, ко - торой, возможно, не хватает американцам.

Далее приводятся некоторые, диаметрально противопо ложные, характеристики этих двух культур.

После падения коммунизма тенденция к отделению и ав тономии в бывшем Советском Союзе стала распространять ся так быстро, что отношения между мелкими республиками быстро превратились в процесс, похожий на соперничество между родными братьями и сестрами. За долгую историю коммунистического режима образовалось скопление гнева, злости, недовольства и сдерживаемой жестокости в ответ на лишение личной свободы и возможности самовыражения, которые эти мелкие республики по-прежнему испытывают.

Поскольку нет определенного человека, на которого не большие республики могли бы направить свой гнев и недо вольство, они проецируют эти чувства на русских или другие расовые, религиозные или этнические меньшинства. Процесс признания культурных различий между странами предлагает

Соединенные Штаты Америки	*Бывший Союз Советских Социалистических Республик*
1. Мужская ориентация (Дядюш ка Сэм)	1. Женская ориентация (Матушка- Россия)
2. Контрзависимость	2. Созависимость
3. Материалистичность	3. Гуманистичность
4. Децентрализованное правление	4. Централизованное руководство
5. Левосторонность (обручальное кольцо на безымянном пальце левой руки, кран с горячей во дой слева и т. д.)	5. Правосторонность (обручаль ное кольцо на безымянном пальце правой руки, кран с го рячей водой справа и т. д.)
6. Личная инициатива	6. Групповая или совместная ини циатива
7. Поиск божественного рая	7. Отрицание божественности Христа, поиск рая на Земле
8. Физический и ручной труд вы полняют мужчины	8. Физический и ручной труд вы полняют женщины
9. Экстроверсия	9. Интроверсия
10. Способность к самоотражению	10. Неспособность к отражению, отсутствие потребности в собс твенном «Я»
11. Неподатливость	11. Приспособляемость
12. Контролирование	12. Манипулирование
13. Открытое применение власти	13. Скрытое использование власти
14. Словесная передача информа ции	14. Невербальная передача инфор мации
15. Визуальный тип восприятия	15. Слуховой тип восприятия
16. Когнитивность	16. Эмоциональность
17. Оптимизм	17. Пессимизм

грандиозную возможность западным народам и народам вос точной Европы начать диалог по поводу того, как они совме стными усилиями могут создать мировую культуру, способ ную удовлетворить потребности всех стран-участников. Ускорение этого процесса происходит благодаря Интернету и другим существующим международным системам общения. Сейчас мы имеем больше международных контактов, чем когда-либо в мировой истории, и это способствует созданию истинной мировой культуры, включающей

в себя и уважаю щей наши многочисленные различия.

РЕШЕНИЕ ВОПРОСОВ, СВЯЗАННЫХ С МИРОВЫМ КРИЗИСОМ КОНТРЗАВИСИМОСТИ

Мы считаем перспективу совместной работы человечества над решением сложных проблем, связанных с неисцеленны- ми травмами, полученными при развитии, и контрзависимы ми привычками, одновременно пугающей и воодушевляю щей. С одной стороны, мы можем переругаться и полностью уничтожить человеческую расу, с другой стороны, мы можем совершить внезапный переход к всемирному сотрудничест ву и совместно работать над преодолением многочисленных кризисов.

Наш жизненный опыт, полученный в поездках по России, Украине и Словакии, подтверждает, что путь к личному про светлению и развитию проходит через взращивание ростков дружбы и любви, которые эти люди посеяли в нас. Во время наших межкультурных мероприятий у нас были возможности поучить друг друга. Из наших отношений с этими людьми мы многое узнали о совместной инициативе и взаимодействии. Кроме того, мы по достоинству оценили глубокую привер женность восточных европейцев «материнской» модели и то равновесие, которое она создала для нашего культурного на следия с мужской ориентацией.

После проведения на Украине тренингов для психологов и педагогов по вопросам семьи в 1990-1994 годах мы помог ли одному из наших коллег создать в Киеве гуманитарный учебный центр практической психологии РОЗРАДА. Перво начально этот центр работал с людьми, пережившими Чер нобыльскую ядерную катастрофу. После распада Советского Союза в задачи центра стала входить помощь жителям Укра ины в организации постсоветской жизни и в преодолении в их обществе таких пагубных социальных явлений, как нар комания и проституция.

В 1992-1993 годах мы жили в Братиславе, столице Сло вакии, где помогали созданию Братиславского международ ного центра исследований по вопросам семьи. Этот центр был предназначен для создания программ во время объяв ленного ООН Международного года семьи и для проведения в восточной Европе тренингов по культуре семейной жизни.

В таком межкультурном общении нам удалось больше узнать о прочности семей в восточной Европе и об их осо бом значении в последовательной заботе о маленьких детях. От нас они узнали о личной инициативе и о том, как помочь людям в эмоциональном отделении от их семей. В магичес кой силе, существующей между Востоком и Западом, заклю чается как ожидание, так и реальность создания более функ циональной международной семьи и появления богатой ми ровой культуры.

Основные выводы

- *Во всех человеческих системах существуют общие развиваю щие процессы.*
- *Все человеческие системы вместе задержались в одном и том же месте: на контрзависимом этапе развития.*
- *Люди эффективнее всего действуют на уровнях, где мы лучше всего можем контролировать результат, то есть на уровнях отде льного человека, пары и семьи.*
- *Чем больше мы помогаем развиваться микросистемам, тем быс трее развиваются более сложные макросистемы.*
- *Планета не может больше противостоять нашим общим контр зависимым привычкам, которые быстро разрушают все ее эко системы.*
- *Будущее всего человечества во многом зависит от нашей инди видуальной, парной и семейной деятельности и от распростране ния наших действий на мировые макросистемы.*

КАК МЫ СОЗДАВАЛИ ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Я не знаю, какой будет ваша судьба,
но одну вещь я все-таки знаю:
только те из вас будут по-настоящему счастливы,
кто попытается узнать и поймет,
что означает быть полезным.
Альберт Швейцер

Дженей: После того как в 1984 году закончилось мое первое замужество, которое длилось девятнадцать лет, мне хотелось вернуться в мир и понять какой-то более масштаб ный смысл моего существования. После того как я перестала играть роль испуганной «жены-мышки» и постоянно ловить себя на мысли о предстоящей смерти, когда распался мой брачный союз, я поняла, что вторая половина моей жизни должна наполниться каким-то духовным смыслом. Эти убеж дения привели меня в первую Мистическую школу доктора философии Джин Хьюстон.

Мое стремление к свободе и мое страстное желание об рести духовный смысл в жизни побудили меня предпринять новые для меня рискованные мероприятия, такие как поездка в Чикаго, самостоятельный полет в Нью-Йорк, поиск пути к конференц-центру в пригороде Нью-Йорка, участие в тече ние года вместе с полутора сотней незнакомых мне людей в новой программе по исследованию эзотерических учений и мировых религий... Таким образом, 1984 год стал для меня настолько воодушевляющим, что я чувствовала себя так, буд то сбросила свой кокон и превратилась в бабочку.

Через полгода моего пребывания в Мистической шко ле моя подруга Джейн познакомила меня с Берри. Это про изошло за три месяца до того, как мы снова встретились, на этот раз в выходные, на танцплощадке, где мы двигались в свободном стиле во время занятий, когда посещали Мисти ческую школу. Берри случайно толкнул меня в грудь, когда мы в танце двигались друг за другом. Это «происшествие» послужило началом разговора между нами, после которого состоялся обмен письмами, а потом последовало его пригла шение в гости в Колорадо.

