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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7
Введение 8

Часть I
Бегство от близости

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

Часть II
Пути к близости

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

Часть III
За пределами контрзависимости: пути к партнерству

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Контрзависимость — это неизученная противоположность созависимости. Одна из причин того, что значительное количество созависимых людей не получает помощи, заключается в неспособности психологов сосредоточиться на контрзависимости. Множество одиноких людей, испытывающих страх перед открытыми пространствами или сексуально озабоченных, которые не поддаются лечению, страдают контрзависимостью. Большинство из тех, кто считает себя созависимыми, проявляет некоторые черты контрзависимости.

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

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

ВВЕДЕНИЕ

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

Элис Миллер

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

Он смотрит по телевизору спортивные новости и замечает мое присутствие, только когда я сажусь рядом с ним. Не-

сколько минут я сижу молча в надежде, что он обратит внимание на мою беспомощность. Но он ничего не замечает, и я говорю ему, как я устала, и спрашиваю, не собирается ли он идти спать. Он отвечает, что придет через несколько минут, если я этого так хочу.

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

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

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

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

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

Во время моего первого замужества муж казался мне отдаленным и недоступным. Я обычно исполняла роль преследующего и созависимого партнера. Берри, в свою очередь, кажется очень доступным. Сейчас я понимаю, что его стремление к близким отношениям и его доступность как партнера заставляют меня обратить внимание на свои собственные страхи и сопротивление близости. Осознание того, что сейчас в отношениях с Берри я веду себя, подобно моему бывшему мужу, разрушает во мне некоторые иллюзии

относительно меня самой. Я испытываю чувство стыда и уязвимости.

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

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

ЧТО ТАКОЕ КОНТРЗАВИСИМОСТЬ?

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

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

Поиск и устранение проблем

Бывало ли с вами нечто подобное?

- Пытались скрыть обычные страхи, беспокойства или неуверность от других.
- Чувствовали неспособность распознать и/или выразить важные переживания.
- Пытались всегда «хорошо выглядеть» в глазах других и всегда быть «правыми».
- Испытывали недостаток доверия в отношении мотивов других людей.
- Чувствовали себя жертвой поступков других людей.
- Испытывали беспокойство при установлении близких, доверительных отношений.

- Отказывались просить помощи у других, когда это было необходимо.
- Предпочитали работать в одиночестве.
- Находились в постоянном страхе совершить ошибку.
- Плохо переносили разочарование, что отмечалось приступами гнева или вспышками ярости.
- Не могли расслабиться и имели постоянную потребность быть вовлеченными в работу или какую-либо другую деятельность.
- Испытывали страх оказаться под гнетом или под контролем потребностей других людей.
- Имели слабое представление о потребностях или переживаниях других людей.
- Пытались придать сексуальную окраску любому общению.
- Чрезмерно увлекались работой, сексом, спортом или физическими упражнениями.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ КОНТРЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ?

Характерные отличия	
Признаки созависимости	*Признаки контрзависимости*
Цепляется за других	Отталкивает других
Кажется слабым и уязвимым	Кажется сильным и неприступным
Поглощен переживаниями партнера	Не обращает внимания на переживания партнера
Ориентирован на других	Самодостаточен
Зависим от людей	Чрезмерно увлечен общественной деятельностью или материальной стороной жизни
Характерные отличия	
Легко попадает под власть других	Защищен «броней» от попыток других людей сблизиться

Окончание таблицы

Низкая самооценка	Завышенная самооценка
Действует некомпетентно	Пытается «хорошо выглядеть»
Низкая энергетика	Мощная энергетика
Кажется неуверенным	Кажется уверенным
Кажется слабым	Кажется сильным
Постоянно винит себя	Обвиняет других
Страстно стремится к близости и доверительности	Избегает близости и доверительности
Ведет себя скромно	Ведет себя напыщенно
Имеет привычки жертвы	Пытается сначала принести в жертву других
Льстит окружающим	Контролирует окружающих
В детстве страдал от недостатка внимания	В детстве страдал от плохого обращения

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

1. Джон отличается трудолюбием и постоянно подгоняет в работе себя и своих сослуживцев; коллеги считают его слишком жестким по отношению как к себе, так и к другим. Тем не менее, у него порой случаются «вспышки» гнева при малейшем отступлении от плана. Несмотря на высокую эффективность его труда, он не получает повышения из-за неумения строить отношения.

2. Сэм очень способный, и кажется, что в жизни ему все легко удается. Он с шиком одевается и считается милым, приятным человеком, но внутри он чувствует неуверенность и имеет низкую самооценку. Когда его попросили провести презентацию на ежемесячном совещании по организации торговли, ему пришлось принять дозу кокаина, чтобы привести себя в соответствующее состояние перед презентацией.

3. Джоан всегда выглядит так, будто она только что сошла со страниц модного журнала. Она остроумная и жизнерадостная, но с людьми близко сходится с трудом. Никто не догадывается о том, что она испытывает страх перед интимной близостью.

4. Сьюзан — создается такое впечатление — находится в постоянном движении, заботясь о детях и муже, занимаясь стряпней, работая в местных благотворительных обществах, играя в теннис и посещая спортивный клуб. Дома, когда все дела сделаны, она с трудом может просто посидеть и расслабиться. Часто у нее случаются сильные головные боли, которые вынуждают ее по несколько дней находиться в постели. Ее муж жалуется, что из-за всех дел, которыми загрузила себя его супруга, у него нет возможности проводить с ней столько времени, сколько ему хотелось бы, и в итоге — от отчаяния — он завел роман с кем-то из коллег.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ КОНТРЗАВИСИМОСТИ У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ?

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

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

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

Привязанность обеспечивает детям прочный фундамент для того периода, когда они должны будут начать физическое

и эмоциональное отделение и постепенный отход от матери и отца, постигая свой мир без риска и опасения, приобретая навыки эмоционально независимого человека. Прежде чем стать эмоционально отделенными от родителей, дети должны оставаться под наблюдением и получать поддержку. Чем сильнее связь, тем легче им стать независимыми. В идеале дети должны достичь *эмоциональной самостоятельности* примерно к трем годам.

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

Какие события в раннем детском возрасте могут препятствовать успешному осуществлению развивающих задач? Зачастую ребенок переживает травму, связанную с эмоциональным, физическим, духовным или сексуальным воздействием, а в некоторых случаях физическое или эмоциональное отчуждение или пренебрежение. Однако, как показали наши клинические исследования, наиболее частой причиной возникновения созависимости и контрзависимости является *травма,*

связанная с развитием, вызванная едва различимым нарушением связи между родителем и ребенком, которое подразумевает недостаток или отсутствие эмоциональной настроенности. Если эту разобщенность не выявить и не преодолеть, возникает привычка к изоляции и безучастности, которые могут оказать серьезное влияние на отношение к близости во взрослом возрасте. Взрослые, пережившие в раннем детстве насилие от людей, которым они доверяли, часто боятся того, что они испытают такое же плохое обращение или отречение, когда попытаются сблизиться с другими взрослыми людьми. Взрослые, с которыми плохо обращались в детстве, научились воздвигать физические и психологические стены для защиты от переживаний, относящихся к их незажившим детским травмам.

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

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

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

Сексуальное воздействие на детей, совершаемое родителями или другими взрослыми, может быть преднамеренным и непреднамеренным, начиная с реального инцеста и заканчивая предоставлением ребенку ложной информации о сексе или умалчиванием этой темы вообще. Взрослые люди, подвергшиеся в детстве физическому или сексуальному воздействию, испытывают трудности в создании близких и интимных отношений с другими. Они часто подсознательно воспроизводят пережитое воздействие в отношениях с собственными или другими детьми.

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

МОЖНО ЛИ ИЗМЕНИТЬ КОНТРЗАВИСИМЫЕ ПРИВЫЧКИ?

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

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

Кроме того, мы создали общую теорию развития, названную Теорией Систем Развития (ТСР), которая применя-

ет нашу четырехэтапную модель индивидуального развития к другим человеческим системам. На основании наших клинических и эвристических исследований мы обнаружили, что все человеческие системы (супружеские пары, семьи, группы, организации, культуры, национальные государства и все человечество) проходят четыре этапа развития: созависимость, контрзависимость, независимость и взаимозависимость. Они эволюционируют, последовательно проходя через процессы развития и этапы, превращаясь в высокоорганизованные системы.

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

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

В то время как созависимые привычки возникают из-за травм, полученных в связи с пережитым отречением и пренебрежением, контрзависимые привычки соответствуют травмам, связанным с насилием. Если вы получили оба вида травм, то во взрослом возрасте вы, скорее всего, будете

чередовать в себе созависимые и контрзависимые характеристики. Это означает, что люди с преобладанием созависимых привычек могут также иметь контрзависимые черты, которые будут проявляться в отношениях при определенных условиях. Большинство взрослых людей в нашем обществе имеют проблемы в отношениях, напрямую вызванные созависимыми или контрзависимыми привычками или их сочетанием. Проблемы созависимости определены, изучены и описаны в различных трудах, в то время как проблемы контрзависимости и комбинации созависимых/контрзависимых проблем до сих пор остаются не выявленными и не исследованными.

