



СБОРНИК ТЕКСТОВ

ТРИ ВИШЕНКИ

МАРЬЯНА ОЛЕЙНИК

ПРИВЕТ, ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ!

Вот и второй сборник текстов подоспел.

В нем написанное как 8 лет назад, так и пару дней назад. Для меня он самый...

Щемящий что ли. О том, что между, и скрывается — за. О том же, что возникает в нас, когда смотришь на повзрослевшее тело ребенка и думаешь: ого-го, какой большой, а когда-то его пяточка умещалась у меня в ладони! А затем — хм, если он такой большой, то сколько лет сейчас мне?..

О времени, о смыслах, о взрослении. Обнаженно.

В добрый путь.



Я буду абсолютно счастлива при передаче этого сборника из гаджета в гаджет своим близким и важным людям, для того, в том числе, эти сборники и задумывались.

Но очень прошу воздержаться от искушения использовать мои тексты, или идеи из него, цитаты из него, образы из него, находки из него и тд — без указания источника, то есть моего авторства.

Спасибо за понимание, для меня это важно.

Ваша М.

ТРИ ВИШЕНКИ

У вас бывает такое: уложишь детей, выходишь на кухню, а в ней среди, например, голого внезапно стола лежат три вишенки, оставленные ребенком. Он их показывал тебе сегодня, потому что сорвал на улице с дерева, крепко зажимая в кулачке как сокровище и чудо; совал под нос, да все как-то в спешке, не вовремя, и вот теперь в доме звенящая тишина и эти три вишенки на столе, на которые смотришь, — сводят внутри что-то в судорогу — наверное, сердцевину души. Потому что в них — вся чистота твоего ребенка, вся невинность его, изначальность и весь твой родительский страх — исказить, ранить, заморозить, да и просто.

Вот просто — бывает у вас такое — что лежит ребенком заботливо положенное у себя на полочке — блокнотик там с рецептами, ручка рядом, и днем — вы об этом общаетесь, ты диктуешь ему «3 яйца, 1 стакан муки», он спрашивает — а как сократить слово «стакан» — «ст.?» — и все нормально, но вечером, все в той же оголяющей тишине, когда одна остаешься-взрослая, этот же самый блокнот, на который бросишь взгляд, всю душу как за грудки возьмет да сожмет так, что дыхание перехватит. И почему-то хочется плакать и от нежности и почему-то от боли. Что в этой боли?

Я постоянно задаюсь этим вопросом — почему когда сердце сжимается от поцелуя ребенка — одновременно еще и так щемяще больно?

Мне иногда кажется, что именно этой боли не выносят те люди, что не хотят иметь детей. Не криков их, не колик, не фиголик, не проблем боятся они — а вот этого своего пронзительного ощущения, когда на тебя смотрит человек — недели отроду — не то синими глазами, не то зеленоватыми — и вдруг внезапно улыбнется тебе — так, будто Узнал тебя, любит тебя, понимает все.

Что за встреча, что за контакт в ту секунду происходит? Северное сияние мифа о страшном суде. Доля секунды до того, как умрешь. Маленький ты, глядящий в будущее и чувствующий нить своей жизни. Встреча с собой истинным, как есть.



НЕ ПРО ЗЕРКАЛО

У меня есть. И мне кажется, у всех есть, может, только не каждый осознает.

Когда муж умер, во второй час после — я пошла в душ, писала как-то. Зеркало в полный рост, и я голая. И это была — Встреча. Признания себя — обнаженной, в полный рост, в самой страшной беде в моей жизни в тот момент.

После — зеркало стало магнитом. Не в смысле, что я все время возле него крутилась, а в смысле, что если смотрелась в него — зависала. Хоть на пару секунд — но зависала во взгляде самой себе в глаза. Что я пыталась осознать? Мне кажется, тогда я просто пыталась осознать факт самой себя. Своими глазами. Потому что чужие главные зеркала — глаза мужа, глаза мамы, глаза свекров — разбились, в них — меня нет.

Эта «привычка» смотреть себе в глаза в зеркале осталась со мной, наверное, навсегда. У меня есть мамское зеркало: в него я часто смотрюсь, с выглядывающими из-за моей юбки короткошерстными макушками, или когда мимо прохожу с детскими вещами — в стирку, в детскую, по домашним делам мимоходом. Когда Демку несу в ванную мыть попу — всегда в этом зеркале в коридоре перемигиваемся и смеемся. Это доброе зеркало, зеркало стабильности и безопасности.

Еще у меня есть зеркало в лифте. Оно самое крутое. Потому что оно сопровождает переход — из меня домашней — в социальную, наружную, и наоборот. Оно встречает меня по утрам, когда день только начинает сотворять свой танец, и я в нем каждый день — новорожденная, и оно встречает меня вечером, безмолвным, принимающим взглядом — полную опыта дня и всех дней и ночей до. Да, ночью оно меня тоже встречает — с родов, в легкой изменёнке, от близкого человека или посиделок. Это зеркало — как меты пути, как ростомер в моей комнате жизни — данного ее отрезка. И мне это значимо. Это один из важных способов чувствовать себя.

А вчера я встретила в книге образ материнских глаз как зеркала. Не, я все понимаю, что наверное, кому-то сейчас открою пару веков назад открытую америку, но ведь и всерьез говорю, что на вопрос «а что почитать по поводу ваших курсов для расширения кругозора» — у меня нет ответа, кроме меня, ну и максимум полторы книжки, потому что я вообще-то то, что рассказываю — не читаю, а допираю. Мозгом. Отсюда особенно тепло было про зеркало. Так вот все равно делюсь.

Я рассказываю, на ретрите своем, еще где-то, не помню — как формируется любовь к себе. Что образ себя создается полностью через взгляд матери. Что она нам расскажет о нас — словами или глазами — таковыми меня себя и будем считать. Пока не догадаемся пересмотреть. Игра слов, прямо-таки, Лис прется!

Но я настолько привыкла объяснять это через «я вижу тебя», что сначала не могла понять — как это «мама должна зеркалить ребенка». Настолько я привыкла,

что мама своими глазами — как адамовым яблоком — делает мир гравитационным, делящимся на черное и белое, можно и нельзя, хорошо и плохо.