Ряд одновременных событий убедил меня в том, что я действительно должна принять его приглашение. В течение одного дня я получила три сообщения по поводу поездки в Колорадо, подтвердившие мое предположение, что в связи с посещением Колорадо должно произойти что-то важное. Ког да я приехала туда, планируя остаться на десять дней, Берри проводил в университете курс «Возможности человека», ос нованный на исследованиях Джин Хьюстон. Я пошла с ним на занятие, собираясь спокойно посидеть сзади и понаблю дать. Однако через какое-то время он поставил рядом с собой стул и жестом пригласил меня занять место впереди. Я была потрясена. Я не могла представить, что он захотел видеть в качестве своего компаньона бывшую «жену-мышку», но все его студенты смотрели на меня в ожидании, и мне не хоте лось выглядеть нелепо. Поэтому я рискнула встать со своего места и сесть рядом с ним. Впоследствии этот эпизод стал метафорой для наших отношений, когда они достигли своего развития. С самого начала он делал все, что мог, чтобы быть моим партнером.

Я поняла все уже через четыре дня общения с Берри в Колорадо. Мое сердце, моя душа, мой разум и моя сущность раскрылись, и меня переполняло глубокое чувство гармонии, которого я никогда раньше не знала и о котором только меч тала. В этот момент я столкнулась с дилеммой. Я понимала, что вступление в новые отношения так поспешно могло стать для меня сложной задачей. Переезд из Иллинойса в Колора до означал бы расставание с отлаженной системой жизне обеспечения и построение всего заново в незнакомом месте. Все это говорил мне мой разум, когда я раздумывала о своих возможностях. Однако когда я начинала слушать свое сердце, никакой дилеммы не существовало. Я вернулась в Иллинойс, собрала вещи и отправилась в Колорадо, таща их с собой в U-Haul трейлере и прихватив свои незавершенные дела.

Берри: В течение полутора лет после смерти моей жены Барбары и до знакомства с Дженей я

постепенно перестраи вал свою жизнь. Несколько, казалось бы, не связанных между собой событий способствовали тому, что я, наконец, встретил Дженей. Осенью 1983 года я участвовал в недельном семина ре в Чикаго, который вела Джин Хьюстон. Одной из главных тем семинара был поиск возлюбленного внутри себя, что по могло мне завершить другую часть моего собственного ду ховного брачного союза (брачного союза моих внутренних мужских и женских сторон). И хотя Дженей тоже была на этом семинаре, мы с ней не встретились. При этом я позна комился с одной из ее подруг по имени Джейн.

Когда я записался в Мистическую школу Джин Хьюстон в Нью-Йорке, где занятия начинались в феврале 1984 года, я не знал, что Дженей тоже поступила в нее. С февраля по сентябрь 1984 года, один раз в месяц, по выходным, мы оба ездили в пригород Нью-Йорка. Казалось, что между нами существовала какая-то завеса, и только лишь в июне мы немного поговорили на занятиях, когда Джейн познакоми ла нас. Когда мы, наконец, стали общаться, наши отноше ния оказались настолько впечатляющими, что, как мы оба позже признали, мы, возможно, не смогли бы справиться с ними, если бы они начались несколько раньше. Вечером в пятницу, на сентябрьских занятиях, я кружился в произволь ном танце и случайно угодил рукой в левую грудь Дженей. Я извинился и продолжил свой танец. На следующее утро я увидел Дженей и снова извинился. Мы едва ли поговорили друг с другом еще в те выходные, но я почувствовал сильное притяжение к ней. Во второй половине дня в воскресенье, когда мы готовились к отъезду, я подошел к Дженей, обнял ее и признался, что меня влечет к ней. Я сказал: «Мне бы хотелось лучше узнать тебя, и поскольку в выходные, кото рые мы здесь проводим, мы слишком заняты, возможно, ты могла бы приехать в Колорадо в ближайшее время?» Она отреагировала настороженно: «Нет, но ты никогда не пой мешь этого».

Во время обратного полета в Колорадо, в тот вечер, я раз мышлял о несвойственной мне наглости. Я решил написать Дженей письмо, чтобы сообщить ей о том, что после смерти Барбары я постоянно находился в режиме «поиска» и был готов к дальнейшему риску, поделившись с ней своими мыс лями. К своей радости через неделю я получил ответ на свое письмо, в котором она сообщала, что в следующем месяце она приедет в Колорадо, чтобы осуществить поиск видения, и хотела провести некоторое время со мной.

В том октябре она планировала пробыть в Колорадо де сять дней. Однако, проведя четыре дня вместе, мы решили пожениться. Я ощутил такую невероятную связь между на шими физическими, эмоциональными, интеллектуальными и духовными телами, которая не вызывала сомнения. Мы стро или планы по поводу переезда Дженей в Колорадо в ноябре, и собирались пожениться в День благодарения. Только огля нувшись назад, мы осознали, как это должно было шокиро вать наши семьи и друзей. Для нас же тогда не существовало никаких сомнений ни в мыслях, ни в сердцах. Вот так нача лось наше невероятное совместное путешествие.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАШИХ НЕЗАВЕРШЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

Дженей. Если бы я знала, как много незавершенных про цессов привезла я с собой в своем U-Haul трейлере, а так же неудовлетворенных развивающих потребностей и травм, связанных с развитием, то наши первые дни, проведенные вместе, могли быть намного спокойнее. Так или иначе, нам пришлось начинать с того, что мы имели, используя имею щиеся у нас методы, и продолжать двигаться к нашей общей мечте о партнерстве. В то время мы еще не знали, что будем использовать наше путешествие для того, чтобы помочь в создании карты-схемы для других отдельных людей и пар, следующих по пути к целостности и партнерству.

Основную часть первого года совместной жизни мы по святили установлению привязанности друг к другу. Иногда мне давалось это легко, а иногда — трудно. Когда наша бли зость достигала вершины переживаний, у меня все получа лось прекрасно. В периоды, когда близость приводила к со прикосновению со старыми переживаниями, у меня все шло не так хорошо. Имея опыт общения с эмоционально недоступ ной матерью и первым мужем, мне было трудно поверить в то, что Берри действительно заинтересован во мне и в наших отношениях. Я постоянно проверяла его, чтобы убедиться, на самом ли деле он собирается оставаться доступным для меня.

Много раз, когда я оказывалась во власти старых пере живаний, я испытывала непреодолимое стремление убежать. Иногда мои контрзависимые убеждения одерживали верх. Не сколько раз я покидала кровать в середине какого-либо конф ликта, чтобы уйти спать в другую комнату. В этих случаях я ощущала

сильное смятение по поводу своих конфликтующих потребностей в преодолении старых переживаний и страхов еще больше углубиться в них. Мне действительно хотелось избавиться от моделей, связанных с потерей и отречением, и удовлетворить свои потребности в привязанности и отде лении. Решение этого конфликта было одной из самых труд ных задач, которые я когда-либо выполняла.

Начатая раньше работа Берри над собой стала для меня ориентиром, помогающим мне исцелять пережитые в раннем детстве нарушения в установлении привязанности. То обсто ятельство, что он исцелил уже много своих ранних детских травм, давало ему возможность быть более доступным для меня. Он часто обнимал меня и был чувствителен к моим страхам, когда мне хотелось сбежать. Он служил прочной ос новой, на которую я могла положиться, помогая мне форми ровать глубокое доверие и чувство безопасности. Постепенно я вкладывала все больше и больше своей внутренней сущ ности в наши отношения, рискуя в очередной раз пережить страдания. И иногда я страдала. Только теперь у меня был че ловек, вместе с которым я могла пройти через эти страдания.