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

Эта книга показывает, как легче и быстрее определить источник ваших контрзависимых привычек, а также установить неудовлетворенные потребности развития, из-за которых вы продолжаете сопротивляться близости в ваших отношениях. Кроме того, она предлагает вам эффективные методы изменения этих привычек таким образом, чтобы вы могли сформировать более функциональные и устойчивые близкие отношения. По нашим подсчетам, более девяноста девяти процентов взрослых людей в Соединенных Штатах испытывают функциональные нарушения в отношениях, вызванные незавершенными процессами развития и неудовлетворенными потребностями раннего детства.

Эти нарушения находятся в диапазоне от «слабо выраженных» (например, неумение прямо сказать, что вы хотите, что вам нужно) до достаточно серьезных (например, пристрастие

к алкоголю, наркотикам, сексу, работе или чему-либо иному, препятствующему созданию устойчивых отношений). По нашим данным, по крайней мере, семьдесят пять процентов взрослых людей имеет умеренно выраженные нарушения, ведущие к продолжительным конфликтам или отсутствию устойчивой близости.

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

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

Наше поколение является первым, способным понять, что желание иметь собственное «Я» относится к естественным этапам человеческого развития. Со временем осознание этого

наложит свой отпечаток на наше общество, когда появится новая информация из области психологии развития. Только за последние двадцать-тридцать лет широкое распространение получила новая информация о правильном воспитании, родах и развитии человека.

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

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

ЧТО УНИКАЛЬНОГО В ЭТОЙ КНИГЕ?

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

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

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

Мы определяем контрзависимость как обратную сторону созависимости. Эта книга является единственной известной нам работой, в которой рассматривается тема контрзависимости — понятие, которое может показаться вам незнакомым. О созависимости опубликовано более четырехсот книг и бессчетное множество журнальных статей, этой теме посвящены многочисленные интервью в ток-шоу, а столь же серьезная проблема контрзависимости остается практически в игноре.

Известно ли вам, что...

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

Наш подход уникален потому, что мы рекомендуем использовать существующие отношения, чтобы по возможности исправить недостатки развития, такие как контрзависимые и созависимые привычки. Мы считаем, что неполадки в близких отношениях лучше всего ликвидировать внутри этих отношений.

1. Тот, кто использует свои первоначальные отношения с тем, чтобы освободиться, обретает такую близость, которую трудно было бы представить в начале их совместного пути. Когда вы освободитесь от контрзависимости, вы ощутите новые уровни близости и чувство духовного единения.

2. Когда люди помогают друг другу в исцелении детских травм, они ощущают глубинную близость, находясь в состоянии которой, чувствуют соприкосновение своих душ. Это происходит, когда оба человека сбрасывают с себя видимость, созданную из желания хорошо выглядеть и решительно действовать, и становятся незащищенными, что, в конечном итоге, высвобождает их собственное «Я». Помогая друг другу избавиться от травм, нанесенных в детстве, оба партнера (незави-

симо от того, являются они супругами или нет) продвигаются вперед в своем развитии, и каждый из них приобретает большую индивидуальность и психологическую независимость.

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

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

Сбалансированные отношения включают в себя как совершенную, так и глубинную близость. Это подразумевает использование близости в ваших повседневных конфликтах в качестве пути, ведущего к высшему познанию. Здесь, в глубокой близости с самими собой, вы можете выявить и исцелить свои повреждения и ощутить близость на уровне души. Исцеление глубоких ран может раскрыть вас для совершенного восприятия духовного единства. Когда во время работы мы обнаружили этот феномен, то постепенно начали убеждаться, что эти душевные раны сослужили хорошую службу — они помогают достичь большей близости. Однако больше всего нас удивило то, что совершенное восприятие

часто вскрывало в нас еще более глубокие раны. Без предупреждения мы заметили, как стали быстро перемещаться с вершины духовного восприятия к переосмыслению своих душевных ран, что раскрыло нас для глубинной близости.

Эти две контрастные формы близости могут создать энергетический толчок, подобный тому, который производит поршень, и продвинуть обоих партнеров вперед в их развитии. Пары, имеющие опыт в обоих видах близости, действительно могут использовать свои отношения в качестве механизма для развития души.

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

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

Психотерапевты, работающие на основе медицинской модели, сообщают многим пациентам, что они не способны вылечиться от «болезни» под названием созависимость и могут

даже умереть от нее. В результате эти люди живут с постоянным чувством стыда и низкой самооценки. Кроме того, этот подход приводит к тому, что люди с созависимостью отказываются от своих неудовлетворенных потребностей и не считают себя созависимыми. Во многих случаях чувство стыда не дает им возможности заняться глубокими преобразованиями, необходимыми для удовлетворения их потребностей. Вместо этого они соорудили себе защитные сооружения и переключились на контрзависимые способы поведения, которые считаются более приемлемыми в обществе. Подобная ориентация на болезнь и реакция людей на нее могли послужить причиной внезапного спада деятельности по самопомощи в начале 1990-х годов и широкому распространению контрзависимых защитных реакций против близости. В пятой главе мы говорим о том, почему миллионы американцев согласились с низким уровнем жизни — они пассивно приняли за истину осуждающий, ориентированный на болезнь подход к отношениям с зависимыми от алкоголя или наркотиков людьми.

Эта книга не диагностирует болезнь, а предлагает маршрут для путешествия, ведущий к избавлению от контрзависимых привычек. Если вы заинтересованы в том, чтобы вырваться из навязанного обществом состояния транса и достичь более высоких уровней близости, тогда эта книга будет вам полезна.

Каждый человек, супружеская пара, семья и общество подсознательно стремятся к целостности, но не располагают достаточными для того знаниями и эффективными методами. В дополнение к изучению того, что является «правильным» в отношении к контрзависимости, мы также описываем множество методов самопомощи, предназначенных для того, чтобы помочь вам прекратить ваше бегство от близости. Изменение параметров движения поможет вам добиться более совершенной близости и полностью раскрыть собственное

«Я». Вы можете избавиться от контрзависимых привычек, не прибегая к длительному курсу психотерапии, если вы готовы работать над проблемами с близостью посредством чтения, участия в группах поддержки и путем создания надежных, способствующих исцелению отношений.

В этой книге мы придаем особое значение самодостаточности и расширению личных возможностей, снабжая вас необходимыми навыками для освобождения из ловушки контрзависимости. Мы предлагаем письменные упражнения, предназначенные для того, чтобы помочь вам распознать контрзависимые модели поведения и продвигаться по пути к целостности. Кроме того, мы показываем парам, как совместными действиями помочь друг другу избавиться от контрзависимых привычек. Мы даем практические упражнения для ощущения глубинной близости в процессе взаимопомощи.

Мы предлагаем взгляд на жизнь за пределами контрзависимости и других видов неправильного поведения. Многие программы самопомощи не дают людям четкого представления о том, что значит раскрыть собственное «Я» и быть целостными. Мы знаем, что без такого представления невозможно двигаться вперед и развиваться.

Примечание: если в настоящее время вы проходите курс психотерапии, прежде чем выполнять упражнения, включенные в эту книгу, получите, пожалуйста, разрешение от вашего психотерапевта.

Если вы не находитесь на психотерапевтическом лечении, мы рекомендуем выполнять упражнения вместе с заботливым и готовым помочь другом или партнером, или в группе поддержки.

Часть I

БЕГСТВО ОТ БЛИЗОСТИ

Глава 1

КОНТРЗАВИСИМОСТЬ: ДРУГАЯ СТОРОНА СОЗАВИСИМОСТИ

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

Артур Миллер

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

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Созависимые привычки определить довольно легко, гораздо легче, чем контрзависимые. Основные признаки созависимости просматриваются в примерах, подобных приведенным ниже:

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

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

Как вы можете различить, имеет ли взрослый человек контрзависимые привычки? Когда вы просмотрите приведенный ниже список с характерными признаками, вы, вероятно, признаете, что некоторые из них напоминают вам

скорее о двухлетнем, чем о взрослом человеке. Это не удивительно, потому что люди, социальные и эмоциональные потребности которых остались неудовлетворенными в первые три года жизни, переносят их на последующие периоды. Потом эти потребности всплывают во взрослых отношениях и препятствуют близости. Это является главной причиной контрзависимых моделей поведения у взрослых людей. Когда люди не удовлетворяют свои развивающие потребности в детском возрасте, они начинают замечать, что лишь «играют во взрослых».

Известно ли вам, что...

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

Признаки контрзависимости

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

- с трудом сближаетесь с людьми?
- с трудом сохраняете близость в интимных отношениях?

