

СБОРНИК ТЕКСТОВ

УЗЕЛ БОЛИ
И ЛЮБВИ



об абьюзе

МАРЬЯНА ОЛЕЙНИК

ПРИВЕТ, ПЛАНЕТА ЛЮДЕЙ!

Третий сборник — об абьюзе.

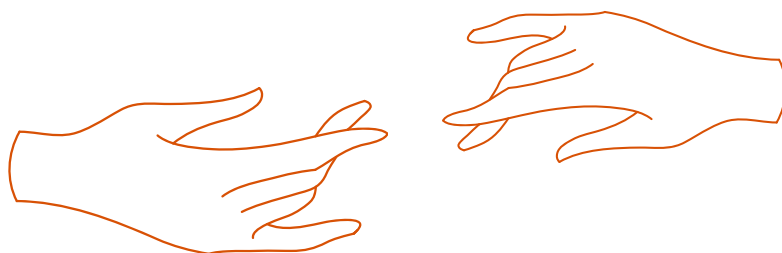
Мне кажется, он дает самое важное: опоры и принятие. В первую очередь, самому человеку, который столкнулся с абюзом в своей жизни. В этой теме так много стыда, отчаяния и так много вопросов. Во вторую, тем — кто хочет понять людей, находящихся в нем.

Много лет я сама была в абьюзе. А еще я терапевт. Из этого сплава опыта — личного и профессионального — родились тексты.

Я переосмысляла свой путь, и горячо желала и желаю протянуть руку в этом пути тем, кто по нему еще идет.

Сборник о том — почему. И, что ещё важнее, о том — как. А еще о том — что стоит учитывать, видеть, держать во внимании: о тени.

Я желаю распутать вам узел любви и боли, сохранив вашу нить любви целой. Эта нить от золотого клубка, как в детстве в сказках. Он ведет к самому главному.



СОДЕРЖАНИЕ

Почему ты нам не рассказывала?	3
Почему она не уходит? Потому что она больна	5
Верить в плохое	13
Тень абьюза: любовь	22
Абьюз как форма защиты	32
Почему обвиняют жертву?	35
К близости с собой	42
Структура курса	43
На связи с вами, планета людей!	45
Меня можно найти	46

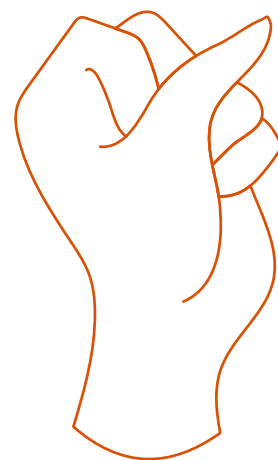
ПОЧЕМУ ТЫ НАМ НЕ РАССКАЗЫВАЛА?

Когда тебя бьют, тело болит сильно, и это такая непривычная во взрослой жизни физическая боль: не голова тебе, не зуб, не желудок, не блин даже господи спина. А как ушиб. Потому что это и есть ушиб. И тогда очень хочется к маме. Показать пальчиком, едва касаясь, где больно, и чтоб она легонько поцеловала или погладила кончиками холодных пальцев.

Когда тебя взрослую ударяют, это стыдит тебя. Потому что маленькую себя ты защитить не могла, а взрослую уж точно могла бы.

Это стыд за треш. Страшно, что после этого ты как бы падаешь в социальном ранге между людьми. Наверное, и среди зверей, если кого-то кусают, другие знают, что он ниже уровнем.

Наверное, поэтому ты не можешь об этом рассказывать. Это страх потерять последнюю надежду на близость и нормальность контакта. И в то же время, умалчивая, ты тоже теряешь эту близость: из-за огромного камня на душе и невозможности объяснить себя.



Ты обсуждаешь дела подруги будничным голосом, вникаешь в детали каких-то очень мирских вещей, в то время как твой мир в очередной раз потерпел крушение. Не рассказать это ещё и потому, что этим фактом ты однозначно вовлечешь другого в роль спасателя, а меньше всего тебе в эту дрянь хотелось бы вовлекать своих близких.

Врагу не пожелаешь, а тут свои.

Вовлекая в спасателя, ты заведомо знаешь, что он не спасёт, что усилия все его тщетны, поэтому ещё и неловко.

А ещё удар создаёт вертикальные отношения: сила-слабость, хозяин-раб, родитель-ребёнок. Очень легко на это надевается перенос, а может и не в нём дело. Может, дело в самой этой вертикали — что создаёт извращённую привязанность.

А ещё почти не веришь, что из этого можно выбраться. Потому что с каждым ударом кажется, что повреждается не только тело, но и мозг.

Я думаю, что это не извращённая аутоагрессия у жертв насилия, а вполне себе реальный стыд.

Потому что удар — это унижение. Это власть другого. Это залезание в глубинную интимность — принадлежности себе.

И признать это перед другими — это ещё больше обнажиться в этой интимности.

ПОЧЕМУ ОНА НЕ УХОДИТ? ПОТОМУ ЧТО ОНА БОЛЬНА

Общество так стало одержимо идеей невинности, что вместе с тем смешались и кони, и люди. Не виновата не равно «в ней нет причин».

Причины есть.

И они не лежат только в плоскости — некуда идти, некому помочь. Это настолько дело последнее и десятое, до него обязательно дойдут руки, когда разрешатся главные причины — внутри нее самой. Как бы ни любили это, но причины в ней. А в ком же еще?

Когда меняется что-то внутри, появляются и идеи, как организовать себе помощь и место.

Я сейчас напишу эти причины, которые мне самой очень хотелось бы знать, да только за знание это пришлось отдать годы жизни и очень много боли.

Что же это за причины?

Насильник внутри

Ведущая привязанность детства, родитель, становится прописанной внутрь нормой, как ко мне нужно относиться, какой я на самом деле, чего достоин. Если меня безусловно любят, я узнаю, что я хороший, норма — отношение ко мне из любви. Если мной пренебрегают — я узнаю, что я ничтожество.

Этот опыт становится способом отношения к самому себе, той самой формой «любви к себе» или ее отсутствия, и под него же как воздух, как матрица, подбирается моя ведущая привязанность во взрослом возрасте — партнёр.

Если осознание, что мой тиран-партнёр ужасно похож на моего родителя, и если родитель меня унижал или бил, или высмеивал, или был жесток и игнорировал, а мой муж меня бьет, издевается и газлайтит, и вот она где связка, — еще дается, то обнаружить слой поглубже сложнее.



Суть не в том, откуда это, а как этот механизм работает, и как он работает против меня.

Мало того, что взрослый во взрослом возрасте обращается со мной как взрослый в детском возрасте. Главное то, что я где-то глубоко внутри верю и знаю, что именно этого я и заслуживаю. На содружестве насильника снаружи с насильником внутри меня к самой себе все и держится.

Если бы я была пропитана знанием и чувством собственного достоинства не только головой, голова наша и в детстве понимала, что чёрное — это чёрное, но и теми слоями психики, что запечатлевают это как норму в бессознательном, если бы я действительно знала, что я хорошая и со мной так нельзя, со мной так было бы нельзя никому и никогда. И точка.

Я бы славлиwała это даже не в момент летящего мне в лицо кулака, а значительно раньше: на стадии оболыщения, когда все стараются казаться лучше, чем они есть, но и там бы проскальзывала поднятая бровь скривившийся уголок рта, отведенные в сторону глаза и холод, лед как сквозняк через все, что он делает.