Мы были женаты пять месяцев, когда я начала с Берри свой первый процесс отделения. Я поступила в магистратуру на докторскую программу, которая требовала десятидневно го пребывания в Вирджинии. И хотя это были одни из самых долгих дней в моей жизни, но зато я обнаружила, что сно ва начала возвращаться в мир. Мне нравилось заниматься в группе с совершенно разными людьми, моими новыми кол легами по обучению, приехавшими со всех концов страны и мира. Я могла почувствовать свою сущность, что способс твовало расширению восприятия, познания, возможностей.

Я обнаружила, что перемещалась взад-вперед между Бер ри и моим вновь обретенным миром и, подобно двухгодова лому ребенку, заводила любовные связи с обоими. Это стало моделью роста для меня. Чем больше я привязывалась к Бер ри, тем легче мне становилось выходить в свет и исследовать окружающий мир. В результате этого процесса я постепенно начала развивать как персональное, так и профессиональное постоянство объекта. Я чувствовала себя более защищенной в отношениях с Берри и более уверенной в своем росте как психотерапевт и преподаватель.

Берри много раз исполнял роль «доброго родителя», ко - торого у меня никогда не было. В этой ситуации мы долж ны были разграничивать исцеляющую работу, которую осу ществляли между собой, и наши любовные отношения. Я не хотела снова становиться «папиной дочкой», а он не хотел иметь ребенка в роли жены. Разграничение этих двух видов наших отношений помогало нам обоим более четко опреде лять то, кем мы были и чего мы хотели. Мы всегда смотрели друг на друга как на «партнера». К тому времени, как со дня нашей свадьбы прошел год, мы создали прочный фундамент для безопасности и надежности наших отношений. Тогда я еще мало понимала, какая серьезная проверка предстояла этому фундаменту!

Берри: Когда мы расписались, я понимал, что сохранил много невысказанной скорби по поводу смерти Барбары. Сначала я немного стыдился этого, но Дженей позволила мне открыто говорить о моей утрате и проявляла готовность обнимать и успокаивать меня столько, сколько мне было не обходимо. Это предоставило мне важную возможность при вязаться к Дженей, так как я мог открыто выражать ей свою скорбь. Смерть Барбары также вынесла на поверхность про блемы, связанные с моими ранними травмами, полученными при развитии. Я ощущал отречение и потерю, которые сопро вождали мой первый разрыв связи с матерью, когда мне ис полнилась всего неделя. Дженей помогла мне освободиться как от взрослой скорби, так и от детского горя, которое я ни когда полностью не выражал.

Наши отношения стали очень близкими в течение пер вых трех месяцев совместной жизни. Я обнаружил, что ос вобождение и умение идти на уступки, которым я научился перед самым концом своих отношений с Барбарой, все еще сохранились во мне. Я считал, что относительно легко мож но взять обратно свои проекции и без сопротивления вос принимать Дженей.

У нас, конечно, были свои конфликты, но мы знали, как справиться с ними, и обычно нам хватало часа, если не мень ше. Мы взяли на себя обязательство найти партнерские спо собы решения конфликтов, возникавших между нами. Мы не откладывали обсуждение конфликтов, даже если они случа лись в неподходящее время.

Кроме того, мы раз и навсегда договорились помогать друг другу исцелять наши душевные раны и завершать не оконченные процессы, которые каждый из нас принес с со бой в отношения. Эта договоренность помогала нам ощущать больше близости, чем я когда-либо мог себе представить.

Мы оба согласились, что хотим партнерских отношений и стремимся к партнерскому образу жизни. Мы договори лись жить, работать и развлекаться вместе, и проводим иног да друг с другом по несколько дней кряду, несмотря на то, что мы также с удовольствием проводим время и в одиноч ку или с другими людьми.

Мы запросто можем обращаться друг с другом, сознательно используя созависимые, контр зависимые, независимые и взаимозависимые приемы. Когда кажется, что наши желания или потребности не совпадают, мы достаточно уверены в себе как самостоятельные личнос ти, чтобы решить любой конфликт и найти способ получить то, чего мы хотим, или то, что нам требуется.

ИСЦЕЛЕНИЕ НАШИХ ЖИЗНЕННЫХ ДРАМ

Дженей: Во время зимнего семестра 1986 года Берри взял длительный отпуск и был свободен от преподавания в уни верситете. Мы решили поехать на шесть месяцев в Швейца рию, чтобы жить там и учиться. Мы планировали, что Берри будет писать книгу, а я — часть своей диссертации, и вмес те мы будем заниматься со специалистом по психоанализу, представителем психологической школы Юнга. Нас обоих привлекал этот психоаналитик и его инновационный подход к психотерапии. Основа его теории соответствовала принци пам моей самостоятельной, нацеленной на практику доктор ской работы в Объединенной школе для дипломированных специалистов. Поэтому я планировала, что они обе будут довольно хорошо сочетаться.

За шесть месяцев периодических тренингов и психотера певтических сеансов с этим специалистом и его группой мы приняли участие во многих курсах и семинарах. Последний наш тренинг представлял собой шестинедельный курс интен сивного обучения на основе его подхода. Я предполагала, что во время этого активного тренинга смогу овладеть этим под ходом самостоятельно. Мое исследование стилей познания показывало, что каждый человек учится, опираясь на свой уникальный способ. К тому времени я немного знала о сво ем стиле обретения знаний и рассматривала этот тренинг как способ учиться свободно, следуя своему личному процессу.

К тому времени, когда мы наполовину прошли тренинг, стало понятно, что только я одна оценила этот способ обрете ния знаний. В то время преподавание велось в традиционной европейской манере — педагоги читали лекции и проводили занятия в авторитарном стиле. Мне это не подходило, так как я нуждалась в более активном личном участии в процессе обучения. Я предпочитала более взаимодействующие, экспе риментальные и нацеленные на деятельность методы, под держивающие мой способ познания. Чем больше я пыталась выразить свою потребность в персональном способе обрете ния знаний, тем на большее сопротивление наталкивалась, особенно со стороны преподавателей-мужчин. Чем больше я высказывалась на занятиях по поводу своих учебных пот ребностей, тем больше испытывала сопротивления. В конце концов, я оказалась вовлеченной в силовое противоборство с одним из преподавателей; мне его было не победить.

Однажды утром я пришла на одно из своих занятий и по просила дать мне возможность поговорить с группой. Я сооб щила, что прекращаю обучение, чтобы заниматься самостоя тельно, потому что не получаю на занятиях удовлетворения своих потребностей в познании. Преподаватель осудил меня за решение уйти и представил все так, будто проблема толь ко во мне. Я перестала посещать все остальные занятия, на которых мне не разрешали следовать своему личному про цессу. Образовавшееся свободное время я использовала для независимой учебы и консультаций с одним из продвинутых студентов, который вел обучение в манере, совместимой с моим стилем познания.

Несмотря на то, что мои действия были направлены на удовлетворение моих потребностей в познании, они также затрагивали нечто глубокое и темное внутри меня. Я нача ла чувствовать отчуждение со стороны других студентов, у которых не было проблем с обучением на основе традици онных методов. Казалось, ни один из них не хотел обращать внимания на качество учебного процесса, чтобы убедиться в том, что оно им действительно подходит. Создавалось впе чатление, что они, главным образом, считали меня единст венной проблемой в ходе обучения. Мне казалось, что они поставили на мне крест.