- имеете привычку считать людей плохими или порочными, когда вы их оставляете, или они оставляют вас?
- испытываете трудности в переживании каких-либо чувств, кроме справедливого гнева или досады?
- боитесь, что люди вас контролируют?
- имеете привычку говорить «нет» новым идеям, предложенным другими?
- оказываете противодействие людям, которые пытаются, как вам кажется, чересчур сблизиться с вами, или сразу же расстаетесь с ними?
- ощущаете тревогу в близких, интимных отношениях?
- постоянно боитесь допустить ошибку?
- пытаетесь быть безупречным и ждете того же от других?
- воздерживаетесь от того, чтобы просить помощи, даже когда она вам нужна?
- имеете непреодолимую потребность быть правым?
- имеете толстые прослойки из мышц или жира на плечах, груди или животе, которые создают для вас своего рода телесную броню?
- опасаетесь быть загруженным потребностями других людей?
- боитесь, что другие люди отвернутся от вас, если вы проявите свои слабости или страхи?
- легко теряете интерес и вынуждены искать что-либо захватывающее?
- предъявляете высокие требования к себе или к другим?
- склонны считать людей во всем хорошими или во всем плохими, в зависимости от того, как они к вам относятся?
- работаете сверхурочно в течение недели и, кроме того, ходите на работу по выходным?

- слишком загружены своими увлечениями, развлекательными мероприятиями или другими делами?
- с трудом можете расслабиться или сидеть без дела?
- испытываете трудности со свободой действий или организацией вашего времени?
- ощущаете вспышки гнева, когда что-то идет не так, как вам хочется?
- подвергаете себя неоправданному риску в спорте или в делах, втайне надеясь, что они сделают вас богатым и знаменитым?
- считаете, что имеете право на то, чтобы другие относились к вам по-особенному?

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

Нередко они осуществляют это посредством чересчур активной деятельности, которая может быть оценена и вознаграждена другими (работа, увлечения, развлечения, спорт, общественная деятельность — все то, что обеспечивает им занятость (или видимость занятости) и позволяет производить хорошее впечатление). Таким способом они — на самом-то деле — прячутся от самих себя, в надежде, что им не придется испытывать внутренние переживания, связанные с возможностью быть отвергнутыми, брошенными, оскорбленными или подавленными теми людьми, с которыми

они были близки в детстве. В число этих людей могут входить их родители или те, кто имел отношение к их воспитанию, например учителя, старшие братья и сестры или ровесники.

Причины контрзависимого поведения взрослых людей

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

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

По нашим данным только один или два процента взрослых людей успешно завершили стадии привязанности и отделения, являющиеся важнейшими развивающими процессами в раннем детском возрасте. В результате незавершенные процессы развития постоянно проявляются во взрослых отношениях, препятствуя близости между людьми [1].

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

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

Возможно, они научились отключаться в такие моменты, чтобы справиться со своими воспоминаниями о душевных травмах и жестоком обращении. Кроме того, они могли постоянно находиться в состоянии повышенной бдительности, чтобы их не захлестнули воспоминания о прошлых травмах и насилии. Когда люди непрерывно испытывают состояние повышенной бдительности, у них в крови бурлят гормоны адреналина, что вызывает у них агрессивность, стремление к бегству или ступор. Особенно это подтверждается, когда имеющийся конфликт в отношениях хотя бы слегка напоминает

им о прежних незаживших душевных травмах или о насилии. Эти классические стрессовые реакции на адреналин закреплены у нас в мозгу, чтобы помочь нам справиться с ситуациями, которые мы воспринимаем как опасные. Нам даже не надо о них думать, мы просто реагируем. Незажившие травмы, связанные с развитием, могут стать главной предпосылкой, объясняющей, почему население Соединенных Штатов располагает собственностью в двести семьдесят миллионов единиц оружия. Люди не чувствуют себя в безопасности [2].

Наряду со страхом столкнуться с воспоминаниями о травмах, часто возникает сопутствующее явление, способствующее тому, что травмы притягивают и завораживают людей. Естественный процесс обучения человека основан на повторении действий, пока урок не будет усвоен или травма не получит исцеления. Фрейд называл это вынужденным повторением. Нас привлекает то, чего мы боимся. Таким способом мы можем избавиться от травмы. Вот почему многие люди с удовольствием смотрят сцены жестокости в кино и испытывают удовольствие от смертельного страха. В то время как внешне люди могут проявлять пристрастие к жестокости, они по-прежнему пытаются понять и исцелить свои травмы, полученные в раннем детстве. Когда маленькие дети, не завершившие свое психологическое рождение, наблюдают сцены жестокости дома или по телевизору, они воспринимают их как нечто происходящее непосредственно с ними [3].

Роль родительского пренебрежения и отречения

В книге «Высокая степень риска: дети без совести» Кена Меджида и Кэрол Маккелви говорится, что подвергавшиеся жестокому обращению и пренебрежению дети, если до

шестнадцатилетнего возраста не произойдет никакого вмешательства в их жизнь, став взрослыми, будут стремиться к насилию. В книге приводятся такие данные: более двадцати миллионов взрослых людей попадают под эту категорию, и число их растет быстрее, чем общая численность населения. Авторы книги советуют нам лучше защищать своих маленьких детей и вмешиваться в их жизнь на ранних стадиях. Меджид утверждает, что если мы не сделаем этого, «скоро их станет больше, чем нас, и тогда мы по-настоящему окажемся в беде» [4].

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

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

Фостер Клайн, специалист по изучению детей с искажением личности, был одним из первых, кто описал основные черты детей из группы высокого риска с нарушениями

привязанностей [7]. Согласно характеристике Клайна, дети из группы высокого риска:

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

Существуют три типа привязанности ребенка к матери.

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

Кампос, Барретт и их коллеги обнаружили, что:

- устойчивые привязанности имели шестьдесят два процента младенцев;
- к избегающему типу относилось двадцать три процента младенцев;
- к тревожно-двойственному [8] типу относилось пятнадцать процентов малышей.

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

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

1. Лживый задира, сваливающий вину на других.
2. Робкий, отстраненный одиночка, с ровным эмоциональным настроем.
3. Ребенок с явными отклонениями, с судорожными подергиваниями и тиками, грезящий наяву и проявляющий мало интереса к окружающему миру.

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

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

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

1. Ведет себя агрессивно по отношению к людям и животным:

- часто издевается, угрожает или запугивает других;
- применял оружие, которое может причинить серьезный физический вред другим;
- часто затевает драки;
- проявлял физическую жестокость к людям;
- проявлял физическую жестокость к животным;
- похищал имущество при нападении на жертву;
- принуждал кого-то к сексуальным действиям.

2. Уничтожал имущество:
   - занимался умышленными поджогами;
   - умышленно уничтожал чужое имущество (не с помощью поджога, а иными способами).
3. Занимается обманом и воровством:
   - проникал в чужой дом, здание или автомобиль;
   - часто лжет, чтобы овладеть вещами или получить похвалу, а также чтобы уклониться от исполнения своих обязанностей;
   - воровал ценные вещи, не сталкиваясь с жертвой.
4. Совершал серьезные нарушения правил:
   - несмотря на запреты родителей, часто до поздней ночи отсутствует дома, начиная с возраста младше тринадцати лет;
   - по крайней мере дважды убегал из дома по ночам, живя при этом в доме у родителей или лиц, их заменяющих;
   - часто прогуливает школу, начиная с возраста младше тринадцати лет.

Прежде чем человеку будет поставлен диагноз антисоциальное расстройство личности, у него должны проявляться

устойчивые признаки трех или более симптомов, перечисленных выше, в течение не менее двенадцати месяцев, причем хотя бы один из симптомов должен наблюдаться раз в три предшествующих месяца.

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

В свою очередь исследование Перри также показало, что дети, живущие с родителями замкнутыми и отдаленными, пассивными или подавленными и невнимательными, страдают отставанием умственного развития. Он обнаружил, что недостаток внимания ухудшает развитие коры головного мозга, а чувства причастности и привязанности, наоборот, способствуют. По мнению Перри, такие лишенные заботы дети остро нуждаются в позитивном внимании взрослых, чтобы компенсировать недостаток внимания или негативное внимание, полученное ими в ранний период жизни от родителей или членов семьи [13].

Еще одно исследование подтвердило, что внутренняя рабочая модель мира, сформированная в раннем детстве, сохраняется во взрослом возрасте практически без изменений.

Краузе и Хаверкамп подытожили исследование следующими словами: «Данное исследование показывает, что связь между родителем и ребенком, вероятнее всего, продолжает существовать на протяжении всей жизни и играет важную роль в отношениях между ними в пожилом возрасте» [14].

Травма, связанная с развитием

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

Причины травм, связанных с развитием

- Грубое обращение, пренебрежение или эмоциональное отречение в течение первых трех лет жизни ребенка.
- Нарушения в нормальной последовательности развития.
- Затянувшееся, частое или преждевременное разлучение матери и ребенка в период ранней привязанности в связи с болезнью.
- Ежедневные краткие эмоциональные перерывы в связи между матерью и ребенком.
- Частое вторжение за физические, психологические и эмоциональные границы ребенка.

- Отсутствие понимания потребностей ребенка.
- Отсутствие безопасных и четких ограничений на стадии знакомства с миром.

Травмы, полученные при развитии, могут оказывать различное влияние на последующее развитие ребенка. Последствия могут носить физический, эмоциональный или познавательный характер. В результате на многих детей вешаются неверные ярлыки, а настоящая причина их поведения так и остается невыясненной. Специалисты, так же как и родители, должны лучше понимать, как травмы, полученные на ранних этапах развития, могут повлиять на детей, а впоследствии и на взрослых.