Но для этого нужна здоровая самооценка.

У жертвы насилия её нет. Бог с ним, что у неё нет помощи снаружи и за неё якобы некому заступиться. Это далеко не всегда так. Нередко и помощь есть, и куда идти есть. Но и насильник и его жертва тоже есть. Самое ужасное, что за жертву насилия некому заступиться внутри неё самой. Вот там нет помощи, там нет поддержки.

Потому что этого никогда не было в её детстве, или это были те крохи, которых оказалось недостаточно, чтобы ее мозг закрепил это прочными нейронными связями: в ситуации а — реагируй способом б.

Насильник внутри неё самой. А этот, снаружи, лишь исполнитель.

(Что безусловно не отменяет того факта, что насильник снаружи — сам по себе насильник, и тоже болен. К слову, уровень травмированности людей в паре примерно одинаков и травмы комплиментарны друг другу).

**И вторая причина, в связке с первой.
Эффект двух людей.**

Помните в сказках есть добрая мама и злая мачеха?

Мама обычно умерла, поэтому не может защитить дочку от злого обращения мачехи. Так детская психика пытается справиться с амбивалентностью в родительской фигуре, если уж она очень непоследовательна и кардинально разная.

Иногда мамочка меня очень любит, нежная и ласковая, хвалит меня, гладит, разрешает. А иногда мама будто бы ненавидит меня, орёт на меня, бьёт и жестоко наказывает за то, что та, первая, никогда бы не наказала.

Иногда папа классный, весёлый, мы с ним играем и дружим.

А иногда папа напивается, и он становится опасным, непредсказуемым, он может меня отшвырнуть или его ласки совсем не похожи на папину и пугают меня. Надо переждать, скорее бы «тот» мой папа вернулся.

Мозг никак не может уместить, что это делает один человек. Наверное, по ряду причин.

И потому что ребенок до достаточно зрелого возраста не умеет смешивать чувства, и переживать «и-и», и нравится, и не нравится, и радуется, и пугает.

И потому, что ребенок не может будто бы признать, что его родитель плохой, потому что это все равно что признать, что мир плохой, а значит, опереться абсолютно не на что, и мой главный залог выживания — становится главным объектом моей небезопасности. И наконец потому, что ребенок до последнего, бесконечно, невероятно долго надеется на любовь, как на то единственное, что может его по-настоящему во всех смыслах слова — вырастить.

Мы становимся взрослыми не только по цифре и паспорту, а только благодаря любви. И тогда это то, за что я буду бороться до последнего, продавая душу, отказываясь от себя, предавая себя, лишь бы быть любимой — им, родителем.

Во взрослом возрасте в паре с насильником происходит всё то же самое.

Женщина не может уместить в голове две фигуры в одну, они как будто бы не встречаются в ее сознании. Есть та, у которой все хорошо, офигенный муж, прекрасный человек, который её любит, которого любит она, который ну вот же, вот же ж он — настоящий. И у нас все хорошо.

И есть та, у которой все плохо, надо разводиться и уходить от него, он ужасный, он меня бьёт или издевается надо мной, он меня не любит и я его не люблю. Но погода меняется, и вот уже снова я всё забыла, и снова люблю и снова верю ему. Каждый раз вера в одну из этих фигур абсолютная, каждый раз будто забывается, что существует вторая часть.

(Поэтому я не сторонник идеи уходить, демонизируя насильника. Это дохлый путь, надолго натягивающий резинку внутри жертвы, могущей обратно катапультай вернуть ее к нему же или к подобному. Ведь есть ещё та, что любит его, и нужно встречаться и с этими чувствами тоже).

Но обычно внутри отношений вытесняется «та, что не любит», или даже «тот, кто не любит меня». С этим ужасно больно встречаться и в это очень трудно поверить, ведь вот же засада — я же знаааю, каким он

может быть, вот же он какие поступки может совершать ради меня. И тогда будто забывается в той же степени ценить ВСЕ его поступки, и негативные тоже.

В этих качелях между двух фигур, женщина отчаянно нуждается в той самой любви, её надежда живет за счет вот этого резонанса двух полюсов. И эффект двух фигур происходит ровно потому, что насильник — «родитель», где его хорошая часть — идеальная, а плохая такая же страшная как сам бог.

Когда ты снимаешь с насильника проекцию родителя и бога, ты можешь видеть в нём просто человека, чьи нравственные качества тебе точно не нравятся, и тогда не очень уж и важно, чтобы вот такой человек тебя любил, уважал, его мнение становится для тебя неавторитетным.

Когда ты переживаешь нелюбовь родителя, ты можешь допустить, что если тебя в детстве не смог любить один не очень-то умный и нравственный, и не очень здоровый человек, это совершенно не исключает того, что другой человек может тебя любить. И ты можешь действительно _выбирать_ этого другого.

Когда женщина объединяет две фигуры в одну и видит реальную реальность, что да, он вот в этом очень хорош, но это не отменяет того, что он унижает и бьёт меня, вот тогда умирает надежда на любовь.

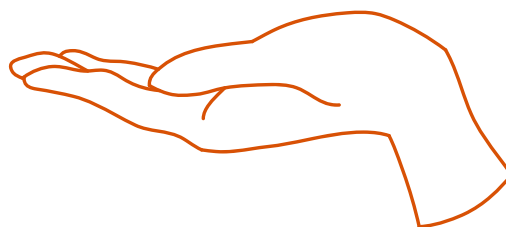
Встретиться с этим безумно сложно, потому что внутри умирает не надежда на любовь этого конкретного человека (так себе, человека-то) а на любовь того самого родителя, идеального, немножко бога, а значит, на мою любовь к себе, на жизнь, на воздух.

Внутри-то этой фигуры нет, она все еще ищется снаружи, потому что зрелости тоже нет, тот ребенок без любви не вырос и взрослым не стал. Женщина все еще ребенок, все еще ищет любви.

Почему же, если она ищет любви, она выбирает того, кто меньше всего способен её ей дать?

Потому что дать ее должен родитель. Родитель был насильником, поэтому я буду искать насильника. Именно он должен полюбить меня, чтобы гештальт завершился.

Где же выход?



Только внутри неё самой.

Для начала признать эту болезнь нелюбви в себе, сместить фокус с насильника как виновника её беды на себя. Тогда жертва хоть и не перестанет быть фактической жертвой насилия, выйдет из состояния жертвы, что в треугольнике Карпмана.

А признав — научиться не есть себя за это, не нелюбить себя за нелюбовь к себе, принять себя хотя в том, что не умеешь принимать себя. Это самый первый шагочек, чтобы внутри проклюнулся кто-то — за себя.

Затем дать себе время. Столько, сколько понадобится. Год, два, пять, десять, — много, сколько нужно. Это травма нелюбви глубиной до ядра земли, чтобы исправить её нужно сходить туда и вернуться обратно, сделать все то, что любящие родители называют путешествием до луны и обратно, только этой девочке

придётся спуститься в ад, без никого.

Перестать общаться с теми добрыми, что причиняют помощь давлением и сетованиями, что же ты до сих пор от него не ушла, каждый раз утыкая тебя этими вопросами в лужу твоей неполноценности. Общаться только с теми, кто готов тебя принимать в том, что ты не можешь уйти, но хочешь. Кто будет рядом, на земле, верить в тебя, держать верёвку, пока ты спускаешься, а не кричать с луны о здоровых отношениях и любви. Тебе до этого и вправду пока как до луны.