Я сильно страдала. Меня захлестнули скорбь, печаль, от чаяние и отчуждение. Понемногу я впадала в глубокое со стояние депрессии, у которой, казалось, не было края. Я все глубже и глубже погружалась в себя. Берри испугался, когда я ему сказала, что чувствую себя, будто умираю, поскольку это всколыхнуло в нем старые переживания по поводу смерти Барбары. Несколько раз я ложилась на кровать, закрывала глаза и отдавала себя в руки смерти. Каждый раз я погру жалась в глубокое состояние, оставаясь наедине со своими внутренними духовными ресурсами.

Находясь в полной изоляции, я испытывала боль ранних разлук, лежащих в основе моих душевных травм, и все на слоения эмоций, которые там скопились. Мое страдание, те перь вполне реальное,

предусматривало, что я осознаю прав ду, связанную с этими событиями. Я больше уже не могла проявлять контрзависимые привычки, отказываться от своих переживаний и создавать защитную оболочку, чтобы хорошо выглядеть в глазах других. Я ощущала себя сырым яйцом, которое уронили на пол, и все мои внутренности разлетелись и перемешались, образуя лужу.

В этот момент боль была такой сильной, что я стала ис кать другой способ, чтобы совладать с ней. Я уже передавала себя смерти, но обнаружила, что все еще жива. Мне в голову приходил еще только один вариант — сойти с ума. Я помню день, когда боль стала совсем невыносимой, и я решила най ти место в глубине себя, куда она не могла бы проникнуть. Мое тело делалось все более и более закостеневшим. Мой взгляд устремился в одну точку, и я перестала реагировать на людей. Я впала в ступор.

В тот день, в конце занятий, мы с Берри пошли к нашей машине. Он осторожно вел меня, видя мою боль и оцепе нение и не зная, что делать. В тот момент, когда он открыл дверцу машины, чтобы помочь мне сесть в нее, я бросила взгляд на дорогу. Там я увидела нашего хорошего друга, Адама с Гавайских островов, который, насвистывая, при ближался к нам. Тогда он показался мне ангелом. Он был единственным знакомым мне человеком, который не учас твовал в нашем интенсивном тренинге и не сталкивался с этими проблемами.

Когда Адам увидел мою боль и вкратце узнал от Берри, что происходит, он сразу занял позицию союзника. Он поехал вместе с нами в нашу квартиру и весь вечер просто проси дел у нас. Своим молчаливым присутствием он поддержал нас эмоционально и помог обосновать наши переживания. Он помог мне снова прийти в себя. Через пару дней я нача ла вновь обретать равновесие.

В течение следующих недель я стала снова собирать себя по кусочкам. Я чувствовала себя уязвимой и иногда теряла ориентир. У меня все еще наблюдалась дислексия, возникшая в то время. После того как мы вернулись из Швейцарии, я за кончила свою докторскую диссертацию, мы построили новый дом и создали нашу некоммерческую организацию. Эти чрез вычайно творческие занятия помогли мне попутно перестроить мой внутренний мир. После такого полного упадка мой мозг стал работать намного лучше, у меня заметно возросли умст венные способности и повысился уровень личной энергии.

Мне потребовалось несколько лет, чтобы определить эту ситуацию как «упадок сил внутреннего ребенка» и понять, как группа в Швейцарии помогла мне воспроизвести трав му, связанную с развитием, полученную в родительской се мье. Когда я освободилась от этой старой травмы, я начала притягивать клиентов с похожими проблемами. Имея опыт в качестве источника поддержки и ориентира, я могла ока зывать благоприятное воздействие на их переживания, что позволяло им не чувствовать себя такими испуганными или доведенными до отчаяния.

Кроме того, я нашла описания жизненного опыта, подоб ного моему, в трудах коренных американцев о мастерстве шаманов, в числе которых «Смертельная прогулка» Дон Жу - ана, описанная в книгах Карлоса Кастанеды, и духовное про буждение, изображенное Станиславом и Кристиной Гроф [1]. Я начала сопоставлять такого рода срыв с травмирующим нарушением привязанности в период моего раннего детства. Имея более широкий спектр информации о подобных сры вах и личный опыт в оказании помощи себе и клиентам в их преодолении, я начала понимать, насколько важным для меня был этот процесс.

Оглядываясь назад, я вижу, что эти испытания позво лили мне проникнуть в глубину себя — к тому месту, кото рое я сейчас воспринимаю как место, где находится мой по тенциал. В этой пустоте я научилась достигать своих более глубоких участков, которые предоставляют мудрость, дают советы и основы познания — тех мест, где я могу сбросить свои старые, отслужившие части, чтобы вместо них могли появиться новые. Сейчас я воспринимаю это место «внут ренней смерти» как источник обновления и преображения. Это то место, где я могу обнаружить свою самую глубокую сущность и дать ей возможность проявиться, в то время как я постоянно формирую и переформирую свое «Я». Эти зна ния были моим первым реальным пониманием своего «Я» и своей персональной, глубокой женственности.

Помимо этого, мой швейцарский опыт действительно помог мне осмыслить, как функционирует Вселенная в виде большой, взаимодействующей системы. Даже посредине полного упадка сил я смогла понять, что мои отношения с группой всколыхнули мой нерешенный семейный конфликт.

Использование системного подхода помогло мне осоз нать, что внутренний и внешний мир находятся в постоянной связи, способствующей их взаимному развитию. Во време на, когда в Чернобыле взорвался реактор, и когда в 1986 году американцы на протяжении ночи бомбили Ливию, я начала воспринимать мир как неправильно функционирующую се мью. По возвращении в Колорадо мы с Берри решили, что должны принять участие в решении глобальных конфликтов.

Берри: В первый год нашей совместной жизни, когда мы стали ближе друг другу, я обнаружил, что

занимаюсь реше нием новых и неожиданных проблем, связанных с моей жиз ненной драмой. После состоявшейся в конце ноября нашей свадьбы в январе мы поехали на запоздалый медовый месяц в Грецию и Египет вместе с группой наших друзей из Мис тической школы, руководимой Джин Хьюстон. Это стало для нас обоих значительным событием, которое еще больше сблизило нас на духовном уровне. Когда мы вернулись, мы приняли участие в пятидневном танцевальном ритуале корен ных американцев, называемом Долгий Танец, который еще больше раскрыл нас навстречу друг другу и духовно сблизил.

В конце той весны я плохо себя почувствовал. Я ощущал упадок сил и боль в левой части тела. В конце концов, я об ратился к врачу, и у меня обнаружили раннюю стадию рака кишечника. Я был крайне потрясен и напуган. Для меня рак означал смерть, медленную и ужасную.

Когда я оправился от шока и стал рассматривать варианты лечения, я принял решение добраться до причины проблемы посредством психофизических методов. Я предпочел начать с наименее агрессивного физического лечения, которым я располагал. Это означало, в первую очередь, кардинальные изменения в диете и сбалансированное питание. Затем я на чал работать над незавершенным процессом, связанным с раком. Поскольку рак располагался с левой стороны, вверху нисходящей ободочной кишки, я обратил внимание на жен скую сторону моего незавершенного процесса. (Левая часть тела часто ассоциируется с женской сущностью, а правая часть — с мужской.) Незамедлительно выявилось несколько способствующих этому заболеванию факторов.