Последствия травм, связанных с развитием

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

Уильям Поллак, автор книги «Реальные мальчики», говорит, что, «когда родители или другие взрослые теряют связь с

маленькими мальчиками, мальчики учатся молча страдать, и, вместо того чтобы плакать слезами, они, в конечном итоге, начинают „плакать пулями“» [16]. Это соответствует описанию событий в жизни убийц из школы «Колумбина» Эрика Харриса и Дилана Клеболда. Они использовали жестокость, чтобы высвободить свою скрытую ярость, накопленную в детстве и в школе, в связи с пренебрежительным отношением к ним.

При исследовании сканированных снимков мозга профессор Брюс Перри обнаружил, что у испытавших пренебрежение детей познавательные функции мозга нарушены сильнее, чем у детей, с которыми плохо обращались. По мнению Перри, мозг фактически атрофируется, если его недостаточно стимулировать. Он также выявил, что дети, получившие травмы, связанные с развитием в ранний период жизни, используют более примитивные и менее обдуманные методы решения конфликтов. Они зачастую более импульсивны, быстрее реагируют на раздражители и с наименьшей вероятностью учитывают последствия своих действий. Агрессивность, с этой точки зрения, можно рассматривать как попытку приспособиться к последствиям травм, полученных в период раннего развития, и как защитный механизм, используемый для того, чтобы снова почувствовать себя в безопасности [17].

Выводы из нашего исследования

Многие люди проявляют признаки расстройств, полученных в результате посттравматического стресса, вызванного пренебрежением их потребностями в ранней привязанности [18]. Взрослые люди, которые применяют жестокость или насилие в попытке контролировать детей, обычно переживают инициирующее событие, заставляющее их заново пережить неза-

жившую травму, связанную с развитием, имевшую место в их собственном детстве. Почти каждый может извлечь пользу из обучения методам исцеления травм и навыкам решения конфликтов, а также из переживаний, обеспечивающих их позитивным вниманием, которого они не получили в раннем детстве.

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

Нет ничего удивительного в том, что грубое обращение является предпосылкой контрзависимого поведения. Мы живем в одном из самых жестоких и суровых обществ на земле. Объектами этой жестокости и грубого обращения в большинстве случаев являются члены семьи и особенно — дети.

В одном общенациональном исследовании указывалось, что от трех с половиной до четырех миллионов детей в год подвергались физическим избиениям со стороны родителей, прежде чем они покинули родительский дом [19]. В нем также говорилось, что почти двум миллионам детей ежегодно родители угрожали ножом или огнестрельным оружием. Это исследование охватило лишь известные факты грубого обращения, но мы знаем, что, скорее всего, обнародовано не более десяти процентов всех случаев проявления жестокости и насилия в семье. Цифры, приведенные выше, относятся к грубому обращению с детьми только в нашей стране. Многие

родители наказывают своих детей в целях хорошего воспитания. Для того чтобы научить своих детей дисциплине, они их шлепают, бьют, стегают розгами или ремнем по голой коже, наставляя на ней синяки, режут, обваривают кипятком, жгут, пытают и фактически — калечат.

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

Способы, которыми родители пользуются с тем, чтобы научить дисциплине своих детей, предусматривают обман, ухищрение, манипуляцию, высмеивание, посрамление, презрение, физическое давление, унижение, изоляцию, отречение, угрозы применения телесных наказаний и фактическое лишение любви. Некоторые родители наказывают своих детей еще и с помощью привычного невнимания к их основным потребностям. Физическое и эмоциональное пренебрежение относится к формам наказаний, наносящим наибольший ущерб детям.

О том же, какое количество случаев преднамеренных и непреднамеренных сексуальных домогательств имеет место в семьях, мы можем только предполагать! Сьюзан Форвард и Крэйг Бак пишут, что семьи, в которых случается инцест, встречаются в любых экономических, культурных, социальных, расовых, образовательных, религиозных и географических условиях [21]. Общая картина плохого обращения с детьми в Соединенных Штатах выглядит довольно неприглядно. Вдумайтесь в приведенные ниже факты, основанные на информации, полученной из справочника «*Третье обще-*

национальное исследование числа в случае наказания и безнадзорности детей», а также из других национальных исследований по данной теме.

- Более 1,5 миллиона детей пострадали от насилия и пренебрежения (увеличение на 149 процентов за период с 1986 по 1993 год) [22].
- Более 1,4 миллиона детей находились под угрозой сексуального домогательства и пренебрежения (увеличение на 306 процентов за период с 1986 по 1993 год) [23].
- Пренебрежение было признано самой распространенной формой неправильного обращения с детьми (увеличение на 114 процентов, почти до 2 миллионов за период с 1986 по 1993 год) [24].
- Более 1200 детей умерло в 2000 году от жестокого обращения и пренебрежения, 85 процентов из них были младше шести лет [25].
- Более 300 тысяч детей подверглись сексуальному домогательству (увеличение на 125 процентов за период с 1986 по 1993 год) [26].
- Около 60 процентов девочек и 45 процентов мальчиков в год подвергаются сексуальному насилию [27].
- В одном из общенациональных опросов, опубликованном в 1994 году, 41 процент родителей признались в том, что они шлепают своих детей; 38 процентов признались, что они ругают или оскорбляют своих детей; 51 проценту родителей не удается удовлетворить эмоциональные потребности своих детей [28].
- Более 530 тысяч детей подвергались эмоциональному воздействию (увеличение на 183 процента за период с 1986 по 1993 год) [29].

- Более 1,335 миллиона детей испытали физическое пренебрежение (увеличение на 163 процента за период с 1986 по 1993 год) [30].
- Почти 600 тысяч детей испытали эмоциональное пренебрежение (увеличение на 188 процентов за период с 1986 по 1993 год) [31].
- Около тысячи детей, подвергавшихся наказаниям или пренебрежению в раннем детстве, были объединены в группу для наблюдения в 1996 году. В ходе исследований выяснилось, что они имели существенно более низкие уровни IQ, гораздо чаще привлекались к выполнению неквалифицированных работ, совершали в 1,6 раза чаще преступные действия и гораздо чаще проявляли склонность к самоубийству или к развитию антисоциальных расстройств личности, чем контрольная группа, не подвергавшаяся наказаниям и пренебрежению [32].
- Почти все преступники признаются, что в детстве они подвергались наказаниям [33].
- 82 процента из всех чернокожих мужчин, находящихся в тюрьме, в детстве подвергались наказанию или пренебрежению [34].

Во многих случаях взрослые с контрзависимыми привычками имеют мало представления или не помнят совсем о насилии, которому они подвергались в младенческом или раннем детском возрасте. Другие, чтобы выжить, стойко переносят жестокое обращение, научились верить, что заслужили эти наказания. Мы встречали клиентов, которые на фоне явного насилия заявляли, что у них были замечательные родители и очень счастливое детство. Однако в тайне от других они страдают низкой самооценкой и до сих пор применяют к себе и

другим некоторые формы наказания. С помощью психотерапии такие люди постепенно начинают связывать свои взрослые проблемы с близостью с жестоким обращением в детстве.

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

ЧЕТЫРЕХЭТАПНАЯ МОДЕЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

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

- созависимость;
- контрзависимость;
- независимость;
- взаимозависимость.

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

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

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

Этапы развития и основные развивающие процессы формирования человека

Этап развития (и первоочередная задача)	Основные развивающие процессы формирования человека	Рекомендуемые навыки для завершения развивающих процессов формирования человека
1. Созависимость (от момента зачатия до шести месяцев) Связь и привязанность	*Мать*: получает хорошее наблюдение и поддержку во время беременности *Ребенок*: • переживает естественные роды с безотлагательным вмешательством для оказания помощи при возникновении родовых травм; • достигает устойчивой, надежной связи и привязанности с матерью и/или другими взрослыми, которые о нем заботятся; • обучается простейшему доверию родителям благодаря устойчивой обратной связи; • приобретает навыки эмоционального восстановления; • создает прочную внутреннюю рабочую модель себя и других; • приобретает навыки разумного эмоционального общения и социального взаимодействия с родителями и другими людьми; • прочно привязывается к братьям и сестрам, а также к другим родственникам	*Мать*: • во время беременности соблюдает высококачественную диету и ограничивает источники стресса в своем окружении, чтобы предотвратить риск выработки кортизола; • получает эффективную эмоциональную и физическую поддержку в послеродовой период; • обеспечивает полный заботы и благоговения тактильный и зрительный контакт; она нежно смотрит на ребенка, поет ему и говорит с ним ласковым голосом *Родители*: • планируют и хотят рождения ребенка; • строят отношения с ребенком еще до его рождения; • используют ненасильственные методы проведения родов; • практикуют заботу и совместное пребывание матери и ребенка в роддоме, а также имеют продолжительный телесный контакт обоих родителей с ребенком в первые 24 часа после рождения *Ребенок*: • своевременно получает эмоциональное и тактильное утешение, способствующее исцелению травм, связанных с развитием, полученных при нарушении обратной связи с родителями;