А ведь именно образ матери-зеркала и говорит о норме. О том, что можно смотреть и отражать своими глазами, словами, прикосновениями — ту данность, что есть перед тобой сейчас — твоего — просто — ребенка. Без идеи «сделать его каким-то», рассказать ему своим поведением температуру явления, без желаний — воспитать, лепить, а просто — растить, максимально тщательно стараясь сохранить ту изначальную цельность, с которой каждый приходит в этот мир. Сохраняя цельным, не расщепляя тебя.

И последнее, в сюда же. Если следовать образу зеркала, то оно гениально объясняет мою концепцию любви к себе. Любовь к себе — как нейтральное, нейтрально-теплое переживание себя. Не возвеличивание, не похвалы — свет мой зеркальце скажи..., не сюсюканье с собой как с маленьким ребенком, что часто лежит шаблоном между строк в текстах о любви к себе. Это не слюнявая розовая романтика, не самовдвухание в попу)) простите, Лис разошелся, сейчас я ему по хвосту хлопну! — так вот — любовь — к себе, и любовь жизни к тебе — то, как я это видела, то, как я это чувствую — беспристрастна, спокойна, ровна. Также ровна и безоценочна — как гладь зеркала, отражающая то, что есть. Не вякающее, что это оно показывать не будет, а это оттопырит. Не рассыпающееся вдребезги, если ты совершил ошибку. Не ранящее тебе осколками, не убивающее, не затягивающее в зазеркалье. Не обдувающее жаром обожания и нежности.

Теплота этой нейтральности в том — что ты принят — любим. Ты любой — все равно есть. И завтра ты снова можешь смотреть в это зеркало. Или в другое. Главное, чтобы в твое собственное. Всегда — есть. В своем праве — быть. Разным. С разной жизнью, но все еще — твоей.



НЕ ПРО МАНДАРИНЫ

С утра просыпаешься под нитье, переходящее в ор, одного из младших детей, чтобы его успокоить, ты должна быть рядом, гладить по волосам. Но в это же время просыпается и плачет самый младший, он ищет свою сисю, свою безопасность, ему не объяснишь словами «подожди», нет в мозге его такой опции ещё. Нет её сейчас и у старшего младшего, он явно в регрессе, взывать к его актуальной выросшей части четырехлетки равно бесполезно. Спасает младший старший, просыпается, нежничает с малышом, есть время утешить четырехлетку.

Утро не успело начаться, ты уже на грани. Там что-то накопленное из растроченного ресурса на них же последние недели и особенно дни. И вот чувствуешь, что кажется самая младших из всех младших сейчас остро и отчаянно ты. Думаешь об экстренной эвакуации с целью восполнить ресурс. Для себя, но чтобы для них.

Ложишься укладывать на первый сон малыша, за спиной слышно, как они бегают к холодильнику, упал пирог на пол, что-то пролито, снова бегут к холодильнику. Что же там? А, вспоминаешь, мандарины же в пятницу дедушка принес: только будучи сныканными на нижней полке они дожили до сегодня. Внутренняя моя малышка думает, ну все, мало того, что дом убит, я ещё и мандарины ни одной штуки не съем. Изнутри поспеваает взрослый, зрелый: горячим бархатным голосом он говорит, что это же дети, ты сейчас не в ресурсе, пусть хоть мандаринами порадуются. Ок.

В тот же миг в спину утыкается что-то ледяное и круглое, оборачиваешься: это твой самый старший, он тоже уже дозрел, и взяв последние два мандарина из холодильника, он прикатил один к спине.

Хорошая опора. Ценная. Я все-таки ращу людей. Это как обратная связь вкладу моего ресурса, моим вылетевшим пробкам — есть ради чего.

«Спасибо, сынок. Пусть тут полежит, я попозже съем».

Но через минут 7-10 прибегает старший младший, тот самый четырёхлетка: он готов расплакаться (и к тому же разбудить едва уснувшего младшего) — ему не досталось мандаринов.

Внутренняя малышка взрослеет, именно она готова отдать свой единственный мандарин. Это не зрелое взрослое, это волевое ребенкино изнутри. Наверное, слегка напитанное фактом мандарина 7-10 минут назад. И малышка готова отдать.

Но внутренний её родитель, из зрелости, говорит: «На сынок, у меня как раз есть один мандарин. Но я тоже его хочу. Поделишься со мной?» — да.

И так мы съедаем его пополам. И мандарин становится питанием моего старшего, младшего старшего, старшего младшего, и самого младшего — меня, и старшего — во мне.

Как можно накормить одним хлебом весь народ? Есть какая-то архаика в этом мандарине, внутри одной моей семьи этим утром.

ИСТОРИЯ ДВУХ ВЕЩЕЙ: ШКАФ

В мое Рождество у меня появился дома шкаф.
Это много значит.

Когда-то у меня была семья, такая семья, которую мы все имеем в виду, когда говорим о семье: я жена и мой муж, и наши двое сыновей. Только сейчас, оглядываясь назад, мне кажется, будто два маленьких ребенка, крепко держащиеся за ручки, чтобы не упасть против ветра, пытались быть вершинами этой семьи с еще двумя малышами. И мне больно. Шкаф — это же так просто, так элементарно. Когда первый раз в жизни у тебя заводится твоя собственная квартира, и в ней нет шкафа — конечно, его надо купить. Но какой-то внутренний зажим, страх тратить деньги на крупные покупки — потому что мы патологически и накопить-то не могли, да и реально не из чего было копить — проедалось все, а иногда и в минус все. И в этом наша незрелость. Шкаф — как огромный предмет до потолка, воплощение силы — казался невысказанным в нашем пространстве, выражающим наше совместное подсознание так тонко, что мы и сами не осознавали этого.

Немыслимо детям (нам-детям) завести Шкаф. Они же не достанут до верхних полок. Только стеллажики, комоды — все невысокое, все на расстояние максимум — поднятой вверх руки. Шкаф! — возмущалась я, да он же займет все место в квартире, не продохнемся!