Я пережил очень сильный стресс в университете в связи с тем, что был назначен защитником одной молодой коллеги, которая обратилась за новым назначением. В процессе встреч с различными комиссиями по кадрам и администраторами я столкнулся с тем, что я четко определил как «подавление женского начала» в членах преподавательского состава, как в мужчинах, так и в женщинах. Единственными обстоятель ствами, на которые мои коллеги были готовы обращать вни мание, были факты, связанные с количеством публикаций этой преподавательницы, с качеством этих публикаций и с тем направлением исследования, которое она разработала менее чем за три года пребывания в университете. Никого не интересовал тот факт, что она была матерью-одиночкой и должна была много времени уделять двоим очень больным детям во время первых двух лет ее работы в университете. Никого также не интересовало, что она получала зарплату на уровень ниже, чем большинство доцентов-мужчин, и ей при ходилось вести дополнительные занятия, чтобы обеспечи вать свою семью. Никто не был заинтересован в том, чтобы узнать, что она почти не получала наставнической помощи от вышестоящих коллег ее факультета по поводу того, что ей требуется сделать, чтобы подготовиться к персональной оценке. Когда все мои попытки представить взвешенную кон - цепцию натыкались на глухую стену, которой отгородились мои коллеги, входившие в оценочную комиссию, я, наконец, начал все понимать. Университетская система предусматри вала подавление женской сущности членов преподаватель ского состава. Она подавляла женское начало во мне точно так же, как пыталась подавить любого, кто делал попытки быть цельной личностью.

Я незамедлительно отказался от должности руководителя факультета, но отложил уход из университета до своего воз вращения из предстоящей поездки в Швейцарию. Я понимал, что, если я не постигну сути этой проблемы, мое увольнение стало бы неизбежным.

Я продолжал работать над темой «подавление женского начала», чтобы посмотреть, где еще такое происходило со мной в период моего роста и развития. Естественно, я ни когда не ощущал поддержки своих женских качеств. Их либо игнорировали и подавляли, либо резко пресекали. Я любил читать, писать стихи и слушать классическую музыку, но все это не представляло ценности в моем окружении. Для того чтобы быть «одним из мальчиков» неполной средней школы, я притворялся, что не хочу учиться или не интересуюсь чте нием книг. Вместо этого я стал спортсменом и играл в баскет бол и бейсбол — чтобы не выделяться. Всю свою взрослую жизнь я боролся за возвращение своей женской части. После смерти Барбары я очень упорно работал над тем, чтобы ис править это, и находил лишь тех людей, которые пытались снова подавить мой идеал женщины.

Я обнаружил, что смерть Барбары стала символом унич тожения моего женского идеала, который я спроецировал на нее. В тот момент я начал сомневаться, действительно ли я полностью забрал обратно эту проекцию. В конце концов, я проделал еще некоторую терапевтическую работу, чтобы выявить причину своей болезни. То, что я обнаружил, по трясло мой разум.

Во время своих ежедневных медитаций я начал видеть сцены, изображавшие мое убийство посредством удара в ле вый бок длинным копьем. Чем больше я работал с этими об разами, тем лучше осознавал, что они относятся к другому временному периоду. Они были египетского происхождения, и, в конечном итоге, во время иллюзорного сна мне удалось увидеть всю историю целиком.

Когда у меня возникло это видение, мы с Дженей входи ли в состав египетской Мистической школы, и я

представлял угрозу иерархической структуре этой школы, так как хотел объединить женское и мужское начала школьного процесса обучения. В частности, я хотел, чтобы больше внимания уде - лялось земным и теневым вопросам, в то время как руково дители школы считали необходимым, чтобы обучение было сосредоточено на совершенных качествах светлой, а не тем ной стороны человеческого существования. Я хотел, чтобы обе эти части были уравновешены, а руководители школы, очевидно, решили, что я представляю опасность и должен быть уничтожен. Дженей (которая в той жизни была мужчи ной) была назначена моим убийцей. В скором времени стало очевидным, что делать с этой информацией.

В начале июля 1985 года мы поехали в Калифорнию, чтобы присутствовать на недельном психотерапевтическом семинаре с участием психоаналитика, относящегося к психологической школе Юнга, у которого мы планировали пройти курс обуче ния в Швейцарии в следующем январе. К концу второго дня я решил поработать над этой проблемой в группе и попросил этого психоаналитика помочь мне. Он предложил воспользо ваться методом психодрамы, чтобы я мог восстановить сцену смерти и понять, что из того, что осталось в ней незавершен ным, я мог пытаться завершить при помощи своей болезни.

Я восстановил всю сцену с Дженей, которая медленно вонзала в меня кочергу для камина. Когда она надавила ко - чергой на то место, где был обнаружен рак, я упал на пол и завопил от боли. Я заново испытал физическую и душевную боль, вызванную предательством и отречением от меня дру зей и любимых людей. Через какое-то время боль утихла, но только для того, чтобы на ее место пришел сильный гнев. Я буйствовал, лежа на полу, в то время как восемь или де сять человек удерживали меня, чтобы я не причинил вреда себе или кому-то другому.

Когда я успокоился, я встал и посмотрел в лицо Дженей. Я знал, что существовало что-то еще, что требовалось завер шить с ней. Я схватил ее, и мы начали бороться. Мне каза лось, что я сражался за каждого мужчину, который когда-либо испытал женское предательство и был отвергнут женщиной, а позже Дженей призналась, что она боролась, ощущая, что защищает каждую женщину, которая подвергалась нападкам и угнетению со стороны мужчины. Это была напряженная борьба между двумя сильными соперниками. В конце кон - цов, я свалил ее на пол и в завершение сел сверху нее. Через несколько мгновений она посмотрела на меня и спокойно спросила: «Тебе там не одиноко наверху?» Конечно, мне было одиноко, поскольку весь боевой дух мгновенно улетучился из меня. Я скатился с нее и понял, что моим единственным желанием на самом деле является партнерство с Дженей во всех отношениях. Таким образом, мы завершили нашу битву полов в июле 1985 года в Калифорнии.

Я все еще находился в опасности в связи с болезнью. Од нако с помощью дополнительной психологической работы и правильного питания болезнь удалось перевести в состояние ремиссии, и к августу 1985 года она уже не проявляла симп томов и больше не напоминала о себе с тех пор. Я продолжал соблюдать большей частью вегетарианскую диету и прини мать различные пищевые добавки, а также воздерживаться от чрезмерного стресса. В июле 1989 года после одного из очередных обследований мой диетолог сказала мне: «У меня есть для вас две новости: хорошая и плохая». Я попросил: «Сообщите сначала хорошую новость». Она сказала: «Хо - рошая новость заключается в том, что в плане питания ваше тело прекрасно сбалансировано. Плохой новостью является то, что вам необходимо посвящать около двух часов в день духовным занятиям, чтобы сохранить этот баланс». Говоря это, она имела в виду молитву, медитацию, йогу и просто проведение времени наедине с самим собой и отношение к самому себе. Она сказала, что, по ее мнению, моя следующая задача состоит в том, чтобы сосредоточиться на проявлении заботы о себе на протяжении как минимум двух часов в день.

Моя первая мысль была о том, как же просты и приятны мне будут эти занятия. Однако в последующие месяцы я об наружил, что это было самым трудным предписанием, кото рое мне когда-либо приходилось выполнять. Это заставило меня распрощаться со своими глубочайшими убеждениями о несущественности двух часов в день, посвященных само му себе. Сейчас, спустя многие годы, в течение которых я занимался этими проблемами, я могу признать успех только примерно в половине случаев. Мою прежнюю программу о проявлении заботы, в первую очередь, о других мне было трудно пошатнуть. Теперь, когда я ушел с преподавательской работы в университете, я способен более последовательно соблюдать свое намерение относительно двух часов, но это все равно остается проблемной сферой, которой требуется уделять постоянное внимание.

ОБЪЕДИНЕНИЕ НАШИХ НОВЫХ ПОЗНАНИЙ

Время, проведенное в Швейцарии, способствовало по явлению в нас глубоких изменений. Вдобавок к тому, что мы значительно расширили свое представление о мире, мы подверглись «ядерному воздействию», гуляя по улицам Цю риха после взрыва в Чернобыле, а также нападкам, прозву чавшим в европейских

антиамериканских заявлениях после бомбежки Ливии.