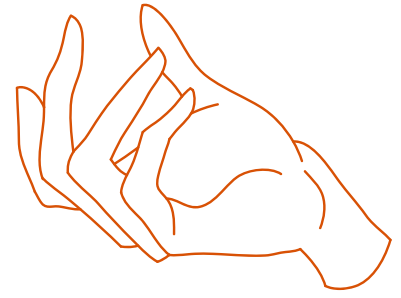
Это второй шаг по принятию и самоподдержке.

И наконец, терапия. Камертон здоровой привязанности. Что это будет — профессиональная помощь, или ну вдруг, чудом найденная тобой из недр твоего здоровья — дружба как источник — неважно. Важно, чтоб терапия была. Чтобы об здоровую привязанность, об любовь, выращивался этот раненый ребёнок во взрослого, способного за себя постоять и уйти.

P.S. Я вижу один существенный недостаток в своём тексте. Ну, или в самой жизни)

Когда речь идет о насилии, опасном для жизни, вряд ли возможно «дать себе время» и долго и упорно ходить на терапию. Тут нужно выдёргиваться из почвы с корнями, а после уже обратным числом шагать описанный мной путь. Хотя я не представляю, как можно выдернуться, не сделав хотя бы шаг в этом пути до.

ВЕРИТЬ В ПЛОХОЕ



Вчеловечивание и заземление.

Когда умер Серёжа, произошло первое такое невероятное заземление. Оно звучало на языке моей души примерно так: в сказке бывает плохой конец. Это удивительно, я как раз на днях читала детям сказки, где печальный финал как будто бы норма, Снегурочка вот та же, да и Колобок — не самая хеппи-эндная сказочка-то. Но почему-то в детстве отложилось иначе. Добро побеждает зло. Волшебник в голубом вертолёте прилетает и спасает.

До его смерти я умудрилась прожить в полной идее неприкосновенности к чему-то базовому: что-то вроде того, что треш и пиздец может случаться по грани сколько угодно, но как в американских фильмах или сказках обязательно произойдёт неожиданный и очень ожидаемый на самом деле счастливый Случай и избавление в самую последнюю минуту, на прыжке в пропасть — внезапный ковёр-самолет.

Очень болезненным было обрушение веры в то, что Бог — это всегда про то, что я считаю лучшим для себя, что его любовь равно тому, что я сама желаю себе. В то, что если ты очень-очень попросила, это обязательно должно сбыться. И наверное главное оглушающее впротивовес, что жизнь может ударить. Бог может причинить боль. Вместо этой наивной веры в чудо и счастье, пришло знание, что тут все по-настоящему вообще-то. Случится может все что угодно у кого угодно. Нет гарантов. И вместо кажущейся небезопасности, порождаемой этим крушением,

в качестве итога переживания пришла новая безопасность из доверия уже не жизни, но смерти. Мудрости смерти. Любовь Бога стала объёмнее, чем просто прямое исполнение моих желаний. Жизнь стала цельнее со знанием смерти в ней.

Это переживание было очень заземляющим и вчеловечивающим.

Вместо детской веры в Бога как в Деда Мороза, и в жизнь, в которой нет тотальной беды, пришло будто истинное доверие Богу через веру в смерть и беду.

И сейчас произошло подобное же крушение. Я сформулировала его горькими тремя тезисами, которые никак раньше не уместались в голове:

Зло существует.
Плохие люди бывают.
Вред реален.

И опять это переживается как выход из воздушной сферы, где все прозрачно и бесконечно, в материю, плотность, конечность и осязание.

Мне раньше казалось, что все люди добрые, что если любить и быть самой человеком, то это вроде как гарант возможности докоснуться до сердца и изначальности другого. Любое дерьмо в человеке я могла оправдать его болью и травмами. Я будто видела сквозь них, сквозь злые поступки, причины, толкающие человека на это. Мне нравилось верить в Бога в человеке именно так.

Что же. Я по-прежнему убеждена в причинно-следственной связи между злом и болью, которую испытывает человек.

Но теперь я вижу не только боль, но и зло. Это переживалось крушением веры в «все люди добрые». Это переживалось крушением доверия к людям. Появились люди и токсичные люди. Те, что были когда-то людьми и могли бы ими стать, но больше не станут никогда. Сломалась вера в исцеление каких-то процессов. Господи, я банально поверила в психиатрию и неизлечимость.

Я поверила в зло. Это самый масштабный выход из газлайтинга, что со мной случался. Я по-прежнему вижу причины и боль, толкающие человека на зло. Но теперь еще я вижу и себя. Себя, господи, которой это зло причинено. И это зло реально. И от этого зла необходимо себя беречь. А не «любить» сквозь зло доброе сердце глубоко раненного человека. Какая простая истина. Какой болью она отзывается.

Я поверила в чудовищную формулировку: плохой человек.

Господи, сколько зубовного скрежета она всегда у меня рождала. Сколько чувства несправедливости по отношению к человеку, будто бы в этом есть столько неувиденности, нежелания посмотреть глубже, принять. Но сколько границ появляется в этом определении для себя. сколько безопасности. Такие простые слова, вот как мама могла бы сказать своему ребёнку: не общайся с ним, дочка. Это скверный человек.

И вся внутренняя маета, как же больно этому человеку и одиноко, что его посчитали плохим и не поняли. Вся вина, что ты его отвергаешь и не общаешься, выбирая себя. Всё чувство собственной плохости и гордыни, что я так сужу человека. Но нет, всё значительно проще: этот человек плох для меня. Опасен. Вреден. Всё из маминого, когда жаловалась ей в детстве, что меня обижают: «а ты подумай, что с тобой не так, что с тобой не хотят общаться», «а ты подумай, почему он так сказал».

Психология жертвы. Раздолье тирании. Как там, умное слово, виктимблейминг.

Самое трудное в общении с токсичными людьми, нарциссами, дементорами души, это сделать две античеловеческие вещи:

— поверить в плохое в человеке больше, чем в хорошее в нем;

— опираться на факты, а не на их объяснение.

Обычно ведь как. Вот твой ребенок. И он априори хороший. Если он стал агрессивным, жадничает, вредничает или еще что, мы понимаем, что это не он сейчас, а его усталость говорит, тревожность выражает себя так, или непрожитая боль.

Мы понимаем, что настоящий — это вот этот мой выпавшийся улыбчивый мальчишка, отзывчивый и добрый, а не тот монстр, что бушевал вчера перед сном, говоря всякие гадости.

В токсичных отношениях предстоит сделать невероятное: не верить тому ласковому и внимательному, что сейчас обращено к тебе. Это поведение — всего лишь способ подобраться к тебе поближе, временно прибранный в чулан дракон. А настоящее лицо — искаженное гневом и ненавистью к тебе.

Я пишу это, и не могу поверить, что это пишу я. Но только это — способ спастись. Конечно, там где-то внутри... да нет блин, нет этого внутри, это как зуб, чьи корни сгнили до основания, нечего исцелять. Доброе его лицо как протез человека, чтобы сжевать тебя.

Или про факты. Сколько времени мы учимся не судить, а прояснять, выслушивать, чем мотивированно то или иное обижающее нас поведение. Учимся становиться и на сторону другого, любить в конце концов. Из этого рождается близость, способность идти в глубину, узнавать другого, принимать его, проживать конфликты.