Шкаф как символ уверенности и умения достигать, совершать, быть взрослой. Первую ночь, когда мне его собрали, и дети легли спать, я стояла и смотрела в огромные до потолка зеркала. Шкаф огромный, большущий — стал символ моей Силы. Того, что я перестала бояться. Даже не так. Я все еще боюсь, очень много боюсь, как женщина или как просто трусишка. Но я также знаю, что со всем справлюсь. А чего не знаю — узнаю. И снова справлюсь.

Так вот я смотрела в глаза той, что в нем отражается, и думала: «Сережка, я сделала это. Посмотри, какой я стала взрослой. Нет же, я просто стала Женщиной». И тут я просто начала плакать ручьями. Я рассказывала ему, что, представляешь, можно было не ебать себя пяти литровыми бутылками, которые ты таскал домой ежедневно, а заказывать сразу кучу на Утконосе. Представляешь, теперь, чтобы оплатить кварплату — не нужно часами стоять очереди на почте — а можно это делать с карточки из дома, по инету. Да не в этом дело. А в ощущении качества жизни. В том, что о себе можно заботиться. Что жизнь можно упрощать. Я вот сейчас пишу это, и для меня это элементарно, и кажется даже глупым, что я пишу это. Но когда я чувствую это — контраст, как жили с ним мы — не жили, а выживали, не наслаждались, а что-то только позволяли себе, «баловали» себя, мне хочется плакать. Потому что это и есть — антижизнь, медленное самоубийство.

Еще я вспоминаю, как чуть ли не седела от страха, какими влажными становились мои ладони, когда мне говорили — надо оформить то и то, или починить то и то, а я даже не знала, в каких организациях или какая сфера услуг занимается этим. Как я ни разу не

оплачивала счета до его смерти и даже не знала, а с паспортом это надо делать или нет, а что будет, если просрочить, а где это делается (!!!) — в конце концов, и как мне было страшно. Когда он умер, мне было страшно, если ко мне стучали соседи и чего-то хотели от меня, это всегда было связано с проблемами, и мне всегда мучительно хотелось спрятаться хоть за кого-нибудь, а не самой за все это отвечать.

А не за кого. И приходилось штурмовать поисковик в интернете, звонками — друзей, и просто спрашивать — как, что, где, как. И еще варить себе какао, есть тоннами шоколадки, курить. И еще писать список своих проблем как задачи и прописывать пути решения. Мне все время было страшно. Начиная с семи тысяч, которые он мне оставил и денежная пропасть впереди — я, двое детей, отсутствие работы, ипотека.

И вот шкаф. Который, я все еще боюсь, но тем не менее, сама себе заказала, сама оплатила, встретила дядек грузчиков, встретила дядю сборщика, и все так чин-чином, как взрослая. Вам, может, смешно. И у меня, наверное, по-прежнему, хоть я и написала триллион слов, не получается объяснить, что я чувствую.

У меня был страх выживания, когда он умер. вот образ был — будто я маленький ребенок, который внезапно оказался один, переходя дорогу с оживленным движением, и который даже не знает — где лево-право, и зачем светит светофор и кому. Взрослого нет рядом. И каждая машина — мой потенциальный убийца. А теперь я вырастила этого ребенка до взрослого, ему больше не нужна рука, он знает правила дорожного движения, и он может не просто переходить эту дорогу взад и вперед, он может — вообще! — идти куда угодно! По-сви-сты-ва-я.

Шкаф. Я смотрю на него и думаю. Я же не одну беду, даже самую мало-мальскую не могла пережить не уткнувшись в тебя. Ждала тебя с работы — как бога, как маму в детском садике, чтобы рассказать все, что чувствовала в своем сегодня. Мне необходимо было — отражение.

Ни одну вещь я не могла купить, выбрать, ни на один путь решиться — не посоветовавшись.

И все это — мне пришлось выращивать самой, в себе, когда тебя не стало. Шкаф как символ зрелости. Умения адекватно ощущать свои потребности и также спокойно удовлетворять их. Очевидно же — за 6 лет, что я тут живу, что больше всего этому дому не хватало именно шкафа! Так мало здесь места и так много вещей на троих детей и меня-взрослую. Но именно он — появился тут практически финальным штрихом.

Я смотрю себе в глаза в отражении и говорю ему, Сереже — смотри, это все я сделала. Я _сама_ дверь новую поставила. Технику покупаю, в которой ни фиги не разбираюсь. Спорткомплекс детям домой организовала притаранивание и сборку. Третьего ребенка родила. А мы с тобой так боялись этого, вместе! двое взрослых! — и думали: не потянем. Смотри — я Роя учу читать, смотри — я научилась чувству вкуса и ощущению себя — в выражении во внешности, смотри — я езжу на роды, так, просто, не как на чудо, а как на работу — т.е. для меня это уже норма — ты мог себе это представить?

Шкаф — это символ того, что я выжила. Больше. Символ того, что я научилась просто жить.

ИСТОРИЯ ДВУХ ВЕЩЕЙ: ЛУННЫЙ КАМЕНЬ

Второе чудо, завораживающее меня. И — какое хаха — «совпадение» — он тоже появился у меня на мое Рождество (25-ое).

Я как-то выполняла упражнение из книги «Путь художника», заканчивая предложения, начинающееся со слов что-то вроде: «С детства я всегда мечтала о...», и писался у меня потоком так, от души, легко и просторно. И среди прочего там был написан — лунный камень. А в следующем задании было написано, мол, выберите два пункта из предыдущего списка и выполните его. Ну, я посмотрела, что наиболее легко выполнимо, или что зацепило — и выбор пал на камушек. И меня тут же просто пронзило.

Вот я написала — хочу камень. И я пойду и куплю его себе. Это же так просто! (по факту — я попросила его у Алины в ответ на вопрос — какого чуда тебе хочется на Рождество? и чудо само пришло ко мне в дом))) еще раз — СпасиБо...) Так вот. Я с _детства_, то есть в общем-то двадцать лет своей жизни живу и хочу иметь этот камень, и у меня его до сих пор нет!! Ну как так? Вот это меня поразило невероятно. Долголетие желания и ступор на то, чтобы осуществить его.