Мы вернулись из Швейцарии еще более уверенными в том, что нам необходимо принять больше участия в решении проблемы, чем в ее создании. Мы построили экологически чистый, пассивно использующий солнечную энергию, мало этажный дом с земляным укрытием и обратили наши усилия на поиск новых и активных методов решения конфликтов на всех уровнях. Мы создали некоммерческую, необлагаемую налогами организацию под названием Колорадский (сейчас в Каролине) Институт по решению конфликтов и творческо му руководству, и организовали две международные конфе ренции в 1987 и 1988 годах, посвященные предположению: «Что произойдет, если мир рухнет?» Распад Советского Со юза оказался первой волной разрушения мира на земле. Как бы то ни было, за второй волной национализма на Балканах и Ближнем Востоке, вызвавшей гораздо больше шума и ожесто чения, последовала волна терроризма. К сожалению, все эти события не приблизили нас к установлению мира на земле.

В конце 1980-х и начале 1990-х годов мы планировали расширить нашу организацию и развивать широкий спектр программ и услуг, но столкнулись с еще одним важным уро ком. В связи со старыми потребностями заботиться, в пер вую очередь, о других у нас непреднамеренно образовалась созависимая группа. Уже после распада этой группы мы уви дели, как наши собственные незавершенные процессы, воз никшие в родительских семьях, помогли нам создать неэф фективную структуру. Наши незавершенные процессы вышли наружу и проникли в нашу организацию, где они настолько увеличились, что мы, в конце концов, увидели их. Это про изошло в тот момент, когда мы решили написать книгу о сво ем личном и профессиональном опыте воздействия на созависимое поведение. Эта книга — *«Освобождение из ловушки созависимости»* — исследует личные и культурные основы созависимых привычек.

Несмотря на то, что наш опыт созависимых отношений с Колорадским институтом по решению конфликтов и твор ческому руководству многому научил нас, мы не покончили с этим. Нам все-таки пришлось еще раз столкнуться с по добной ситуацией. После получения созависимого урока мы были очень осторожными с прохождением такого рода прак тики. Однако ситуация начала развиваться мгновенно. На на ших местных семинарах по решению конфликтов и в учеб ных группах возникла тема семьи. Некоторые люди взялись за создание системы поддержки семьи, которая со временем стала Центром обучения семьи, и соответствующего круга поддержки. Мы снова планировали проведение совместных психотерапевтических занятий с группой этих людей. И снова получился очень похожий результат. Некоторые люди в груп пе захотели, чтобы мы поддержали их неудовлетворенные со- зависимые потребности. Они предложили нам открыть центр и направлять к ним клиентов, так чтобы им не пришлось со здавать свой собственный профессиональный имидж. Когда мы поняли, что происходит, и отказались от этого, они рас сердились на нас и ушли.

Помимо всего прочего, эта ситуация вызвала в людях множество контрзависимых реакций, и в очень скором вре мени весь проект пришлось свернуть. Оглядываясь назад, мы осознали, что люди воспринимали нас как «хорошую мать» и «хорошего отца», которые сделают все необходимое, чтобы центр заработал. Когда они узнали о партнерских сторонах сделки, то отказались от участия, и мы стали «плохой мате рью» и «плохим отцом».

Мы приглашали каждого человека прийти и поговорить с нами о его или ее переживаниях, чтобы решить все про блемы с незавершенными процессами. В то время мы еще не определили понятия травмы, связанной с развитием, и драмы на основе травмы, а также не владели всеми теми методами, которые у нас есть сейчас. Несколько человек из группы выбрали способ решения конфликта по принципу «победитель — победитель». Остальные решили продол жать злиться на нас и отказались от нашего приглашения разобраться с создавшейся ситуацией. Поскольку пригла шение было не ограничено по срокам, возможно, они еще решатся сделать это.

Мы понимали попытки людей завершить эмоциональ ное отделение, но в некоторых случаях мы не могли им по мочь справиться с этим. Возможно, истинная цель попытки создания центра заключалась в том, чтобы помочь каждому участнику приблизиться к индивидуализации. Некоторым из них удалось добиться больших результатов в завершении их процесса отделения.

Мы узнали, насколько трудно оказывать помощь в осу ществлении процесса отделения с группой людей, когда мы сами находимся в ее составе и не осознаем, что же именно происходит. При этом мы, естественно, больше узнали о том, как оказывать позитивную эмоциональную поддержку груп пе людей, которые пытаются изменить свои созависимые и контрзависимые модели поведения и перейти к индивидуа лизации.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В РАЙ

Дженей: Зимой 1990 года подруга принесла мне удиви тельную книгу Ричарда Хейнберга «Воспоминания и пред ставления о рае» [2]. Когда я читала обзоры мифов о рае Хейнберга, связанные с сопоставлением разных культур, меня заворожило общее представление о рае. В определен ный момент я стала понимать, что Земля не изменилась, когда я ощутила потерю рая в период моего погружения в воспро изведение старых душевных травм. Изменилась только моя внутренняя сущность. Это озарение помогло мне увидеть, что возвращение в рай зависит от работы над своим внут ренним миром.

Я начала воспринимать каждый свой день как новый день, проведенный в раю. Я начала полагаться на течение жизни и последовательность жизни и смерти как на часть более масштабного процесса. Проводя больше времени на природе, я начала подключаться к более глубоким уровням своей сущности. У меня также появилось убеждение, что мои отношения с Берри были подлинными и продолжительными. Я заметила, что на смену моим страхам перед близостью при шло радостное состояние. Частые конфликты, возникавшие между нами, причиной которых были незавершенные про цессы, со временем стали сокращаться, и я начала ощущать глубокое тепло и родство душ, которые сейчас так приятно присутствуют в моем теле, что я понимаю: я действительно вернулась в рай!

Это замечательно — найти партнера, который всегда на ходится рядом, поощряя продвижение к новым высотам и глубинам, способствуя тем самым сохранению отношений в стадии постоянного обновления. Иногда мы обнаружива ем, что нам необходимо разрушить и сжечь структуру наших отношений с тем, чтобы, подобно птице Феникс, они могли возродиться заново. Сейчас это происходит таким естест венным и непринужденным образом, что мы воспринимаем обновление как более ровное течение событий, без особых взлетов и падений, как было раньше. Моей главной задачей на сегодняшний день является обретение рая.

Берри: В течение двадцати или более прошедших лет я все больше и больше осознаю свое возвращение в рай. В конеч ном итоге, я чувствую, что мы с Дженей являемся равными партнерами во всех важных сферах нашей жизни. Мы про должаем ежедневно углублять нашу духовную связь. Сейчас я могу переживать долгие периоды близости с Дженей без страха потерять себя или оказаться поглощенным Дженей. Я располагаю свободными границами и потому могу уста навливать ограничения, когда мне это необходимо. Я знаю, что Дженей будет уважать их. Я больше не чувствую, что должен все время заботиться о ней. Я знаю, что она в со стоянии позаботиться о себе сама; и, что самое важное, моя значимость как личности не зависит от проявления заботы о ком-то, кроме себя самого.

Я испытываю потрясающее чувство личной свободы быть тем, кем я хочу, и делать то, что я хочу. С помощью духов ных занятий — молитв, медитаций и йоги — я поддерживаю ежедневную связь со своим внутренним миром. Я использую рефлективное мышление, проверку восприятия, визуализа цию, запросы о том, чего я хочу и что мне требуется, уста новку границ и навыки решения конфликтов, чтобы помочь себе сохранять ежедневный контакт с течением своей внут ренней жизни.