Но чтобы выйти из абьюза в отношениях, необходимо верить и замечать то, что происходит с тобой в связи с действиями другого. Верить в свою боль. Ставить свою боль прежде боли другого. Пишу это и понимаю, насколько это здорово вообще-то. Но вот эта глухота к «дай я тебе объясню, почему я опустошил тебя всю и выел душу», её приходится выдресировывать в себе, прибегая к ненавистным маминым словам: «не нужны мне никакие объяснения», настолько для меня это всегда было про отвержение другого человека.

Что любопытно, самой матери осознание моё коснулось еще семь лет назад. Я могу понять её всю, в контексте её детства, и детства её мамы, и её... могу им всем глубоко сострадать. Именно это больше не рождает в душе ни обиды, ни обвинений, ничего. Нет возмущения. Есть примирение, смирение.

Но именно это никак не связано с желанием общаться и любить. Прощение не равно продолжение отношений. Понимание не равно оправдание. Я понимаю её. Но не могу с ней общаться, вообще.

И реальность вреда.

Как-то так вышло, это отдельно на подумать — как, что материальное будто ощущается, ощущалось, неприкосновенным мной. Вот тело. Я верю в смыслы смерти, её своевременности настолько, что мне казалось странным пиетет перед плохим питанием и вредными привычками, влияющими на возникновение дурных болезней, ведущих к смерти. К смерти явно не такая ерунда ведет, а сама жизнь.

Мне казалось чудом, в которое я начала верить только из опыта, что на тело в принципе есть физическое влияние. Что от регулярной остеопатии и массажей может стать лучше самочувствие. Что если лечиться, быстрее выздоравливаешь, блин. Мне правда кажется чудом, что вишневый кисель лечит кашель. Что такие простые вещи влияют на такое сложное и большое.

Всегда-всегда я с флагом бегала вокруг снижения чувства контроля человека над реальностью, уж мне-то очевидно, Кто тут на самом деле заведует и решает.

Как же не связывалось это внутри, чьими руками он это делает.

Слово «влияние» пронзило сердце, будучи внезапно услышанным, будто его и не было в словаре моей души. Было политкорректное «фактор», но влияние — влияние это же про ответственность, сознание и вину если что. А если ты живешь в вине как во второй коже с рождения, кажется, это слово становится слепым пятном.

Вред существует.

Потеря и смерть случаются не только от Бога. Здесь, на планете людей, она еще случается и от людей. Не могу объяснить это. Это уровень, если ты поешь — будешь сыт. А я будто святым духом питалась всю жизнь, отрицая еду.



Эти осознания дают ощущение плотности, будто я осознала свою отдельность, трогаю руками свою кожу.

Будто в этих осознаниях переживается отдельность всех ото всех.

Будто моя планета людей дополнилась и нашей отдельностью. Общее поле, все мы бог, и вот это. И вновь зрение стало объемным от этого.

Некоторое время назад был процессуальный процесс (вот ж каламбур) в связи с запросом о моей невыносимости некоторых проявлений. И так вышло,

что в процессе я организовала себе крепкий дом под столом, еще и тряпочкой укрыла. И тогда я, кажется, впервые ощутила, что мое я может занять границы всего моего тела. Будто я могу занять свое тело, как человек место в кресле — вольготно, расслабленно. Оно звучало страшно: тут меня точно никто не ударит. Сзади стена, сбоку стенки стола (сплошные), сверху «потолок», а то, что впереди я вижу. Я делала глубокие вдохи и самопроизвольно распрямила спину, хотя обычно я сильно сутулюсь. Но позицию я занимала оборонительную у входа в свою пещеру. И вот, находясь в защищенных своих границах, я «посмотрела» оттуда на людей. Боже, редко со мной случаются настолько окситоциновые приливы ко всем людям на свете. Некоторые совсем перестают цеплять, появилась прямо добродушность и глубокое принятие. Этот эффект от защищенных границ — доброты и мягкости — я наблюдала потом не только у себя.

Вроде как это логично, когда рассказываешь, но мой мозг воспринимал поставленные границы всегда как агрессивную позицию, напряженность, вот что.

Так же и с этими осознаниями, которые мой мозг считал очень опасными, они же ужасные, горькие, не про любовь типа. Ну, во-первых, они про любовь. Любовь к себе и к Богу.

А во-вторых, они дают чувство большей безопасности, хотя вроде как в одном случае речь идет о том, что Бог может сделать не так, как ты хочешь и ударить поддых кулаком размером с жизнь, а в другом ты понимаешь, что человек может быть опасен и злым. Но именно по эффекту защищенных или просто осознанных границ — появляется чувство большей безопасности.

Когда я думаю о том, что со мной произошло, я понимаю, что залатались и достроились базовые пробелы.

Про границы и отдельность, такая заземленная сепарация от мира, важная, когда ты просто человек, а не только вечная душа).

Про влияние и вред, важные для человека, которому иногда нужно забывать, что все есть Бог.

Это трикстерски, как и многое у меня. У меня многое «не как у людей», а наоборот.

Вот эта наоборотность и здесь. Обычно мы учимся любви и связи, и учимся Богу, снятию контроля-гордыни и доверию нечто большему и сильному чем я. Но мне пришлось уравновеситься через очень простое: контроль, влияние, закрытость.

В очередной раз понимаю и первый раз формулирую: травма всегда про исцеление.



ТЕНЬ АБЬЮЗА: ЛЮБОВЬ

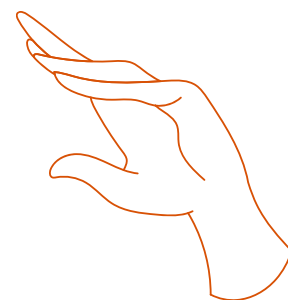
Обычно тенью считается что-то плохое и неодобряемое, но в случае абьюза — именно любовь становится тенью. Два фильма моего сейчас — сами собой сложились об абьюзе.

«Покидая Неверленд» — о сексуальном растлении детей, 4 часа последовательной истории переживших насилие детей. Это не о Майкле Джексоне, это анатомия абьюза вообще, и особенно — детского.

И второй сезон сериала «Большая маленькая ложь» — для меня лично в первую очередь о насилии в семье в очень глубоком, честном виде.

И мне обязательно нужно высказаться.

Про абьюз, который не воспринимается как абьюз; и про любовь к своему абьюзеру.



Это те две точки, в которых жертвы абьюза, кажется, хронически одиноки, и не могут объяснить себя.

Мне кажется, эти мои мысли полезны могут быть не только тем, кто непосредственно пережил насилие в детстве или во взрослых отношениях: это в принципе о том, почему мы позволяем другому вести себя плохо по отношению к себе. Почему мы позволяем другому — причинять нам вред. Почему сложно разозлиться и назвать вещи своими именами.

1. Когда ты снаружи слышишь слово «абьюз»,

«насилие» — в голове рождается картинка, что это что-то однозначно негативное. Человек, совершающий его, плохой, опасный. И очевидно, что его за это нужно обличить, это вызывает отвращение и гнев, и решение уйти — нормально.

Такая ассоциативная цепочка. Насилие = плохой дядя, плохой муж.

Но внутри все выглядит иначе. Внутри это все переплетено самыми прочными на свете нитями — нитями любви. Привязанности. Иначе не на чем было бы построить абьюз. Человек, который причиняет тебе боль, моральные или физические страдания, как будто бы на 99 процентов состоит из идеальности, из всего самого сладкого и нужного, что нужно ребенку. Ребенку в детстве — если речь идет о растлении малолетних, и ребенку в детстве — если речь идет о взрослом, не получившем достаточного тепла и принятия в своем хронологическом детстве, и теперь ищущем этого в партнере.