А почему? — начала раскручивать клубок я. Потому что в детстве же я, захотев его, откуда-то получила информацию, что лунные камни близнецам (по знаку

зодиака) носить не рекомендуется, посокрушалась и сделала вывод, что таки, да, нельзя. И вот с этой обыкновенной границей я себе и живу тоскую.

А тут, по накатанной в списке — написалось. Хочу же! И что я, я настоящая, я Марьяна, считаю, что камни/травы/эфирные масла — нужно использовать не по тому, что написано в умных справочниках, а по велению тела и души — что они не обманут, что наше я — главный ориентир, — вот это я даже забыла подумать. В смысле — я не пересматривала свою глупейшую с детства установку. Опять же — это так элементарно, то, что я сейчас пишу.

Но для меня это простой и глубокий пример того, как мы сами себя ограничиваем выдуманными рамками. В какой узости живем десятилетиями. Как не замечаем своих желаний. Как не позволяем себе радовать себя.

И этот камень сейчас — в форме капельки, на серебрянной цепочке — вот прям точь-в-точь, как я видела его образ в детстве — символ для меня, воспевание — любви к себе. Радости себя. Празднования себя. Широты возможностей. Безграничной широты. И символ уважения к своей душе, к той маленькой девочке, что в ней живет.

Не только выращивание Взрослого, но и выпестовывания Ребенка в себе. И только так — в связке гармонично происходит оба процесса. Зрелости, счастья, ощущения себя.

СЕПАРАЦИЯ: ПЛАТЬЕ

Буквально сразу после двухдневки по травме на тему формирования структуры сексуальности была фотосессия в моей Нарнии — меня и детей.

На двухдневке вспомнила какой же икрящейся я была в детстве, до того, как стала стыдиться этого в контексте проявления своей женственности.

Вспомнила и мамину улыбку, и смех, которые мне достались от нее, а она красавица.

Вспомнила, как она умела танцевать и кокетничать. Стрелять глазами. И это у меня-малышки тоже было. И надо было наконец-то смочь присвоить и гордиться, легализовать и радоваться, что это есть у меня. Было. Значит, есть где-то внутри. Надо достать.

Олька достала из своей сумки платье и шляпу. Шляпу надела сразу.

Мама в бархатной черной шляпе с широкими полями, которая просто безумно шла к ее глазам. Я, маленькая девочка, выпрашивающая у нее ее примерить: красивая мама, значит, сейчас и я буду как она. Ее восторг и всегда восторг мужчин рядом — на меня в шляпе. В ней — я абсолютно уверена в себе как женщина, потому что сошлись два взгляда — мамин и папин, в похвале, отсутствии стыда, пошлости или ревности.

А вот с платьем вышло иначе: я посмотрела на него, и подумала, что оно какое-то ... не то детское, не то не

взрослое, не материнское... А сессия ж была про мое материнство, меня и четверых сыновей.

Но еще отметила сразу, что оно очень похоже на платье, которое я где-то видела. Оля сказала, что это платье из 70-ых примерно годов прошлого века. Точно. Есть единственная фотография, на которой моя мама беременная мной, в очень похожем платье, обнимающем ее огромный живот.

В общем, спустя некоторое время я из «а чего бы и нет?» примерила его. Знаете волшебство про какую-нибудь вещь — когда надел сапоги-скороходы и полетел через тысячи километров за секунды, надел шапку, и исчез. Вот я надела это платье и одновременно в 3д-эффекте превратилась в себя-маленькую девочку (платье в клеточку, тонкая шерсть, круглый воротничок), ту самую, что ещё умела искрометно кокетничать, смеяться и быть сексуальной. И в маму — носящую меня.

Платье оказалось вещью-порталом, делающим меня сексуальной взрослой через принятие мамы, того, как я любовалась ей как женщиной в детстве и хотела подражать ей, через телесное вспоминание себя в подобной текстуре и силуэте платья — той девочкой, что умела. Через связь — когда ты в «вещи», которую носила мама, беременная тобой, а теперь ты мама в этой вещи. И основная тема твоей жизни сейчас — это твоя жизнь как раз.

(В подкасте недавно в своем телеграмме я рассказывала именно этот образ — о том, как я не родила дочь, но за эти 9 месяцев выносила саму себя, живую).

В этом платье я пришла на терапию после новогодних праздников. Просто нацепила, что первое под руку попало и не нужно было гладить. Рассказывала про два своих сна начала года: первый приснился непосредственно в новогоднюю ночь, второй — несколькими днями позже.

Мне снилось, что я родила пятого ребенка, и такой он хиленький да слабенький, неказистый какой-то, и так много вызвал во мне не то брезгливости, не то досады, что он у меня теперь есть. Потому что он именно что пятый, сил на материнство нет вообще никаких, а тут надо будет вкладываться вдесятеро больше, а отношение такое, будто смысла нет. И во сне я прям вот подумала такими словами: Может, добить?

Не, пожалуйста, не думайте, что я реально так могу относиться к детям и вообще к людям. Не могу. Только... к себе. К своему внутреннему ребенку.

Это было похоже на логику самки, знаете, как кошки, которые не подходят к самым слабым, обреченным на смерть малышам, будто вообще не замечают их в коробке, не вылизывают. В детстве они доводили меня этим до иступленного отчаяния, я не понимала, почему они так? Или хомячки, тоже рожали у меня немало, они так вообще попросту сжирают слабых.

Меня очень зацепил этот сон своей перинатальностью, материнской темой и оооочень нетипичной моей эмоциональной реакцией.

Несколькими днями позже сон был про этого же малыша. Он уже подросток, ему было пару-тройку

месяцев, во сне я делала что-то совсем другое — ехала куда-то, с кем-то общалась, а он был у меня под сердцем, на груди, плотно и тепло укутанный в слинг. Мой. Да, слабенький, полудохленький, но выбранный и присвоенный.