Отношения с Дженей, длящиеся уже почти четверть века, дают мне новое восприятие рая. Между нами существует та кой поток творческой энергии, что создается впечатление, будто мы почти все время занимаемся любовью. Мы вдохнов ляем и поддерживаем друг друга в стремлении отделиться и по максимуму используем возможности друг друга, когда ра ботаем вместе. Несмотря на этот удивительный поток энергии между нами, в наших отношениях по-прежнему есть место для таинства и открытий. Мы используем наши отношения для того, чтобы продолжить раскрывать новые и неизвестные стороны в нас самих и делиться ими друг с другом. В этом случае наши отношения представляют собой священный сад, произрастающий на плодородной почве, в котором мы можем заботливо взращивать вновь проявляющиеся в нас качества. Нас не перестает удивлять ощущение новизны и свежести, которые мы испытываем. Как только мы начинаем думать, что превратились в «давно женатых домочадцев», то сразу находим какой-либо свой новый и неизученный аспект с тем, чтобы заняться его изучением в рамках наших отношений друг с другом. Такое представление о рае может не являться общепризнанным, но оно, бесспорно, принадлежит мне, и я без сомнения наслаждаюсь им.

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего, мы благодарны мудрости, заключенной в этой книге, так как издаем ее уже более пятнадцати лет. Осо бенно мы благодарны Джону Брэдшоу, который был одним из немногих людей,

признавших важность нашей работы над контрзависимостью. Это очень много значило для нас, так как в области зависимостей и избавления от них контрзави симость чаще всего упускалась из виду.

Мы также благодарим многочисленных клиентов, сту дентов и коллег, которые помогли нам усовершенствовать методы, полученные в нашей «лаборатории» — в наших от ношениях.

Кроме того, мы выражаем признательность тем, кто про читал предыдущие редакции этой книги и дал нам полезные советы относительно оформления и самой концепции, что бы сделать книгу более эффективным средством настройки механизма роста и изменения.

Мы также признательны работникам издательства New World Library, которые приблизили сейчас эту книгу к бо лее широкой аудитории. Мы благодарны его доброжела тельному персоналу, терпеливо помогавшему нам офор мить окончательный вариант книги, включая помощника издателя Манро Мэгрудер, главного редактора Джейсона Гарднера, исполнительного редактора Кристен Кешмен и текстового редактора Бонни Херд; их доброжелательные и вдумчивые комментарии помогли нам более понятно выра зить наши идеи.

ПРИМЕЧАНИЯ

Глава 1

[1] J. Weinhold, B. Weinhold. *Healing Developmental Trauma.* Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2007.

[2] B. Weinhold, J. Weinhold. *Conflict Resolution: The Partner ship Way.* Denver: Love Publishing, 2000.

[3] Там же.

[4] K. Magid, C. McKelvey. *High Risk: Children without a Con science.* New York: Bantam, 1988.

[5] B. Perry. *Incubated in Terror: Neurodevelopmental Factors in the Cycle of Violence //* J. Osofdsy. *Children, Youth and Violence: Searching for Solutions.* New York: Guilford Press, 1996.

[6] Magid, McKelvey. *High Risk.*

[7] F. Cline. *What Shall We Do with This Kid? Learning Disorders and School Problems.* Evergreen, CO: Love and Logic Press, 1979.

[8] J. Campos, K. Barrett. *Sociomotor Developmen.* New York: Wiley, 1983. P 783-915.

[9] J. Bowlby. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory.* London: Routledge, 1988. M. Ainsworth. *Attachments Across the Life Span.* Bulletin of the New York Academy of Medicine, 1985. P. 792-812.

[10]R. Karen. *Becoming Attached.* New York: Oxford University Press, 1998.

[11]American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statisti cal Manual.* Washington, DC: American Psychiatric Association, 1996.

[12]F. Cline. *What Shall We Do with This Kid? Learning Disor ders and School Problems.* Evergreen, CO: Love and Logic Press, 1979.

[13]Perry. *Incubated in Terror.*

[14]A. Krause, B. Haverkamp. *Attachment in Adult Child-Older Parent Relationships: Research, Theory and Practice //* Journal of Coun seling and Development, 1996.

[15]. Weinhold and Weinhold, 2000.

[16]W. Pollack. *How to Raise a Better Boy: Crying Bullets.* The Oprah Winfrey Show, April 5, 1999.

[17]Perry. *Incubated in Terror.*

[18]Weinhold and Weinhold, 2000.

[19]M. Straus. *Behind Closed Doors: Violence in the American Family.* New York: Anchor Press, 1980. P 118.

[20]A. Miller. *For Your Own Good.* New York: Farrar, Straus, Gi roux, 1984.

[21]S. Forward, C. Buck. *Betrayal of Innocence.* New York: Pen guin Books, 1978.

[22]A. Sedlak, M. Broadhurst. *The Executive Summary of the Third National Incidence Study of Child Abuse and Neglect.* Washing ton, DC: National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Informa tion, 1996. P. 6.

[23]Там же. P 8.

[24]Там же.

[25]National Child Abuse and Neglect Data System, Summary of Key Findings from Calendar Year, 2000. Washington, DC: National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, U. S. Depart ment of Heath and Human Services, 2002.

[26]Sedlak, Broadhurst. *Executive Summary*. P. 8.

[27]L. DeMause. *The Universality of Incest* / Journal of' Psycho history, № 19, 1991. P 123-164.

[28]D. Daro, R. Gelles. *Public Attitudes and Behaviors with Re spect to Child Abuse Prevention //* Journal of Interpersonal Violence, № 19, December 1992. P 517-531.

[29]Sedlak, Broadhurst. *Executive Summary.* P 8.

[30]Там же.

[31]Там же.

[32]B. Widom, M. Maxfield. *An Update on the Cycle of Violence.* Washington, DC: Office of Juvenile Justice and Delinquency Preven tion, U. S. Department of Justice, 2001. P 7.

[33]Marcus-Mendoza, E. Sargent, C. H. Yu. *Changing Percep tions of the Etiology of Crime: The Relationship between Abuse and Female Criminality //* Journal of the Oklahoman Criminal Justice Research Consortium, 1994. http://www.doc.state.ok.us/offenders/ ocjrc/94/940650B.HTM

[34]National Institute of Justice. *The Cycles of Violence Revisi ted:* NIJ Research Preview. Washington, DC: U. S. Department of Jus tice, 1996. P. 2.

[35]Weinhold B., Weinhold J. *Conflict Resolution.*

[36]Weinhold B., Weinhold J. *Healing Developmental Trauma.* P 54-55.

Глава 2

[1] M. Mahler. *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Indi viduation.* New York: International University Press, 1968.

[2] M. Mahler. *On Human Symbiosis.* New York: W. W. Norton, 1987. S. Johnson. *Humanizing the Narcissistic Style.*

New York: W. W. Norton, 1987.
[3] B. Weinhold. *Breaking Family Patterns.* Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2006.
[4] A. Miller. *Prisoners of Childhood.* New York: Basic Books, 1981.
[5] A. Miller. *For Your Own Good.* New York: Farrar, Straus, Gi roux, 1984, P. 97.
[6] S. Hoeller. *Gnosticism: New Light on the Ancient Tradition of Inner Knowing.* Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 2002. P 13-24.