И столько этого вожделенного тепла и внимания, столько густоты в этой любви, что 1 процент страданий — как бы проглатывается, вытесняется.

Даже тогда, когда реальное соотношение 99 процентов зла, а 1 — того самого эликсира любви и додачи, даже тогда тебе этот 1 процент тепла кажется 99-тью, такова его ценность.

Но, кажется, обычно это все и не так полярно. Абьюзер может быть во многом действительно прекрасным человеком — добрым, внимательным, преданным другом, офигенным отцом, захватывающим

собеседником — другом по ценностям. И назначить его плохим — очень трудно.

Даже тогда, когда ты уже научился понимать, что совершаемое с тобой — зло. Даже тогда любовь к своему обидчику сохраняется. И я знаю, что многие мучаются этой любовью, ощущая себя в этом больными, странными, осуждая самих себя. Ведь все в один голос твердят: насильник — зло. Но ты-то знаешь, сколько всего хорошего в нем есть.

Мне так было ценно, что это так хорошо показано и в Покидая Неверленд, и в Большой маленькой лжи. И Уэйд, и Джеймс говорят о своей любви к Майклу. И Селеста говорит о любви к своему мужу, который ее систематически избивал.

И мне кажется, это очень-очень важным местом. Потому что пока ты в отношениях с абьюзером, пока это является тайной от других и даже от самого себя, ты вытесняешь весь негативный спектр отношений и своих чувств в связи с этим.

А когда ты выходишь из отношений, когда правда названа, когда это начинают знать твои близкие и главное — ты сам, вроде как ожидается, что теперь ты должен только ненавидеть и злиться, и вытеснить весь позитивный пласт отношений и своих чувств к этому человеку.

Но правды ведь нет ни там, ни там.

Правды не об абьюзере, нет: правды о самом себе. Когда мы отворачиваемся от негативного, мы предаем себя, всё то, как с нами нельзя. Но когда отворачиваемся от позитивного, мы тоже рискуем

потерять — себя же.

Ту часть, которой было манко в этих отношениях, притягательно: что-то, на что реагировала душа любовью. И это тоже что-то Очень ценное о тебе.

В общем, я однозначно за то, чтобы не выбирать между своими чувствами и частями, а попытаться выдерживать смешанные. Разрешать себе злиться и ненавидеть. Разрешать себе в то же время быть благодарным и любить.

Во всяком случае на этапе выхода, на пути исцеления. В противном случае вместе с водой из корыта выплескивается и ребёнок. Вы сам.

Я не встречала (до этих фильмов), чтобы любовь к абьюзеру не стигматизировали. Может, просто не встречала. Значит, об этом говорят редко. Или не говорят вовсе, как об опасном, о том, от чего надо уходить. Но мне бы хотелось легализовать это. Любя абьюзера, мы действительно предаем себя.



Но не любя абьюзера, мы тоже предаем себя, вот что. Ненавидя, мы защищаем одну свою часть. Но любя, держимся за другую. Не менее важную.

И я убеждена, что разрешение себе любить — и не считать любовь чем-то греховным и плохим — значительно продвигает на пути из абьюза, в пути исцеления от абьюза.

Потому что я перестаю воевать с самим собой.
Ненавидеть себя хотя бы за это. Прекращаю насилие,
и так происходящее снаружи, еще и внутри,
по отношению к самому себе. И начинаю с принятия
— всех своих частей.

2. Мне было очень важно, что в «Покидая
Неверленд» говорится о том, что очень долгое время
человек не понимает, что происходящее с ним —
травматично. Что вообще происходит что-то плохое.

Я вспоминаю, как .. ой да я до сих пор натываюсь
на какие-то явления из своего детства с ощущением
«да так у всех», «ну да, так и происходит, когда ты
маленький». И помню первые такие гравитационные
удары, когда ты внезапно, встречаясь с реакцией
совершенно посторонних людей на твою историю,
просто видя их глаза, понимаешь, что что-то совсем
не то, не так, ненормальное происходило с тобой.
И только в этот момент будто возникает
отстраненность, дистанция, чтобы посмотреть на это
взрослыми глазами, как бы пересмотреть, а не по
привычке воспринимать это как в детстве — как то,
что просто с тобой случается. Не задумываясь,
нормально это или нет.

Да и во взрослых отношениях, в абьюзе в паре,
обычно только часть тебя, головой, понимает, что это
не ок, что происходящее плохо, но в значительно
большой части до головы не доходит, что так с тобой
может и не происходить, не обязано происходить.
Будто эта взрослая часть не то в сто крат моложе
твоего старого ребенка внутри — ну не знаю —
взрослому в тебе — всего два года жизни, например.
С тех пор, как ты пошел на терапию.

А ребёнок внутри тебя живет уже 34 года. И голос ребёнка звучит как голос старейшины, с большей правотой внутри.

А конечно, жертвы абьюза во взрослых отношениях — это выросшие дети из семей, где по отношению к ним совершался абьюз. И этот твой ребёнок в тебе с самого детства знает, что с ним так можно. Что только этого он и заслуживает. И не знает иного. Что если меня бьют, значит, мое тело можно бить. Это впитывается, формируется вместе с клетками мозга. Если унижают, значит, меня можно унижать.

А взрослый ты, спроси тебя отдельно, скажет, что, конечно, никого нельзя бить. И что никого нельзя унижать.

Но будто эта взрослая часть в тебе старательно обходит комнату, в которой сидит внутренний ребёнок, и они не встречаются до поры до времени. У них нет «очной ставки».

Норму о тебе создает ключевая привязанность, родитель. А затем абьюзер питает эту норму, потому что он тоже — твоя ключевая привязанность.

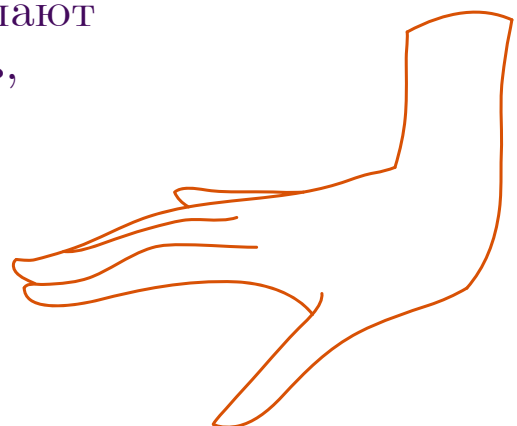
3. Ключевая привязанность — это же самая грандиозная фигура в жизни человека. В случае безопасной привязанности, экологичных, последовательных отношений любви, поддержки, уважения и заботы — это играет огромную позитивную роль в жизни человека. Это формирует его психическую базу. Это импринтует его отношение к себе и образец отношений любви между двумя людьми.

Но в случае, когда привязанность была с патологиями и конечно, когда привязанность была токсичной, абьюзивной, это играет роль ловушки и является основой трагедии абьюза. Потому что только напитавшись привязанностью, ребёнок — будто впитав ее в себя, становится взрослым.

По-настоящему, психологически, а не только физически, визуально, по паспорту. И если привязанность в детстве была злой, то это а) формирует хронический голод по привязанности, и б) формирует именно такую норму отношений привязанности — токсичную. И тогда выросший человек ищет донапитывания. И ищет ее по заданной матрице о любви — в токсичных отношениях. Ловушка схлопывается.