Продолжение таблицы

Этап развития (и первоочередная задача)	**Основные развивающие процессы формирования человека**	**Рекомендуемые навыки для завершения развивающих процессов формирования человека**
1. Созависимость (от момента зачатия до шести месяцев) Связь и привязанность		• получает безусловную родительскую любовь; • получает достоверное зеркальное отображение и подтверждение своей сущности от родителей *Близкие и дальние родственники*: • обеспечивают устойчивый, заботливый и чуткий контакт; • создают комфортное защитное окружение для удовлетворения потребностей ребенка в безопасности и выживании
2. Контрзависимость (от шести месяцев до трех лет) Отделение и развитие индивидуальности	*Ребенок*: • завершает процесс психологического отделения от родителей; • учится безопасному изучению окружающего мира; • учится доверять своим собственным мыслям, чувствам и поступкам и управлять ими принятыми в обществе способами; • усваивает существующие физические и социальные ограничения; • развивает в себе разумный нарциссизм;	*Родители*: • предлагают своевременную помощь в исцелении любых ран, связанных с нарциссизмом, или травм, связанных с развитием, которые противостоят ответным реакциям; • позволяют ребенку без риска изучать окружающий мир и оказывают ему в этом поддержку. В этот период они в два раза чаще говорят ребенку «да», чем «нет»; • создают безопасное окружение; • понимают и уважают потребность ребенка в развитии внутреннего управления эмоциями, особенно стыдом;

	• разрешает внутренние конфликты между единением и отделением (у меня все в порядке, у вас все в порядке); • развивает связь с самим собой; • продолжает формировать прочную внутреннюю рабочую модель; • завершает развитие своей индивидуальности или процесс психологического рождения	• помогают ребенку определить собственные потребности в противовес потребностям других; • учат, как открыто просить об удовлетворении чьих-то потребностей; • не пытаются стыдить ребенка при установке ограничений и соблюдении дисциплины; • оказывают позитивную поддержку усилиям ребенка проявлять свое независимое «Я» *Взрослые воспитатели*: • помогают ребенку быстро восстановить обратную связь с матерью, если она нарушается; • проявляют сочувствие и сопереживание, когда ребенок учится управлять своими противоречивыми чувствами, мыслями и действиями; • предоставляют достоверное отображение и подтверждение сущности ребенка; • позволяют ребенку быть самостоятельной личностью и доверяют его внутренним импульсам
3. Независимость (с трех до шести лет) Постижение собственного «Я» и окружающего мира	*Ребенок*: • совершенствует навыки самообслуживания; • овладевает процессом становления функционально самостоятельным человеком, отделенным от родителей; • постигает постоянство объекта;	*Родители*: • оборудуют помещения в доме, чтобы поддержать усилия ребенка по совершенствованию навыков самообслуживания (обучение приему пищи, одеванию, пользованию туалетом);

Продолжение таблицы

Этап развития (и первоочередная задача)	**Основные развивающие процессы формирования человека**	**Рекомендуемые навыки для завершения развивающих процессов формирования человека**
3. Независимость (с трех до шести лет) Постижение собственного «Я» и окружающего мира	• формирует свои собственные основные ценности и взгляды, учится им доверять; • имеет прочные связи с природой; • овладевает навыками эффективной общественной деятельности; • формирует прочную внутреннюю рабочую модель себя и других; • имеет устойчивые связи с ровесниками	• поддерживают ребенка в формировании эффективных внутренних ограничений и дисциплинарных мер; • помогают ребенку научиться отсрочке удовлетворения его желаний и потребностей; • помогают ребенку научиться эффективной эмоциональной саморегуляции и контролю; • помогают ребенку научиться доверять своему внутреннему руководству и здравому смыслу; • знакомят ребенка с правилами безопасного изучения природы; • помогают ребенку установить чувственные отношения с природой; • способствуют установлению обоюдного социального взаимодействия с другими детьми; • обучают межличностным отношениям, включая сопереживание и уважение к другим; • помогают ребенку в формировании навыков решения причинно-следственных проблем *Близкие и дальние родственники*: • поддерживают постоянный контакт, выражающий заботу и поддержку

		Взрослые: создают модель партнерского решения конфликтов
4. Взаимозависимость (с шести до двадцати девяти лет) Навыки взаимодействия и ведения переговоров	*Ребенок*: • учится взаимодействию с другими; • учится договариваться с другими об удовлетворении своих потребностей; • учится нести ответственность за свои поступки и свой жизненный опыт; • обладает устойчивыми связями со сверстниками и другими взрослыми; • проявляет общественную сознательность; • обладает прочной связью со своей культурой; • обладает прочной связью с планетой; • ведет самостоятельную жизнь взрослого человека; • имеет прочную связь со своими детьми; • осознает влияние незавершенных развивающих процессов на свою жизнь и понимает, как возможно успешно исцелить травмы, связанные с развитием	*Родители*: • создают модель эффективных навыков совместной общественной деятельности в супружеских, семейных и дружеских отношениях *Ребенок*: • стремится овладеть навыками ведения переговоров, чтобы добиться удовлетворения своих потребностей разумными способами; • ищет способы решения конфликтных ситуаций, в которых он оказался, уважая интересы всех участников конфликта; • ищет подтверждения у взрослых важности сохранения своих партнерских обязательств; • ищет взрослую модель, которая может научить его сочувствию и сопереживанию другим; • ищет взрослых, которые могут научить его языку интуиции и навыкам интуитивного мышления; • стремится получить заботу и поддержку от близких и дальних родственников, а также стремится к устойчивой связи с ними; • ищет помощи у родителей и других взрослых в вопросе создания устойчивых отношений с другими взрослыми людьми и поиска своей любви;

Окончание таблицы

Этап развития (и первоочередная задача)	**Основные развивающие процессы формирования человека**	**Рекомендуемые навыки для завершения развивающих процессов формирования человека**
4. Взаимозависимость (с шести до двадцати девяти лет) Навыки взаимодействия и ведения переговоров		• стремится добиться влияния взрослых на формирование ценностей своего культурного окружения, на формирование способов преодоления каких-либо ограничений, установленных семьей и обществом; • пытается понять свое персональное значение и персональную роль в рамках понятия «мировое сообщество»; • ищет информацию и способы для исцеления своих травм, связанных с развитием; • ищет помощи в развитии системного и трансситемного мышления *Взрослые*: • стимулируют развитие внутренне осмысленного, «надежного родителя», предполагающего безопасные действия по принятию на себя возможных рисков

Этап созависимости

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

Этап контрзависимости

Обычно контрзависимый этап развития начинается примерно в шесть-семь месяцев и длится приблизительно до трехлетнего возраста. В это время дети начинают физически и эмоционально выходить из-под защиты своих родителей и заводят роман с окружающим миром. Дети испытывают естественное любопытство к миру, поэтому постепенно

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

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

Этап контрзависимости иногда называется этапом ужасных двухлеток и может стать настоящим испытанием для взрослых, которые о них заботятся. Девиз двухлетки гласит: «Я могу это сам. Я докажу, что ты мне не нужен». Часто на этом этапе в силовое противоборство превращается все что угодно: одевание, кормление, соблюдение простых правил безопасности, перевозка в детском автокресле, дневной сон, вечернее укладывание в постель и так далее. Родители учатся разбираться в поединках и избегают силового противоборства. Наибольшим испытанием, однако, является то, что двухлетки могут мгновенно поменять свои намерения и вывести из себя даже самых терпеливых родителей. При этом чем

полнее завершен собственный процесс отделения у взрослых, тем легче они справляются с противоречиями двухлеток. Сознательные родители учатся определять, когда поведение ребенка выводит их из себя, и работают над собой, вместо того чтобы сердиться на ребенка.

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

Этап независимости

Между тремя и пятью годами дети начинают действовать самостоятельно. Если их потребности в развитии были удовлетворены во время первых двух этапов, они готовы использовать внутреннюю энергию — в своих действиях они способны руководствоваться своими собственными чувствами и инстинктами. Это является решающим развивающим процессом, который, если он завершен своевременно, позволяет детям развиваться намного быстрее, чем в том случае, если бы их развитие тормозили созависимые и контрзависимые привычки. Независимость является тем периодом, когда ребенок и родители снова сближаются. Силовое противостояние

наконец-то заканчивается, и в их отношения снова возвращаются спокойствие и взаимодействие.

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

Этап взаимозависимости

На этом этапе (он начинается примерно в пять-шесть лет и длится до достижения двадцатидевятилетнего возраста) люди постепенно развивают в себе сочувствие, сострадание и способность к взаимодействию. Взаимозависимость является чрезвычайно сложным этапом, поскольку для него требуется умение плавно и осознанно перемещаться между тремя предыдущими этапами. Такая плавность возможна только в том случае, если дети способны четко выражать свои потребности и успешно договариваться с другими об их удовлетворении. Важную роль играет отношение между потребностями в привязанности на этапе созависимости и потребностями в отделении на этапе контрзависимости. Чем более полно были удовлетворены потребности ребенка в привязанности, тем более эффективно он завершит этап отделения. Если по какой-то причине привязанность ребенка была слабой, это обычно означает, что он будет вынужден ограничивать свои

исследования окружающего мира. Для взрослых, чьи потребности в привязанности не были удовлетворены в детстве, существует опасность остаться в одиночестве или испытывать эмоциональное разобщение.