В терапии в который уже раз, но новым заходом на коленях у меня лежала кукла-младенец, символизирующая меня ту, из сна. Конечно, сначала я не понимала, что этот малыш я. Я только очень хорошо описывала, что чувствует мама, которая безумно устала, которой не до него. Но при этом все равно включенная в него. Был очень странный эффект матрешки, будто я одновременно говорила от лица своей мамы и от лица себя-мамы. И на коленях была и я-ребенок, и мой гипотетический ребенок, и я могла смотреть в чувства, сформировавшую мою травму существования, и одновременно опираться на свой материнский камертон, мой взрослые ценности.

В какой-то момент я даже сказала от лица этого малыша, пытаюсь выразить его чувства: «Ну извини, что я есть». И это были самые пронзительные слова. Обо мне.

Терапевт говорит: Тебе надо сепарироваться от мамы.

Я: Опять?? Я же сепарировалась уже, сепарировалась и что, недовысепарировалась?

И одновременно пронзает — так вооооот почему мне подспудно захотелось снова провести курс Чувства к матери, я сама уже чухала бессознательно, что это сейчас мой актуальный процесс очередным витком, и воооот оно!



Как же, говорю, разве я еще нет?
И сама отвечаю. Я же научилась без нее... не умирать.
И тут меня пронзает вновь: Я научилась не умирать.
Но теперь мне нужно разрешить себе жить. Что бы
и кто бы и когда по этому поводу ни ощущал.

Удивительно, что я снова была в этом платье в тот
день. Том, в котором беременная была она. Том,
в котором я выдавала себе право на жизнь.

СЕПАРАЦИЯ: СЛОВО

Слово «сепарация» меня всегда отталкивала будто бы грубостью звучания и очень ледяным смыслом — «отделение». Еще бы! Когда речь идет о детско-родительской сепарации, конечно, такое слово нравиться не будет.

Как это — мочь жить — без мамы?
Если без мамы — жизни нет?

В разные моменты жизни я понимала это по-разному. Поначалу, я видела сепарацию в разрезе свободы своего мнения от маминого. Не на уровне головы, а на уровне поступков, конечно. Когда я могу делать что-то действительно по своим ценностям и не съедать себя за это изнутри осуждающими фразами мамы. Иными словами, это было про умение быть другой.

Это на самом деле не такой простой навык, как может думать наше обесценивание. Если какая-то ценность сопряжена с маминой любовью, а значит, сцеплена и с ощущением собственной правильности, хорошестьи и даже правом на существование, то может быть титанически сложно решиться как будто бы на «плохость». Потому что мамина любовь — прототип нашей любви и уважения к самим себе.

Отказ от карьерного роста, тогда как мама только и делала всю жизнь, как протирала тряпочкой и целовала все медали и дипломы, и плотно сцепила в твоей голове успех со смыслом жизни, может быть

вывозом, сопровождающимся массой чувств страха, пустоты, «а как иначе?», стыда, вины...

Или ровно наоборот, желание профессиональной реализации вместо повтора маминого жизненного кредо — всю жизнь на детей и плиту положить, может встречаться внутри ужасом отвержения, или волнениями и тревогой, каково это будет ей, если она сама, например, тоже хотела реализоваться, но ее жизненные обстоятельства и материнство или еще что — не позволили ей это сделать.

Быть богатым — если мама росла в бедности, быть бедным — если мама обожествляет достаток, быть про чувства, если мама про интеллект, быть атеистом, не крестить своих детей и не рассказывать им о Боге ни слова, кроме слова «нет», когда мама религиозна; быть другой сексуальной ориентации, чем традиционная мама; любить своего мужа, когда для мамы — все они козлы... Перечень без конца и края.

И если позволяешь себе быть иным, и делаешь все это, продолжать считать себя хорошим — даже в самых темных закоулках своей души.

Выбрать себя, а не маму. Дерзнуть посчитать свою правду — правдой, даже когда во все клетки твоего тела всю твою жизнь вшивалась иная правда.

Поверить, что мир от этого не рухнет, небеса не разверзнутся, кара не постигнет тебя. И что ты все ещё имеешь право быть любимым. Даже если мама считает иначе.

Позже я переживала сепарацию как стадии потери: через принятие к совладанию с фактом.

Потому что это было действительно потерей, звучавшей как «мамы нет». Нет ее в других людях, и никто не обязан быть тебе как мама, принимать тебя безусловно, дружить с тобой до гроба, мочь быть в беде, и в счастье, выдерживать твои сильные эмоции, не уставать от тебя, быть терпимым, всегда добрым, быть — всегда. Мама умирала в муже, в подругах, в идее одной единственной половинки на всю жизнь, в поиске лучшей подруги, в волчьей тоске и одиночестве.

Мама нет — предстояло принять и на уровне умещения наконец-то в своей голове, что в каких-то аспектах твоя мама никогда не была мамой, в том смысле, что она не проявляла материнского поведения: не становилась на твою сторону в конфликтах с кем бы то ни было, выбирала чужих, а не тебя, критиковала и обесценивала, а не хвалила и поддерживала, терапевтировалась об тебя как об подругу, вынося все подробности отношений с папой.

Перестать биться головой об стену, вопрошая: «ну почему она не может?», надеяться: «Ну может хоть в этот раз?», перестать ждать маму в маме в своем настоящем.

И попытаться пережить невозвратимую украденность мамы у тебя в детстве ею же самой.

И самое жестокое, как кажется еще в процессе сепарации, — это взять материнскую заботу о себе — на себя. И заботы своей жизни — тоже на себя.

И вот эту всю горечь, сопротивление этому куда-то разместить.

И не гнобить себя за то, что тебе это больно. Больно то, что вроде как должно быть нормой: быть взрослым во взрослости.

И наконец уместить понятие сепарации в голове устойчивой такой формулой в виде одноразовых песочных часов, когда что-то, наполняясь с помощью чего-то, перетекает во что-то другое, отдельное. Как ... таящая сосулька. Капля, набухающая на самом краю, набирающая достаточный вес, чтобы упасть в лужу, наполняющуюся настолько, чтоб стать ручейком).