Базовая привязанность, тот, кого мы любим, обладает внутри высшей значимостью. Он может быть важнее, чем я. Потому что я — формируюсь об него, пытаюсь напитываться этой привязанностью. Потому что я вне него как бы и не существую. Как ребёнок, который привязан к своему родителю. И покуда родитель есть, я выживу, так как именно он обеспечивает мое физическое и психическое существование. Он бог, он законодатель истины, его невероятно страшно потерять.

Чтобы допустить, что с тобой делают что-то не так, это надо допустить, что бог — ошибается.
Что бог не прав,
а прав я.



Чтобы допустить злость, а не вину, чтобы по-настоящему разозлиться на абьюзера, нужно будто отделиться от него, почувствовать свою точку зрения оценки ситуации более верной, чем его. Надо вообще предположить, что у тебя может быть — своя — точка зрения.

И что еще труднее, так это не интеллектуальный уровень мнений, а то, что под ним.

Если я злюсь, занимая свою сторону, я уже не на его стороне. Не вместе с ним, мы не вместе.

А быть не вместе, не в питающем тепле МЫ — значительно страшнее для психического выживания, чем то, что он делает по отношению к тебе.

Тогда важнее греться об металлическую проволоку с соской как в эксперименте Боулби, кажется, даже если она время от времени бьет тебя током. Чем отказаться от этой образующей жизнь фигуры родителя.

И еще важнее. Чтобы разозлиться, надо опереться на что-то в себе, крепкое, стержневое. Но на что — если это-то как раз не сформировано у меня, и именно это я формировала/затыкала об него? Нужна опора, чтобы назвать абьюз — абюзом. Но на что опереться, если твоя ключевая опора — абьюзер?

4. Меня очень зацепило то, как именно выросшие дети «Неверленда» поняли, что случившееся с ними — насилие. Когда у них появились собственные дети. И слова одного из этих мужчин про то, что раньше взрослый внутри меня не встречался с ребёнком.

Но когда у тебя рождается твой ребёнок, он встречает тебя с твоим внутренним.

Когда ты смотришь на невинность своего малыша, когда в тебе рождается нежность, теплота, но вместе с тем, рождается понимание, что и ты — был такой малыш. И вот к тебе вот такому, как твой ребёнок делали то и это. Совершали зло. Депривировали. Отвергали и унижали. Пренебрегали. Тогда со всей силой ты встречаешься с вытесняемой болью из детства.

Или пытаешься не встречаться и тогда лезут разные формы теневого материнства от — равнодушия, недолюбви к своему ребёнку, приглушенных чувств привязанности, до вспышек гнева на него и неконтролируемого раздражения, неприязни и так далее.

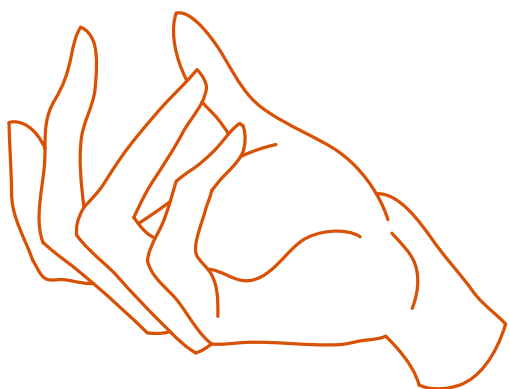
Мне напомнило это еще и об одном из, кажется, классических приемов в психотерапии, когда человек упорно не замечает, что совершаемое по отношению к нему — зло. Ему предлагается посмотреть на эту же ситуацию так, будто это случилось с твоим самым близким человеком, лучшей подругой. И вот что, если бы это она тебе рассказывала бы сейчас то, что ты рассказываешь психотерапевту, что бы ты тогда почувствовал?

И еще момент.

В «Покидая Неверленд» — это про то, что вроде как речь идет о сексуальном насилии, однако детям нравилось то, что с ними делают. Это было — приятно.

А в «Большой маленькой лжи» — их ссоры, в которых муж бил Селесту, переходили в страстный секс. После этого очень сложно отделиться от абьюзера, ополчиться против него, потому что вроде как ты был в этом соучастником, тебе это приносило удовольствие.

Если после унижения, очередного акта насилия, ты же целуешь руки обидчику, ластишься к нему, то это будто это обнуляет совершаемое с тобой.



Не дает права жаловаться и злиться. А сам абюз на первый взгляд парадоксально только укрепляет привязанность. Потому что в одном случае — ты всё больше и больше соучастник чего-то плохого, вы повязаны общей тайной.

А в другом — после избиения, испытывая угрозу привязанности, ты еще больше прижимаешься к нему — чтобы восстановить ее. Как ребёнок, который когда на него кричат, нередко не обижается и убегает в другую комнату, а напротив, бросается в объятия от испуга.

Мне видится, что абюз настолько запутан нитями любви, и нити эти все в узлах, сильнейших переплетениях, связках, где-то истончены до волоска, где-то растреплены на множество волосков, что это целая жизненная задача — выпутать из него себя, не оборвав нить любви.

И сумеешь соткать из нее — иное.

АБЬЮЗ КАК ФОРМА ЗАЩИТЫ

Снаружи глядя на деструктивные отношения, кажется: что может быть проще — тебе тут делают плохо, возьми да уйди. За невозможность сделать это разом на человека раздражаются, недоумевают — ну как такой умный человек может быть ... таким слабым?

Я глубоко верю в единство системы: в ее равновесие и компенсаторные способности. Убеждена, что бесполезно при всей очевидности якобы возвращения к здоровью резко вправить человеку позвонки, поставить внутренние органы как по учебнику правильно. Где-нибудь это вылезет обвалом всей системы, примерно как вытащить неровно и неказисто вставленную палочку в стене, мешающая воззрению на нее перфекционисту, и получить полный обвал здания.

Также невозможно «просто убрать» деструктивное из своей жизни, не поняв всю психическую конструкцию.

Моя мама невероятно много критиковала меня. Как и у большинства людей нашей страны, внутренний фашист — психическое образование преимущественно ее «рук». Все эти «бестолочь, зачем я тебя родила, это все отцовская порода, сволочь неблагодарная, эгоистка, никто тебя такой любить не будет, руки как из жопы, ничего доверить нельзя, ничего нормально сделать не можешь, а ты подумай, почему с тобой так, так тебе и надо, скотина, чтоб глаза мои тебя не видели, свинья паршивая, сил моих никаких на тебя нет, убила бы, как же ты мне надоела...» Я могу перечислять до интоксикации при только чтении примерно как после

просмотра фильма «Люба» Ролана Быкова. В терапии я довольно быстро обнаружила ту часть в себе, что всегда знала, что это не про меня, что это про её боль. Ту крепкую, ядерную часть в себе, пуленепробиваемый орешек, сердцевину, что всегда отстраивалась от этих слов и в глубине души знала истину. Это моё здоровье, которое мне удалось сохранить.

И ещё я всегда очень гордилась, что за словом в карман не лезла, и никогда не спускала с рук оскорбления меня, даже если была совсем малышка. Я росла с точным знанием, что живу в аду, из которого просто нужно вырасти поскорее, начать жить отдельно и никогда в этот дурдом не возвращаться. Мне казалось, что я точно знаю, что вот то, ужасное, это чёрное. А внутри меня — белое. Точно знаю, где правда обо мне. Точно на своей стороне.

Так вот в токсичных отношениях ты тоже вроде вся такая на своей стороне, в конфликтах.