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

КОНТРЗАВИСИМЫЕ И СОЗАВИСИМЫЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Люди, которые были преждевременно вытеснены с этапа созависимости грубыми или невнимательными родителями, часто развивают в себе контрзависимые привычки, чтобы отталкивать людей. Это означает, что они не овладевают некоторыми крайне важными навыками для восприятия близости. Такие люди часто связывают близость с обидой и болью. В результате этого они испытывают трудности в сближении с людьми и в сохранении близости. В большинстве случаев

они создают компенсирующие модели поведения, помогающие им скрывать свои недостатки от других и, что более важно, от самых себя. Внешне они стараются быть приятными, трудолюбивыми и в высшей мере успешными людьми. Однако внутренне они боятся интимных ситуаций, чувствуют себя неуверенно, когда не могут себя контролировать, и не способны создавать или поддерживать близкие отношения.

Считается, что в отношениях противоположности притягиваются. Типичной для нашего общества является модель, когда женщины с созависимыми привычками притягивают мужчин с контрзависимостью. Или наоборот. Зачастую женщина, имеющая неудовлетворенные созависимые потребности, и мужчина с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями имеют такие модели поведения, которые прекрасно соединяются друг с другом. Вследствие такого идеального соответствия, в большинстве случаев парам очень трудно определить реальные причины их проблем. Кроме того, традиционные общественные стереотипы и характерное поведение для мужчин и женщин также поддерживают подобное соответствие, что еще больше затрудняет осознание ими истинного источника проблем или поиск решения. Общество программирует мужчин быть сильными и независимыми, а женщин хочет видеть более чувствительными и зависимыми. По сути, партнерские отношения, побуждающие как мужчин, так и женщин быть сильными и чувствительными, не имеют поддержки.

При любой комбинации партнеры часто обнаруживают, что их особое сочетание контрзависимых и созависимых моделей поведения приводит скорее к конфликтам и соперничеству, чем к близости и взаимодействию. Это создает атмосферу конкуренции и воинственности между полами, в условиях которой нет победителей, и есть только проигравшие.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИНИИ ФРОНТА В ВОЙНЕ МЕЖДУ ПОЛАМИ

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

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

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

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

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

Продолжает говорить:

— Ты, видимо, многих здесь знаешь. Я почти ни с кем не знакома.

Думает:

«Может, он пожалеет меня и поговорит со мной».

Марк:

— Да, я веду дела со многими из этих людей.

Думает:

«Похоже, она решила, что я крутышка. Может, мне удастся произвести на нее впечатление».

Римма:

— Правда? А чем ты занимаешься?

Думает:

«Может, я смогу удержать беседу на разговоре о нем, и он не будет расспрашивать меня обо мне».

Марк:

— Я имею дело с акциями и облигациями. И как раз только что беседовал с теми парнями о том, что, по-моему, могло бы их заинтересовать.

Думает:

«Хмм. Похоже, я ее заинтересовал, и она вроде выглядит сексуально, потому я не могу сказать ей, что скоро мне грозит остаться без работы. Я должен изображать хладнокровие, чтобы она не заметила моей нервозности и неуверенности».

Римма:

— Я не очень разбираюсь в инвестициях и тому подобном. Увы. А как ты научился этому?

Думает:

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

Марк:

— О, чем я только не занимался! Может, как-нибудь я мог бы рассказать тебе об этом и познакомить с курсами акций. Давай как-нибудь поужинаем вместе!

Думает:

«Если она на самом деле заинтересовалась мной, то должна согласиться. Кстати, сексуальная женщина могла бы отвлечь меня от проблем с работой!»

Римма:

— Здорово! Это было бы замечательно. Я всегда ужасно путаюсь в финансовых вопросах.

Думает:

«Он хочет мне помочь. Я так одинока и подавлена. Пожалуй, я смогла бы принять помощь того, кто способен взбудоражить меня».

Марк:

— Как насчет того, чтобы поужинать на этой неделе, скажем, во вторник вечером?

Думает:

«Она выглядит непринужденной. Возможно, она пригласит меня к себе после ужина, чтобы продолжить общение».

Римма:

— Отличная идея. Думаю, во вторник вечером я буду свободна.

Думает:

«Похоже, я ему понравилась, и он действительно хочет узнать меня поближе».

Марк:

— Хорошо. Тогда я подъеду около семи.

Думает:

«Надеюсь, она теперь не пойдет на попятную и не подставит меня».

Римма:

— Запиши мой номер телефона и адрес.

Думает:

«Мне придется позвонить Лоре и перенести нашу встречу со вторника на какой-нибудь другой день. Интересно, у Марка есть жена или девушка?»

Марк:

— О, ты живешь недалеко от меня! Я наберу тебя, когда подъеду.

Думает:

«Она возбуждает меня. Может, она пригласит меня войти, чтобы выпить чего-нибудь. И мы, возможно, успеем с ней заняться перед уходом чем-нибудь интересненьким! Черт возьми! Да, мне действительно не помешает хороший секс — прямо сейчас!»

Весь следующий день Римма не может ни о чем думать, кроме как о предстоящем ужине с Марком. На работе она не

может сосредоточиться и допускает намного больше ошибок, чем обычно.

У Марка тоже есть свои проблемы. Он беспокоится о том, что может не понравиться Римме, и что случайно может проявить свои слабости. Он начинает репетировать то, что будет говорить ей, чтобы произвести на нее впечатление уверенного, умеющего держать себя в руках человека. Потом он вспоминает, как легко было ввести Римму в заблуждение, и заранее предвкушает возможность расслабиться с ней. В итоге, навязчивая идея о сексе с ней и мысли о том, какой она может быть в постели, позволяют ему отвлечься от проблем на работе до конца дня.

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

что женщины в нашем обществе устали подчиняться и требуют большего равноправия в отношениях. Мужчины тоже понимают, что эти методы им больше не подходят.

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

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

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НАШЕГО ПОДХОДА

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

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

У контрзависимых моделей поведения есть свое положительное значение. Они отражают ход развития процесса преобразования. Вместо того чтобы рассматривать контрзависимые привычки лишь как неправильные модели поведения, обратите внимание на то, что они, по сути, являются неумелыми попытками удовлетворить потребности в развитии, не нашедшие удовлетворения в вашем раннем детстве. Такой подход предохраняет вас от чувства стыда и ощущения того, что вы больны, учитывая, что, во-первых, все мы, как правило, прекрасно осознаем все неправильное в своем поведении, наносящее вред нашему здоровью, но продолжаем при этом вести себя именно таким, разрушительным образом, вместо того чтобы двинуться путем исцеления. И, во-вторых, нередко сами врачи непреднамеренно обременяют своих пациентов чувством стыда, используя ярлыки и

диагнозы, подразумевающие наличие у пациентов серьезных нарушений.

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

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

Изменение этих моделей поведения предусматривает овладение новыми навыками и обретение нового понимания. Когда люди решают измениться, они нуждаются в помощи, чтобы обнаружить причины своего контрзависимого поведения. В конце каждой главы этой книги вы найдете письменные упражнения, способные помочь вам определить

источники ваших контрзависимых привычек. Вам может потребоваться овладение навыками завершения ваших незавершенных процессов развития, которые возобновляются в вашей жизни. Эта книга содержит много формирующих навыки упражнений для того, чтобы вы научились определять и изменять свои контрзависимые модели поведения.

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

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

развивающих потребностей и взяться за контрзависимые модели поведения.

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

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

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

ховном плане, могут освободиться от пагубных привычек в отношениях и жить, сохраняя близкие, функциональные и успешные отношения.

СРЕДСТВА ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

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

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

Чтение книг. Чтение книг, подобных этой, способно помочь вам понять движущие силы и возможные причины ваших контрзависимых привычек. Вы можете также посещать занятия и семинары, посвященные близости и тому, как можно изменить ваши контрзависимые привычки.

Вступление в группу поддержки. Группа способна помочь вам начать общаться с другими людьми, страдающими от схожих проблем. Таким образом, к вам придет осознание

того, что вы не одиноки в проявлении своих контрзависимых привычек. В хорошей группе поддержки вы получите эмоциональную поддержку и вдохновение. Однако помните: некоторые группы анонимных созависимых склонны рассматривать созависимые привычки как симптомы заболевания, от которого нельзя вылечиться. Если вы считаете такой подход ограниченным, вы можете взять от этих групп то, что вам покажется интересным и полезным, оставив модель, основанную на принципе болезни, тем, кому она нравится. А наряду с этим, подыскивайте для себя группу, которая будет отвечать вашим потребностям. Мы обнаружили, что подобные группы могут сильно различаться по виду эмоциональной поддержки, предоставляемой внутри них друг другу. Некоторые группы, с нашей точки зрения, очень хороши, а некоторые — нет.

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

Кабинет психотерапевта зачастую является единственным местом, где вы можете овладеть навыками и пониманием, необходимыми вам для создания успешных отношений. Наша

психотерапевтическая работа с парами обычно включает в себя от трех до шести сеансов, на которых мы помогаем им развить навыки и понимание, а потом, если пары демонстрируют, что у них все хорошо получается, мы предлагаем им начать действовать самостоятельно, чтобы посмотреть, как они справляются сами по себе. Если партнеры начинают вязнуть в проблемах, мы можем выступить в роли консультантов и предложить им пройти еще несколько сеансов, чтобы освежить или усовершенствовать свои навыки, если процесс, что называется, застопорился.