Глава 3

[1] T. Verny. *The Secret Life of the Unborn Child.* New York: Delta Books, 1981. T. Verny, P Weintraub. *Nurturing the Unborn Child.* New York: Delacorte Press, 1991.
[2] T. Verny. *The Secret Life of the Unborn Child.* Verny and Wein traub. *Nurturing the Unborn Child.* S. Grof. *Realms of the Human Un consciousness.* New York: E. P Dutton, 1976.
[3] C. Violato, C. Russell. *Effects of Nonmaternal Care on Child Development: A Meta-analysis of Published Research.* Canadian Psy chological Association Convention, Penticton, BC, Canada, July 1, 1994.
[4] D. Lero. *Canadian National Child Care Study: Parental Work Patterns and Child Care Needs.* Ottawa: Statistics Canada, 1992. P 62.
[5] S. Karpman. *Fairy Tales and Script Drama Analysis.* Transac tional Analysis Bulletin*,* 1968. P 39-43.
[6] L. Kaplan. *Oneness and Separateness.* New York: Simon and Schuster, 1978.
[7] B. Weinhold, J. Weinhold. *Conflict Resolution: The Partnership Way.* Denver: Love Publishing, 2000.

Глава 4

[1] G. E. Vaillant. *The Natural History of Alcoholism.* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983. P 106.
[2] Там же.
[3] C. M. Weisner, R. Room. *Financing and Ideology in Alcohol Treatment.* Social Problems, 1984, P 167-184. S. Peele. *The Diseasing of America.* Lexington, MA: Lexington Books, 1989. P 49.
[4] L. Grinspoon, J. B. Bakalar. *Cocaine: A Drug and Its Social Evolution.* New York: Basic Books, 1985.
[5] S. Peele. *Diseasing of America.* Lexington, MA: Lexington Books, 1989. P. 25.
[6] Там же.
[7] S. Peele. *The Surprising Truth about Addiction.* Psychology To day, May-June, 2004, P. 44.
[8] S. Rollnick, W. R. Miller. *What Is Motivational Interviewing?* Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 1995. P 325-334.
[9] T Maeder. *Wounded Healers. Atlantic Monthly.* January, 1989. P 37-47.
[10]P Carnes. *Contrary to Love.* Minneapolis: CompCare Publish ers, 1989. P. 234.
[11]J. Bradshaw. *Healing the Shame That Binds You.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.

Глава 5

[1] J. Weinhold, B. Weinhold. *Healing Developmental Trauma.* Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2007. P. 138-139, 140-141.
[2] G. Bateson. *Steps to an Ecology of Mind.* New York: Ballan tine, 1972.
[3] B. Lipton. *The Biology of Belief.* Santa Rosa, CA: Mountain of Love/Elite Press, 2005.
[4] R. Eisler. *The Chalice and the Blade.* San Francisco: Harper and Row, 1987.
[5] L. Brown. *Plan B 2.0: Rescuing a Planet under Stress and a Civilization in Trouble.* New York. W. W Norton, 2006.

Глава 7

[1] C. Rogers. *On Becoming a Person.* Boston: Houghton Mifflin, 1961. P. 332.
[2] R. Bolton. *People Skills.* New York: Simon and Schuster, 1979.
[3] B. Weinhold, J. Weinhold. *Conflict Resolution: The Partnership Way.* Denver: Love Publishing, 2000. P. 43.

Глава 8

[1] B. Weinhold. *Breaking Family Patterns.* Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2006. P. 17.
[2] C. Rogers. *On Becoming a Person.* Boston: Houghton Miff lin, 1961.

Глава 9

[1] J. Bradshaw. *Healing the Shame That Binds You.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.
[2] R. Bly. *Your Spiritual Shadow.* Magical Blend, July 23, 1989. P 10-23, 96.

Глава 10

[1] J. Bradshaw. *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child.* New York: Bantam Books, 1990. P 192-193.
[2] J. Masterson. *The Search for the Real Self.* New York: Free Press, 1988.
[3] A. Miller. *Prisoners of Childhood.* New York: Basic Books, 1981.

Глава 11

[1] E. Berne. *Games People Play.* New York: Grove Press, 1961.

[2] J. Paul, M. Paul. *From Conflict to Caring.* Minneapolis: Comp Care Publishers, 1989.
[3] B. Weinhold, J. Weinhold. *Conflict Resolution: The Partnership Way.* Denver: Love Publishing, 2000.

Глава 12

[1] Darkness2light. Statistics Surrounding Child Sexual Abuse, 2006. www.darkness2light.org.
[2] H. Prankratz. *Sisters with Sex Lawsuit vs. Dad $2.3 Million Given for Years of Abuse.* Denver Post, May 17, 1990.
[3] S. Mendelsohn. *It's Not about the Weight: Attacking Eating Dis orders from the Inside Out.* Lincoln, NE: iUniverse, 2007. M. Woodman. *Addiction to Perfection.* Toronto: Inner City Books, 1982.
[4] C. Wills-Brandon. *Is It Love or Is It Sex?* Deerfield Beach, FL: Health Communications, 2000.
[5] B. Weinhold, J. Weinhold. *Breaking Free of the Co-dependency Trap.* Novato, CA: New World Library, 2008.
[6] B. Weinhold, G. Andresen. *Threads: Unraveling the Mysteries of Adult Life.* New York: Richard Marek, 1981.
[7] Там же.

Глава 13

[1] J. Weinhold, B. Weinhold. *Couple Evolution.* Unpublished ma nuscript. Swannanoa, NC: CICRCL Press, forthcoming. P 3.
[2] B. Weinhold, J. Weinhold. *Breaking Free of the Co-dependency Trap.* Novato, CA: New World Library, 2008.
[3] Там же.
[4] J. Weinhold, B. Weinhold. *Healing Developmental Trauma.* Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2007. P 190-192.

Глава 14

[1] E. Erikson. *Childhood and Society.* New York: W. W. Norton, 1963.
[2] M. S. Peck. *The Different Drum.* New York: Simon and Schus ter, 1987. P 187-206.
[3] S. K. Padover. *Thomas Jefferson on Democracy.* New York: New American Library, 1939. P 32-67.

Глава 15

[1] S. Grof, C. Grof. *Spiritual Emergency.* Los Angeles: Tarcher, 1989.
[2] R. Heinberg. *Memories and Visions of Paradise.* Los Angeles: Tarcher, 1989.

ОБ АВТОРАХ

Доктора наук Дженей и Берри Уайнхолд — лицензирован ные специалисты по оказанию услуг в области психического здоровья. Их практический стаж — более пятидесяти лет, а преподавательский — шестьдесят.

Берри — лицензированный психолог. Дженей — профес сиональный консультант. Они — соучредители Каролинско го института по решению конфликтов и творческому руко водству, расположенного в районе города Ашвил, в Северной Каролине, специализирующиеся в психологии развития, в устранении травм, связанных с развитием, а также в предо твращении насилия, решении конфликтов, космологии и ис следовании сознания.

Берри Уайнхолд — почетный профессор, бывший ру ководитель программы по консультированию и социально му обеспечению Университета штата Колорадо (Колорадо Спрингс), основатель и руководитель Кампании Добрых Дел, национально одобренной программы по предотвраще нию насилия, действующей более чем в шестистах школах и сообществах.

Дженей Уайнхолд — в прошлом адъюнкт профессор Университета штата Колорадо (Колорадо Спрингс), в настоящем — консультант по вопросам детского психического здоровья.

Берри и Дженей Уайнхолд оказывали услуги в качест ве консультантов ООН; практикующие тренеры-наставники родственных некоммерческих организаций в Киеве (Украи на), авторы и соавторы тридцати одной книги.

Более подробную информацию о Берри и Дженей Уайн холд можно получить на их официальном веб-сайте: www. weinholds.org