Я не буду сейчас говорить об очевидном, что сам факт этого токсичного человека в твоей реальности о наличии во внутреннем мире такого же насильника по отношению к себе. Иными словами, мой внутренний фашист вполне комплиментарен внешнему. Но пока ты в конфронтации с насильником внешним, пока ходишь и жалуешься на него подругам, и тебе хором все подтверждают, какой он нехороший, как с тобой так нельзя. Пока ты споришь с ним с пеною у рта, защищая свои границы, отстаивая свое право... вот именно тогда и **ТАК ТОЛЬКО** ты можешь ощущать эти свои границы и права. олько злясь на него, внешнего, наружного, ты точно знаешь, что с тобой так нельзя,

точно знаешь точку здоровья и нормы, точно помнишь, что ты хорошая.

Будто такая расстановка детства перенеслась внутрь тютелька в тютельку — ощущение своей ценности и нормальности только в противопоставлении внешнему обесцениваю. Только так сражаясь и страдая, еще чувствуешь это свое ядро.

Потому что если убрать, как там было в начале текста, «просто уйти», «просто завершить» отношения, то всё это насилие, весь тот ад, из которого ты давно уехала физически, осознавая, что это ад, обрушивается лавиной изнутри тебя на тебя. Конечно, тоже по законам психики: внешняя мать с формой ее любви становится внутренней, твоим собственным отношением и заботой к себе. И этому уже нечего противопоставить, нечем прикрыться, ведь говоришь это всё сама себе ты. И тогда Я и внутренний фашист сливаются воедино вместо внешней войны и точного различия, где чёрное, а где белое.

И тогда выход не в том, чтобы «просто убрать» лишнюю палочку, а со смирением признать, что эта гадость — ещё и костыль, и способ существования. И прежде всего необходимо вырастить Я, отделившись и расставшись с внутренним фашистом, насильником и агрессором внутри себя, по отношению к себе. Обретя близость с собой на всех уровнях. Тогда снаружи не к чему будет даже подоткнуть эту палочку, да и не нужна уже она будет.



ПОЧЕМУ ОБВИНЯЮТ ЖЕРТВУ?

Жертву обвиняют отнюдь не насильники, а спасатели. Только спасают они почему-то насильника.

Почему?

Что за механизмы стоят у людей, обвиняющих жертву и защищающих насилие?

В этом тексте я размышляю над этим.

«Вы это придумали». Ну то есть это самая первая реакция, она включает в себя и «А где доказательства?», и «Назовите имена, даты, факты».

Это самое простое и понятное. Когда психике неудобно сталкиваться с разрушающей ее картину мира фактом, она старается защитить свой мир. Примитивный способ — отрицание. Вытеснение. Делаем вид, что этого нет. Ибо какой геморрой начнется, если признать правду, и это ой как страшно.

Что же до ответа на их главный вопрос, то в ситуациях насилия чертовски сложно привести доказательства, потому что обычно зло происходит из-под полы, между, невзначай, такое фиг зафиксируешь. И люди, дети, столкнувшиеся с этим, очень боятся огласки. Боятся злости на них больших взрослых. Вот этого «вы это придумали».

Я вспоминаю, как в детстве мама лупила меня за вранье и поступки, которые я не совершала,

но она «по глазам видела», что я вру. И моё абсолютное бессилие доказать. И главное, в какой-то момент крыша начинала ехать, и я думала: но она же взрослая, мама, ей-то виднее. Может, я и я вправду вру? Можете себе такое представить?

Плюс, конечно, страх последствий. Последствия — это же ответственность за это, и это страшно. Помню, как боялась рассказать о домогательствах свекра моей учительницы и маминой подруги по совместительству, потому что как же так, вдруг моя учительница разведется с мужем?

«Это не может быть правдой, потому что N — замечательный, удивительный, прекрасный педагог с столетним стажем»

Помните, в недавнем тексте о насилии в отношениях я писала о детском сознании и невозможности соединить два разных проявления родителя в одну фигуру?

Вот тут, кажется, действует похожий инфантильный механизм. Недостача в умении смешивать чувства. Человек может быть прекраснейшим педагогом. И педофилом, например. Вот Чикатило, он же вообще был примерный семьянин и чудесный учитель в школе. То, что человек в чем-то талантлив, вообще не исключает у него теневых сторон. Это же не белое и чёрное. Мы же о людях говорим.

И то, что он в чем-то хорош, вообще не перечеркивает то плохое, что он делает. Это так бывает в жизни, что мы себя утешаем каким-нибудь «зато», и типа добро сильнее зла, и надо стараться видеть больше хорошего.

Но в ситуациях насилия нужно сделать обратную вещь. Это правда трудно.

Правда трудно намерено видеть в человеке зло. Особенно в друге, в коллеге, в ком-то близком. Переставать оправдывать, понимать, входить в положение, опираться на хорошее. Надо увидеть правду.

«Им это зачем-то выгодно»

Подозревают в личных мотивах, мести, манипуляции, способе достичь таким образом чего-то.

Обвиняют в желании хайпа, в моде темы абьюза, насилия и тд. Что же, это и вправду тренд: общий набирающий силу процесс взросления коллективного сознания.

Почему эта логика включается? Думаю, что защищающаяся от разрушения своей картины мира психика пытается обосновать уже очевидно происходящее, вписать в эту картину так, чтоб она не порушилась.

«Предатели, выносите сор из избы»

О да, это логика насильника.

Это как раз и есть косвенное свидетельство, что у покрывающей стороны есть внутри та часть, которая прикасается к правде. И ей, этой части, стыдно. Поэтому очень важно, чтобы никто другой не узнал о происходящем, чтобы не было огласки.

В этом пункте прям больше всего праведных слов о том, какие нехорошие редиски те, что посмели озвучить проблему вслух и призвать к ответу. Это называется предательством «нашей школы как семьи», нашего университета как alma-mater, предательство семьи, смотря о какой социальной структуре идёт речь.

В то время как как раз попытка прояснить, вскрыть гнойник, прекратить разрушающую систему изнутри, и есть НЕпредательство, и даже радение об этой системе. Вообще-то именно это про любовь, про попытку сделать действительно лучше.

Один из самых простых, доступных и ярких признаков того, что в любой системе творится что-то неладное, — это её закрытость. Страх включения света, огласки. Обсуждения вслух чего бы то ни было.

В этот же пункт добавлю про конфликтность как свойство очень плохих и неуравновешенных людей. То есть сам факт того, что «вы тут что-то устроили на ровном месте, нервы трепете». Всегда же нужно жить в мире и согласии.

Ну и еще два фактора.

Шантаж

Это обычно последний аргумент в попытке остановить наконец-то поднявшую голову жертву. Как раз встреча с тем, из-за чего жертва годами боялась воспротивиться и высказать свое негодование и гнев. Угрозы убрать из учреждения нерадивых. Угрозы использовать и твои слабые стороны, косяки против тебя.

Угрозы даже на уровне клеветы, что полный мрак, конечно.

Это та точка, в которой насилие, прикрываемое до этого слоями сахарной пудры социального глянца, наконец-то показывает лицо.

Гнобление другими пострадавшими

Что вы делаете, говорят они? Нас все устраивает. Что это? Страх изменений внутри устойчивой системы и попытка сохранить ее стабильность любой ценой? Тот факт, что все эти реакции возникают у людей независимо от места и времени, в разных ситуациях, укрепляет во мне понимание, что это всё действительно — защитные механизмы.