Когда мы наполняемся из источника, который поначалу нашу функцию несет на себе, потихоньку отдавая ее нам до полного держания собственного навыка в своей компетенции.

От питания и дыхания через пуповину в утробе матери к способности дышать самостоятельно, но питание ее грудью позже, а затем переход на самостоятельное, не связанное с ней питание, но которое дает нам она, а затем к способности есть, в независимости от физического наличия у тебя мамы.

Также и с психическими функциями — например, веры в себя, самоподдержкой, заботой о себе. Или шире — через опыт отношений с ней — научиться строить надежную привязанность, любовь — с другими.

Сепарация — взросление.

В реальности это не такое прямолинейное перетекание.

Сначала что-то нам дают именно так, и мы созреваем. А что-то так и не дают, и сепарация случается не через напитывание, а через потерю надежды напиться из этого источника, или обнаружения, а это еще догадаться надо, что из этого источника не молоко льется, а ртуть, процесс по вытравливанию из себя яда и обнаружения способов нового простраивания нейронов, чтобы повзрослеть в этом месте.

А еще мне казалось, распространенный такой миф, что сепарация, раз уж это отделение, равно и отдаление, а значит, меньшая близость или ее отсутствие.

А на самом деле, настоящая близость во взрослости возможна как раз после сепарации, когда я могу видеть себя таким, какой я есть, не глазами матери, а собственными, и не стыдиться себя такого; и могу наконец-то видеть маму — не глазами ребенка на взрослого-бога, а глазами взрослого на человека, и испытывать новое чувство близости — солидарности, например. И дружить. Или понимания. Или благодарности. Или спокойного решения не общаться.

Даже там, где тебя тащило через мясорубку обид, ненависти, злости с десятков лет. Даже после того, как ты ненавидела свой смех, потому что интонационно и по тембру он встречал тебя с обнаружением мамы в себе.

После этого можно обнаруживать близость. Но не слияние, в котором растворяешься настолько, что тебя и вовсе нет.

СЕПАРАЦИЯ: ПЛЮШКИ

Осенью, освободившись от тяжкого груза депрессии, пришло огромное количество сил. У моих детей будто наконец-то появилась мама, учитывая, что только я у них и была все эти годы. Может быть, потому что осенью просто появилась — я.

Открытием стало, что выход из кольца материнского выгорания — типа — нет сил дать детям — для этого нужно дать сначала себе — себе стыдно дать что-то, потому что сначала надо дать детям, ведь они и так в дефиците.

Или из кольца — чтобы дать детям маму-маму надо дать себе — а мамы нет, — оказался в том, что когда ты даешь детям — силы появляются у себя, будто дала и себе тоже. Что ресурс образовывался из отдачи им, хотя отдача им воспринималась как главный пожиратель моего ресурса.

В общем, осенью я дерзнула испечь плюшки. Дерзнула, потому что из дрожжевого теста.

Замесила, оставила подниматься, и пошла укладывать детей. Вернулась, а оно такое «пищящее», как и рассказывала Лена, что должно быть. И главное: запах! Я чуть не кончила))) от этого запаха. Потому что запах сдобного дрожжевого теста — это запах мамы, сказала я себе абсолютно уверенно, найдено, как будто я вспомнила и встретила с тем, чего не видела ну.. как в передаче «Найди меня», эдак лет 30.

Мама же, когда еще была веселая, когда еще смотрела на меня, много пекла. Вот почему, когда у меня появился ресурс — а у детей мама, мама я — решила им что-то испечь!

Запах безопасности, счастливой мамы, полной семьи.

Думала, что полезу в интернет гуглить, как делать плюшки вот такими розочками-сердечками, как и положено настоящим сахарным плюшкам.

Но мои руки сами вспомнили, как это делается: кружочек, смазываем маслом, и тут я просто начала плакать. Потому что только в процессе, глядя на свои руки — я вспомнила себя маминой дочкой, помощницей, вот также смазывающей растопленным маслицем каждый кружочек, сворачивающей его в трубочку, делающей надрез и выворачивающей.

Но самое, самое ... иницирующее было в тот момент, когда я на противень выложила плюшку — в форме сердца. И еще одно сердце. И еще одно сердце. Противень, полной любви. Полный найденной матери. В себе. Потому что вот она взрослая я, способная приготовить маленькой себе главную любимую сладость детства. Вот она я, мама, готовящая эти плюшки, заснувшим в предвкушении утра детям. Это магия. Это чудо, планета людей, именно это — и есть настоящее волшебство. Ничего другого.

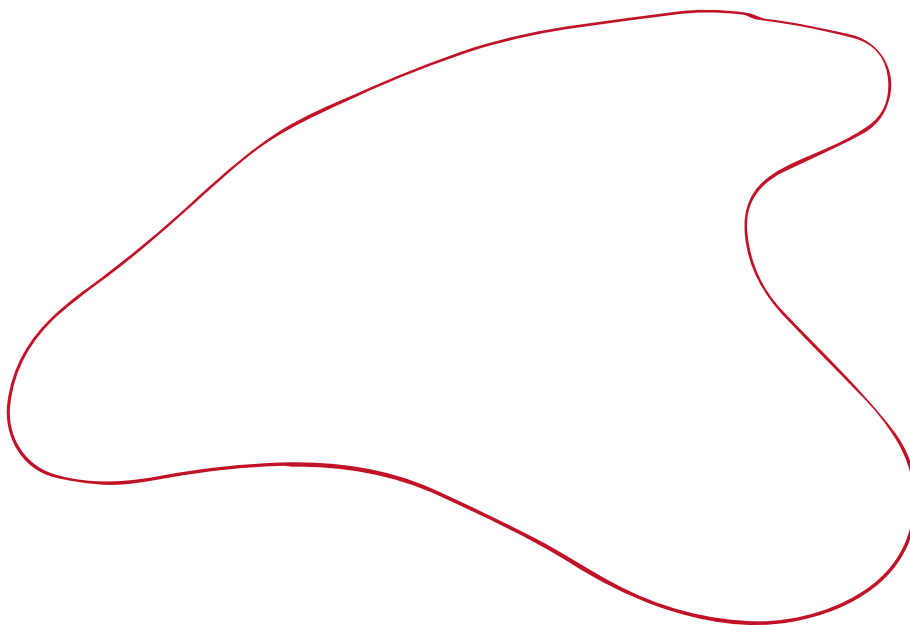
В теории привязанности есть такая стадия формирования, когда ребенок отдает свое сердце. Там есть стадия похожести, есть стадия подражания, есть стадия принадлежности, и есть высшая, как выпускной бал — отдача сердца. Как раз когда ребенок рисует

сердечки, и дарит их маме, и именно тогда бывает так, что твое сердце разбивается.