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

Работа в обстановке доверительных отношений. Доверительные отношения — это такие отношения, в которых оба партнера согласны не расставаться или не превращать друг друга в злодеев при возникновении конфликтов. Поскольку контрзависимые привычки являются результатом травм, полученных в отношениях на раннем этапе жизни, близкие отношения, предполагающие безопасность и надежность, являются идеальным местом для исцеления этих травм. Вы можете создать доверительные отношения с кем угодно: с сестрой, матерью, супругом, лучшим другом, ребенком, соседом, участником группы поддержки, врачом, министром и

даже сослуживцем. Контрзависимые привычки начнут проявляться во всех ваших доверительных отношениях, если вы будете чувствовать себя достаточно уверенно, чтобы дать им возможность выйти на поверхность.

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Насколько вы контрзависимы?

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

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

___ Когда мне нечем заняться, я испытываю беспричинную тревогу.

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

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

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

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

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

___ Я ощущаю тревогу, когда мой партнер хочет близости со мной.

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

___ Я требую безупречности от себя и от других.

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

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

___ Я предпочитаю работать скорее один, чем с другими людьми.

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

___ Я считаю действительно важным иметь «правильные ответы».

___ Я боюсь быть загруженным потребностями других.

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

___ Я ощущаю свою значимость, когда кто-то спрашивает мое мнение.

___ Я считаю трудным делом создание и поддержание близких отношений.

___ Я с трудом решаю, хочу ли я секса или нежных прикосновений.

___ Я с трудом расслабляюсь, и мое тело находится в постоянном напряжении.

___ Я испытываю удовольствие, находясь в центре внимания на общественных мероприятиях.

___ Я не люблю признавать свои ошибки.

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

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

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

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

___ Я постоянно слышу, что мне безразличны потребности или проблемы других.

___ Я люблю быть самим собой и боюсь контроля со стороны других.

___ Я испытываю обиду, когда какое-то из моих достоинств не получает признания.

___ Я отрицаю свои проблемы или преуменьшаю их важность.

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

___ — общий результат.

102–120

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

79–101

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

56–78

Существует несколько контрзависимых привычек, количество которых оказывает слабое влияние на ваш функциональный уровень.

30–55

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

Основные выводы

- Контрзависимость не является заболеванием, а указывает на незавершенные процессы развития и неудовлетворенные потребности.
- Проявляя настойчивость, вы можете изменить свои контрзависимые привычки и испытать любовь и близость, о которых всегда мечтали.
- Контрзависимость — это второй этап четырехэтапной модели развития. Если вы задержитесь на нем, то окажетесь на середине пути к раскрытию своего истинного «Я».
- Вы можете управлять изменением своих контрзависимых привычек с помощью проверенных методов избавления от них.

Глава 2

ОПИСАНИЕ КОНТРЗАВИСИМОЙ СТАДИИ РАЗВИТИЯ

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

Огден Нэш

Если вы, подобно большинству людей, скорее всего, не помните особых подробностей происходившего в детский период вашей жизни, вы можете обратить внимание на свои нынешние привычки, чтобы понять, как они могут быть связаны с прошлыми событиями. История вашего детства в сочетании с информацией о потребностях, которые должны были быть удовлетворены в то время, поможет вам определить, что именно вы упустили в детстве. Чтобы понять свои контрзависимые привычки во взрослом возрасте, вы должны пересмотреть контрзависимый этап своего детского развития и изучить его более подробно. Этот этап может быть разбит на фазы, которые ребенок должен успешно пройти, с тем чтобы перейти на этапы независимости и взаимозависимости.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ: ВАЖНАЯ ЗАДАЧА ЭТАПА КОНТРЗАВИСИМОСТИ

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

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

Малер считает, что этапу отделения способствует врожденное стремление ребенка к изучению окружающего мира и превращению в самостоятельного человека. Эти сильные желания создают внутренний конфликт для ребенка,

который одновременно наслаждается покоем и теплом единения с матерью и отцом. Когда ребенок начинает отделяться, качество взаимосвязи, которую он имеет с обоими родителями, играет ключевую роль. Если мать находится в состоянии подавленности, усталости или эмоциональной недоступности по причине боязни близости или стрессов, связанных с процессом воспитания, либо в связи с тем, что она озабочена отсутствием отца, все это способно повлиять на начало и продолжительность процесса отделения. В том случае, если существует любое из этих препятствий, ребенок будет действительно откладывать начало перехода к отделению, стремясь к большей привязанности, прежде чем рискнуть удалиться слишком далеко.

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

Некоторые дети отделяются необычно рано, особенно когда матери или отцы привязаны к ним слишком крепко или являются слишком назойливыми, пытаясь контролировать каждый их шаг. Такие дети могут даже отдавать предпочтение незнакомым людям и в возрасте младше трех месяцев не давать своим матерям брать себя на руки. Это может вызывать тревогу у родителей. Мать может удивляться: «Почему этот ребенок меня больше не любит?» В зависимости от материнской самооценки, она может воспринимать попытку ре-

бенка отделиться как угрозу ее признанию как матери. Отец может зайти еще дальше, если ребенок не хочет идти к нему на руки или играть с ним.

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

Известно ли вам, что…

Все нерешенные на ранних этапах вашего развития проблемы будут возобновляться во взрослой жизни и доставлять вам неприятности во время первых двух или трех лет воспитания ваших собственных детей.

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

ЧЕТЫРЕ ПОДФАЗЫ ПРОЦЕССА ОТДЕЛЕНИЯ

Малер и Стивен Джонсон, еще один психолог, занимающийся развитием, выяснили, что внутренний конфликт между единением и отделением может быть преодолен, если ребенок ощущает поддержку своих усилий в успешном прохождении

четырех отчетливо выраженных фаз процесса отделения [2]. Внимательный взгляд на каждую из этих фаз может помочь вам лучше понять, какие из ваших потребностей могли быть не удовлетворены, и почему вы во взрослом возрасте задержались на этапе контрзависимости или отделения. Если вы в состоянии определить конкретные неудовлетворенные потребности развития на любой фазе этого процесса, тогда вам будет легче найти способы их удовлетворения сейчас.

Приведенные ниже описания фаз контрзависимой стадии развития отражают некоторые важные развивающие процессы, которые должны быть завершены на каждом этапе. Каждый развивающий процесс характеризуется определенным набором потребностей. Письменное упражнение в конце этой главы, озаглавленное «*Ошибки бездействия и действий*», поможет четко определить ваши неудовлетворенные потребности, относящиеся к созависимому и контрзависимому этапам развития.

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

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

Во время фазы начального знакомства с миром вы осознали, что за пределами единения с матерью и отцом или другими заботящимися о вас людьми существует окружающий

мир. Сначала вы смотрели на этот мир с колен матери или из-за плеча отца, когда вас брали на руки. Вы видели улыбку матери и улыбались в ответ. Подражание — наблюдение и повторение — помогало вам осваивать новые реакции. Кроме того, вы впервые начали замечать незнакомых людей, и это могло вызывать в вас тревогу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В этот период вы приходили в восторг от способности передвигаться. На этом активном этапе вы обнаружили, что можете исследовать большие территории вашего дома и каждый

день делать всевозможные новые открытия. Ваш азарт часто достигал уровня эйфории, заставляя вас забывать о желании сохранить близость и даже о еде, пока не случалась какая-нибудь неприятность. В связи с тем что ваша мать казалась вам такой большой и такой сильной, вы воспринимали ее как всемогущую. И поскольку вы были не отделены от нее, вы часто чувствовали себя всесильными и всемогущими — способными совершать грандиозные поступки и имеющими право на все, что попадалось вам на пути. Вам казалось, что в жизни нет никаких преград.

Развивающие процессы этой фазы включали в себя понимание, что существуют пределы материнского присутствия, энергии, терпения, времени и возможностей. Поскольку вам надо было узнавать об ограничениях постепенно, мать знакомила вас с ними по мере продвижения вперед. Когда ей требовалось уйти — вы оставались с другим человеком, который о вас заботился и к которому вы были привязаны. Она отсутствовала столько времени, сколько вы могли спокойно выдержать. Поначалу это был вопрос нескольких минут. По мере того как вы становились старше, ее отсутствие продлевалось до нескольких часов. Она всегда была уверена, что оставляет вас на достойного доверия человека, способного успокоить, если вы расстроитесь по поводу ее ухода. Кроме того, мать помогала вам научиться самостоятельно заботиться о своих потребностях и делать все самим, когда ее не было рядом. Она обеспечивала вас предметами, легко переносимыми с места на место, например, мягкими игрушками, для того, чтобы вы могли сами себя утешить во время ее отсутствия. Она знала, что это необходимо вам для формирования внутри себя «заботливого родителя».