Мне важно понять таких людей, ведь я вижу, как искренне они обижаются за своего любимого коллегу, за своё любимое место работы, как до глубины души негодуют, как плачут, прикладывают руку к груди, когда говорят, и действительно верят, что зло — это жертва.

То есть это же всё не коварные уловки манипуляторов, это какие-то очень естественно возникающие защитные реакции на то и тех, кто пытается пошатнуть безопасность их мира.

И в каком-то месте моей души мне их даже жалко. Мы пользуемся защитами тогда, когда у нас нет ресурсов, внутренних сил встречаться с правдой, и действовать исходя из неё.

Мужество связано с силами внутри.

Эта вся реакция, что я описываю, она именно от третьего лица. То есть есть жертва, есть тиран (если говорить по треугольнику Карпмана), а есть третья сторона — спасатели. И они защищают тирана по тому лишь будто бы признаку, что в текущей ситуации жертва проявляет агрессию. И всё, это как маркер: агрессия — значит зло, значит надо защищать того, на кого она направлена.

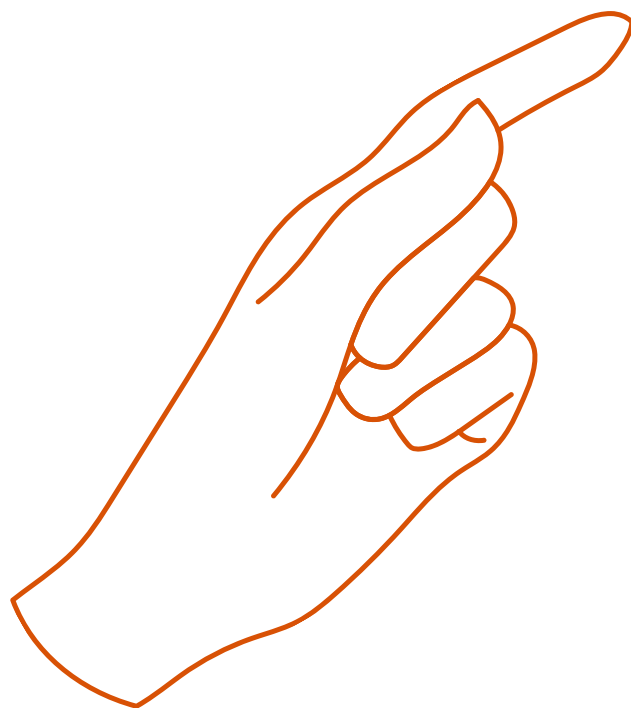
И тогда мы упираемся в более глубокую проблему нашего общества. В культуру хороших мальчиков и девочек, стерильного поведения, где злость приравнивается ко злу. В то время как истинное зло чаще всего делается с нормальным лицом, или даже с улыбкой, за исключением случаев, где речь идет об аффекте.

А вот злость — реакция защиты от зла, а не само зло. Это энергия витальности, из глубины, направленная на жизнь и сохранение или исцеление. Злость — это реакция на зло.

Спасатели же эти действуют будто из выученной в детстве реакции, когда ты злился, а мама тебе говорила: «плохой мальчик, плохая девочка, с тобой так никто водиться не будет, ай-я-яй».

Нападают — защищай. А почему нападают — это ж зачем выяснять, для этого нужно больше зрелости внутри. Не реактивности, а анализа.

А еще эти вспыхивающие пожары — обсуждения случаев абьюза в соцсетях, получающие огромный резонанс, добрые вестники. И я как психотерапевт, очень радуюсь. Значит, не зря все часы терапии, не зря столько слез и душевного труда проходит каждый из нас. Потихонечку исцеляющие осознания и проживание переливаются через край, за границы кабинетов психологов — в реальную жизнь, не только локально, внутри собственной жизни, но и промывают гниль внутри системы, выводят на поверхность, очищают. Наши слёзы — как вода новой жизни, именно они — дают нам ресурс быть мужественными, встречаться с правдой и менять.



К БЛИЗОСТИ С СОБОЙ

У меня есть вебретрит «К близости с собой».
Он про это. Про то, как каждое горе ты моё мечтает стать счастьем, своим наконец-то. Про то, как мало увидеть в себе здоровую часть и опираться на неё, много труднее не закрывать глаза на больную: видеть её, и не отвергать, а сочувствовать, соединяя белое и чёрное, отделяя зерна от плевел.

Этот курс про то, КАК.

Вебретрит «К близости с собой» — это в сути своей емкая карта самопсихотерапии в целом, путь к исцелению и взрослению себя в тех местах, где мы забуксовали в ранах. Это курс о принятии себя и любви к себе, об умении быть в гармонии и с внутренней детской частью (особенно раненной), и с собой взрослым и даже с внутренней бабушкой или дедушкой.

Курс помощи по выходу из зависимых отношений, когда другой — будь то муж, партнёр, работа, пристрастие или даже ваш ребенок — поставлен на первое место в ущерб вашим жизненным силам и радости жизни.

Курс о взрослении — зрелом, прожитом, а не волевым. Ведь взрослое поведение не равно взрослость. Через завершение гештальтов, через найденную опору и смысл в себе.

СТРУКТУРА КУРСА

Курс рассчитан на 5 недель, где первая неделя состоит из 7 аудио по 20 минут, а другие 4 по 4 аудио длительностью 25-30 минут. Его можно приобрести в записи и получить бессрочный доступ. Однако в отличие от большинства покупок курса в записи, у меня вы можете задавать вопросы лично мне в процессе его прохождения — там, где что-то непонятно и требует уточнения.

Первая неделя: Контакт с собой/Внутренний камертон

- 1.1 Дыхание и Центрирование. База контакта с собой
- 1.2 Да и Нет. Внутренний камертон
- 1.3 Летучка. Терапевтическая сверка с собой
- 1.4 Опора на чувства. Цепочка контакта с собой
- 1.5 Где больше энергии? Интуиция
- 1.6 Сверка с Океаном внутри. Опора на главное
- 1.7 Сверка со смертью

Вторая неделя: Как формируется любовь к себе

- 2.1 Любовь к себе — любовь матери
Напитанность и недостаха
- 2.2 Трансляции. Базовая линия нормы
Как образуется тень
- 2.3 Круги близости, ответственности и влияния
- 2.4 Практика с зеркалом. Я вижу себя

Третья неделя: На стороне себя

3.1 Внутренний фашизм

3.2 Стоять на своём. Как на самом деле?

3.3 Точки на окружности

3.4 Нет плохости

Четвёртая неделя: Напитывание себя

4.1 Обращение к первоисточнику. Тщетность

4.2 Питание от рода

4.3 Нафранкенштейнить себе маму

4.4 Питание от любви к жизни и любви жизни к тебе

Пятая неделя: Нити любви

5.1 Прамать

5.2 Нити любви. Машина времени: прошлое

5.3 Нити любви — будущее

5.4 Завершающая практика

Я создала этот курс в 2014 году, с тех пор его прошло несколько сотен человек. Говорят, он часто становится вехой в жизни, когда есть то, что до, и и после. После ретрита. Говорят, этот курс раскрывается слоями и живет внутри годами, собственно, он поселяется внутри навсегда. Путь — к близости с собой — навсегда.

Стоимость курса: 12000 рублей.

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.

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.

P.S.

На следующей странице есть моё фото. И оно для меня ну не лицо абьюза, но похоже на то. Я через 5 месяцев после страшных для себя событий, в клинической депрессии, с паническими атаками. Выползающая на берег.