Ты отдала его, а оно там — разбилося.

Сердце за сердцем, сердце за сердцем — я лепила лепила и лепила новые, целые, вкусные и сладкие свои сердца, возвращая их каждым — себе. А затем отправила в печь — прогреваться, подниматься, становиться шире и больше, чтобы вытащить оттуда румяными и красивыми.

А на следующее утро стать у своих детей королевой сердец) Ладно уж, королевой плюшек у маленьких карлсончиков, завтракающих ими с какао и приговаривающих — круто, мама! Делай такое еще!



СЕПАРАЦИЯ: ДРУЖБА

В терапии первого года часто наблюдаю так сказать «тренд», да и у меня было также: когда ты внезапно аккуратно начинаешь не то чтобы догадываться, но разрешать себе догадаться — что происходящее с тобой в детстве не все было ок, и что любящая, неприкосновенная фигура матери — сделала что-то не так. Или что она сделала что-то совсем-совсем не так. Не головой это понимать, а осязать чувствами.

Такое позволение себе критического взгляда, позволение себе – оценить собственного родителя, посмотреть на него как человек на человека.

Выбрать, хоть и задним числом, как с тобой было можно, а как было нельзя. Найти собственные границы. Отменить навязанные обязательства, ожидания и роли.

От степени заблуждения и количества лет терпения и вытеснения поднимается недюжее количество ярости.

Все мы можем наблюдать это у недавно просветленных в терапии на их страницах в соцсетях — такие люди очень болезненно реагируют на нарушение границ и не гнушаются замочить в разы сильнее посмеявшегося только подышать в его сторону. В общем, вовсю идет процесс вымещения злости матери путем проекции матери на мир.

Мне было это понятно, когда речь шла о том, что визуально выглядело не очень. То есть алкоголизм — это зло, физическое насилие, унижение и обзывательства — это все зло.

А вот сахарную пудру, под которой невесть что подвергнуть критике — конечно же труднее в разы найти и назвать.

Мне было это понятно в отношении фигуры матери. А вот в моем частном случае подвергнуть критическому осмыслению свою дружбу — это оказалось оного прорывом. Потому что дружба — это то, что как раз «защило» меня от злой плохой мамы, дружба — это прибежище того тепла, безопасности и принятия, которого у меня не было в детстве. Дружба — это в конце концов те отношения, которые есть, в отличие от тех отношений с мамой, которых нет. Так что дружба категоризировалась внутри меня как нечто святое. И ценность отношений соответственно была выше, чем... чем я.

Дерзнуть рассмотреть их как взрослый, наводящий ревизию в отношении к самой себе: что мне ок, а что по отношению ко мне не ок. Предположить, что в Датском королевстве что-то не так, причем давно, на базе устройства этих отношений. Это революция в моем внутреннем и внешнем мире, причем опять — опять отсылающем к сепарации от — мамы, конечно. Ощутить, что есть ценности, которые настолько глубинны, что из самого моего центра.

И я — важнее, чем отношения.

Это революция.

Потому что эта формула — формула сепарации от мамы. От нужды в близости любой ценой. То, как это и устроено в детстве.

И понимать, что то, что всегда воспринималось как нечто холодное, — выбор другого по критериям, условное отношение, всегда казалось — а что если так отнесутся ко мне, и тогда меня не выберут, меня отвергнут? Именно этот выбор — спасает будто бы жизнь. Потому что критичность в восприятии отношения к тебе позволяет уходить из токсичного, и выматывающего, выпивающего все соки, и даже просто опасного.

Выбор своей жизни, способности жить — без — мамы. Без одобрения, без зеркаленья в каждом случае и по любому поводу в другом — правильно ли я размышляю? хорошо ли я поступила? — любима ли я? страх обидеть, страх показаться плохой, страх вызвать зависть, страх предъявить несогласие и злость — и все это, ценой задвигания живой себя.

И это и есть взрослость — способность быть живой без мамы, отражаться в собственном зеркале.

И новое чувство свободы: принадлежности самой себе, себе своего сердца, себе своего ума, себе — своего тела.

Это и есть — сепарация.

МОЕ ТЕЛО ЖИВОЕ

Мое тело живое. И я думаю о его жизни.

Как тело матери оно реализовалось сполна, абсолютно. Даже если на сегодняшний день это все, что у него было, я не жалею ни о чем. Оно счастливо тем, сколько руки его качало малышей, поднимало малышей, купало малышей, гладило слегка сморщенный бархат мохнатых спинок ладонями. Сколько округлостей сотнями раз за пятнадцать лет ложилось в мои ладони. Теплых, будто солнцем нагретых макушек. Мягких, невыносимо сладких попочек. Исполнены смыслом мои груди, четырнадцать лет в них изо дня в день приходит водянисто-сладкое молоко, давшее успокоение целым четверым человекам.

Мое тело знает, как это, когда в тебе зарождается жизнь пульсирующей точкой, как это, когда изнутри распирает, как это, когда толкаются в ребра и ковыряются пальчиком на выход. Оно знает мощь рождения, больше — чем оно само, но все же — через него.

Мое тело бито. Оно знает удары — резкие, больные, обидные, унижительные. Оно отклоняется, втягивает голову в плечи при любом резком движении руки, внезапном громком звуке быстрее, чем я успеваю сказать ему, что оно точно в безопасности, и это просто человек потянулся за вещью на полке над твоей головой, или у малыша лопнул шарик. Тщетно, сердце стучит как у загнанного зайца, а я заливаюсь огненной краской, настолько тело своим рефлексом сжатия

обнажает мои прошлые раны и унижения перед другим помимо моей воли.

Мое тело голодно. Оно не получило три объятия в день, умноженное на 33 года, состоящих из 365 дней за вычетом пяти лет совершенно котячно-комочного брака. А если считать младенчество, так там и не три объятия-то были нужны. Тактильная депривация — красивые научные слова, за которыми у моего тела невосполнимая драма. Было бы жаль, если бы оно так и не узнало ласки сполна, вдоволь, досыта.

У моего тела был восхитительный «первый раз», полный достоинства, уважения, выношенный, честный, выверенный, сознательный. Чем больше узнаю, тем больше понимаю, что это редкость и драгоценность.

И первый поцелуй был чудесный, в нежности, восторге, доверии, и золотых лучах уходящего на сон солнца.

Как тело женщины — реализовалось ли оно? У меня было много секса, совершенно достаточно, и может, даже в избытке. Я умею получать удовольствие, и мне всегда стремились его доставить. Моему телу чисто — в нем были люди, о близости с которыми я не жалею. Кроме одного раза, которое тело и память вытесняет.

Но с другой стороны, у моего тела было много подмены. Секс ради чувства близости, секс ради котячьей ласки, ради тактильного напитывания ребенка внутри, секс из страха, секс как способ.

Моему телу не хватило свидетельствования в молодости, восхищения его красотой, обласканности словами, запечатления фотографиями, любования, и украшения.

Мое тело мало было украшено — лицо — макияжем, подчеркивающим линии, тело — красивой одеждой. Оно пробежало в молоке и за шилопопыми попами, и этого того стоило, и по сути это был обмен. Но все же восторга молодости не хватило моему телу.

Радости от классной попы и красивенных ног, линии туловища как у скрипки, плавных плеч и хрупких рук, нежных волос. Ну такого, игривого, флиртового, что в молодости только ощущается возможным. Мое тело не вытанцевало всю притягательность, что в нем есть.

Если бы тело могло гудеть и выть, оно истекало бы этим как надрезанная береза по весне — физической болью от усталости. Я очень жалею тело свое, за то, сколько ему приходилось ходить, бесконечно ходить, сколько горели ноги, как ныла спина, сколько тяжелых сумок, сколько движений в день оно совершало. Мне правда кажется, что за день — больше, чем обычные люди, раза в три. И мне горько. Горько за молодое тело мое. И немного страшно, как тело расскажет мне об этом во второй раз всего-то через десяток лет, наверное. Как повылезает это самое «на износ». Мое тело очень, очень, очень много плакало. И боялось. И проводило это через себя. Мобилизовалось на адреналине.

Мое тело научилось спускать эту энергию, как будто всегда на стреме, под самой кожей, как поставленный на паузу взрыв. Распределять равномерно, ощущая опору под ногами, и «материнскую ладонь на макушке».

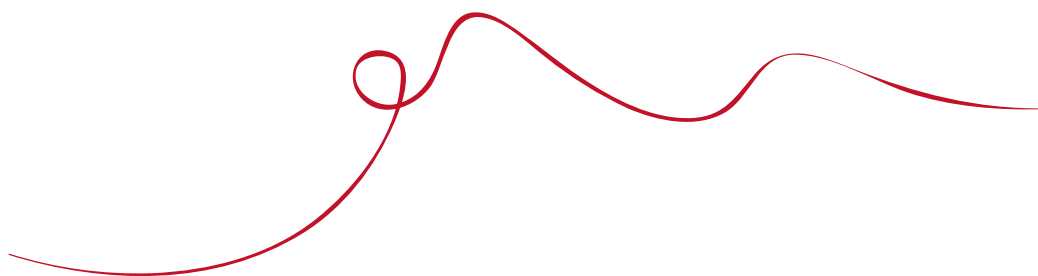
Я не жалею, что тело стареет, мне не страшно.
Я очень сильно ему благодарна и люблю его.

Я думаю о том, что каждый из нас сталкивается по мере жизни с тем, что с его телом не успело произойти.

Мне не хватило ветра в волосы, скорости, бьющей в лицо, танцев до покалывания в правом боку.
Не хватило опьянения, измененных состояний сознания. Не хватило долгих, нежных, родных объятий, не горьких, счастливых.

Глаза не насытились пейзажами, кожа не напиталась солнцем и морем, уши не наслушались живой музыки, а нос не надыхался ароматами. Мое тело очень хочет смеяться, много, много, очень много, чтобы не меньше, чем слез.

А еще мое тело хоть разочек хочет узнать как это — волосы — хотя бы до пояса.



НА СВЯЗИ С ВАМИ, ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ:

Как психотерапевт. Работаю в интегративном бодинамическом подходе, с элементами процессуальной терапии и гештальт-метода. Специализируюсь на травмах развития и шоковых травмах.

Как психолог-консультант по разовым запросам.

Как ведущая авторских терапевтических курсов:

- Вебретрит К близости с собой,
- Теневое материнство,
- Солнечное материнство,
- Чувства к матери,
- Курс на ресурс,
- Курс на деньги,
- Возрождение материнства,
- Трудные времена,
- В тайной комнате — встреча с собой.

И другие. Каждый из них можно купить в записи и по мере прохождения задавать мне вопросы.

Как доула и перинатальный психолог. Сопровождаю роды, оказываю психологическую поддержку на любом этапе беременности.

Работаю с опытом родов как эмоциональным событием в жизни женщины, проводя психотерапевтический процесс Закрывания родов. Я же его автор.

МЕНЯ МОЖНО НАЙТИ ЗДЕСЬ

Сайт: www.ocean-v-butylke.ru

Facebook: Марьяна Олейник

Instagram: @ocean_v_butylke

Telegram: @ocean_v_butylke

Пишите мне в WhatsApp: +79169331123

Чтобы перейти на сайт и в любую соцсеть, просто нажмите на надпись.