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

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

Зависимости не могут быть ликвидированы до тех пор, пока вы ощущаете грусть в связи с потерей материнского присутствия и признаете, что не бывает таких матерей, которые всегда находятся рядом. Но есть какие-то люди, которые временно могут быть рядом и окружить вас любовью и заботой, а также поддержать, если вы захотите попросить их о том,

что вам надо. Рано или поздно вы должны научиться переживать свои чувства в одиночку и утешать себя, используя свою внутреннюю заботливую мать. Некоторые мужчины с трудом видят различия между сексом и любовью и удивляются, почему они все время испытывают опустошение после секса.

Фаза начального отделения (от шестнадцати до двадцати четырех месяцев)

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

Ваши мать и отец во время этой фазы продолжали поощрять ваши усилия по отделению, предоставляя вам поддержку и помощь, когда вам это требовалось. Вы, по всей видимости, сердились и расстраивались, когда вам не удавалось выполнить определенную задачу, или ваши родители ограничивали вашу свободу. Ваши родители признавали ваш гнев и разочарование и относились к вам с сочувствием. Они боялись того, что если просто простят вам вспышки гнева и разочарования, то тем самым непреднамеренно поощрят будущие вспышки раздражения. На самом деле, это было не так. Все, что вам было надо, это теплое объятие и немного уверенности в том, что вас по-прежнему любят. Унижение и наказание способствовали лишь дальнейшему развитию напряжения,

от которого вам надо было освобождаться. Их постоянная поддержка помогла вам развить чувство собственного «Я» и ощутить любовь и признание, а также научиться сохранять связь со своими переживаниями.

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

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

Поиск и устранение проблем

Как не угодить на вилы дилеммы

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

Развивающие процессы этой фазы включали в себя умение решать свой внутренний конфликт, возникший между желанием отделиться и стремлением к близости. Вы должны были смириться с реальностью того, что ваши родители не «боги» или не являются безупречными родителями. И поскольку вы становились самостоятельными, вы также должны были смириться с собственными человеческими качествами. Именно тогда вы узнали пределы своего врожденного чувства самовлюбленности, выражавшегося в ощущении всемогущества, грандиозности, вседозволенности и эйфории.

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

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

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

Фаза полного отделения (от двух до трех лет)

Если у вас были любящие родители, которые поддерживали ваши потребности в эмоциональном отделении, то вы начали формировать первичное чувство отдаленности и

самосознания к трем годам. Способность рассматривать себя как объект, имеющий значение, отдельный от других людей, называется «постоянством объекта». В трехлетнем возрасте вы могли иметь достаточное постоянство объекта, чтобы чувствовать себя безопасно в окружающем мире как самостоятельная личность, только в том случае, если вы сформировали положительное восприятие матери и самих себя. Стремление сохранить постоянство объекта продолжается всю вашу оставшуюся жизнь при столкновении с новыми проблемами и кризисами, которые могут отрицательно влиять на ваше восприятие собственного «Я». Мы постоянно вынуждены согласовывать наше желание вернуться в райское блаженство единения с нашим страстным стремлением к отделению, самостоятельности и индивидуальности. Для решения этой проблемы в возрасте от двух до трех лет требуется комплексная система развивающих процессов.

Известно ли вам, что…

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

Когда вы бежали к своему эмоционально доступному отцу и жаловались на свою отсутствующую или занятую мать, он должен был знать, как эффективно отреагировать на это.

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

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

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

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

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

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

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

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

РАЗВИТИЕ РАЗУМНОГО НАРЦИССИЗМА

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

Таким способом младенцы узнают, кто они на самом деле. Если ваша мать отражала вам в ответ свои желания, чтобы, по возможности, позаботиться о своих неудовлетворенных потребностях в нарциссизме, то это могло исказить или перекосить ваше представление о самих себе. Вы могли сохранить полное единение с матерью для того, чтобы ощущать ее любовь и заботу. Матери должны уметь выполнять свои собственные запросы с другими взрослыми, а не со своими детьми. Дети, получившие правильное отражение на стадии

привязанности, проявляют разумный нарциссизм, от которого они с возрастом избавляются. Как только им удается сформировать прочное восприятие собственного «Я», они становятся истинными гуманистами, способными помогать другим, не теряя себя. Это имеет большое значение для завершения контрзависимого познавательного этапа развития [3].

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

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

«*Дети, которых уважают, учатся уважению. Дети, о которых заботятся, учатся заботиться о тех, кто слабее. Дети, которых любят такими, какие они есть, учатся терпимости. В обстановке, подобной этой, они будут формировать свои идеалы гуманности, вырастающие из ощущения любви*» [5].

Что мне в детстве требовалось от родителей

Мне требовалось, чтобы мои родители:

- реагировали спокойно и ободряюще на любые мои агрессивные выпады;
- поддерживали мои попытки стать независимым и самостоятельным, вместо того чтобы угрожать мне;
- позволяли мне испытывать и выражать мои естественные ощущения и позывы, такие как гнев, страх, зависть и неповиновение;
- позволяли мне развивать и следовать без риска моему природному любопытству на каждом этапе развития, вместо того чтобы слишком оберегать меня или требовать от меня делать то, что им нравится;
- были физически и эмоционально доступными, когда они мне нужны;
- разрешали мне выражать противоречивые или двойственные чувства и относились к этим чувствам серьезно и с уважением;
- воспринимали меня отдельно от себя как человека со своими собственными потребностями, желаниями, страхами, мечтами и достоинствами.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РОЖДЕНИЕ

Успешное решение противоречивых стремлений к единению и отделению происходит в возрасте от двух до трех лет, если нормальные, разумные потребности ребенка в развитии выражаются и удовлетворяются заботливыми, уверенными в себе, сознательными и психологически цельными родителями.

Известно ли вам, что…

Психологическое рождение — единственный *самый важный* развивающий процесс, который должен завершить человек.

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

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

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

Если вы не завершили свое психологическое рождение, то стремление к единению вызовет у вас стойкие ощущения засасывания и поглощенности. Эти ощущения могут восприниматься вами как смерть или разделение на части. Противодействующая сила отделения может способствовать воз-

никновению ярко выраженных страхов по поводу жизненной отчужденности, одиночества и отречения.

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

В любом случае, понимая, что происходило в вашем детстве, и формируя новые навыки партнерских отношений, вы сможете завершить свое психологическое рождение. Вы можете спросить: «Как я узнаю, завершил я его или нет?» Ответ прост: вы начнете остро ощущать, кто вы есть на самом деле, и решать жизненные проблемы и конфликты с минимальным напряжением, позитивно воспринимая при этом себя и других. Вы будете способны сохранить постоянство объекта в окружении жизненных проблем. Вы сможете стать как близкими и задушевными, так и независимыми и одинокими, когда вы этого захотите. Только человек психологически и духовно

подготовленный может рассчитывать на успешное завершение этого развивающего процесса. Далее в книге вы найдете больше информации о том, как психологически и духовно подготовиться к этой работе.

УПРАЖНЕНИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ: ОШИБКИ БЕЗДЕЙСТВИЯ И ДЕЙСТВИЯ

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

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

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

Что означают эти списки?

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

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

Описанный нами в этой книге подход показывает вам, как завершить то, что еще не закончено в отношении ваших

детских развивающих процессов. В большинстве случаев ощущения, которые вы отразили в двух списках, указывают на ваши неудовлетворенные потребности в развитии. Эти два списка помогут вам быстро определить, какие развивающие процессы не завершились в вашем детстве и какие потребности в развитии остались неудовлетворенными. Знание и понимание этого необходимо вам для завершения этих процессов и удовлетворения своих потребностей в близких отношениях.

Основные выводы

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

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

Отцы играют важную роль в успешном завершении процесса индивидуализации.

Никогда не поздно завершить этот важный процесс, если только вы освободитесь от всего, что сохранилось у вас с детства и мешало этому.

Люди заново переживают свое развитие, воспитывая своих детей.

Глава 3

В ЛОВУШКЕ КОНТРЗАВИСИМОСТИ

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

Жан-Поль Сартр

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

КАК ВНУТРЕННИЕ ТРАВМЫ НАРУШАЮТ РАЗВИТИЕ МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА

Сущность и сроки возникновения этих внутренних травм имеют большое значение, так как они часто определяют то, как разворачивается жизнь человека. Динамика этих травм,

наряду с ощущениями, воспоминаниями и впечатлениями о них, создает модель разрушенных отношений и способствует бегству от близости. Если эти ранние травмы не выявить и не излечить, они будут продолжать возобновляться в течение всей жизни.

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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШИХ ТРАВМ, СВЯЗАННЫХ С РАЗВИТИЕМ

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

В связи с передачей через плаценту гормонов и других веществ вынашиваемый плод имеет те же ощущения, что и его мать. Если мать испытывает недостаток допамина и других мозговых химических веществ, состояние, соответствующее депрессии, так же себя чувствует и ребенок. Если она

употребляет алкоголь, курит или эмоционально подавлена, ребенок испытывает такое же биохимическое воздействие. По этой причине многие психологи, работающие с беременными женщинами, советуют будущим матерям уменьшать уровень стресса, слушать успокаивающую музыку и создавать поводы для радости. Все это способствует выработке допамина и других поднимающих настроение мозговых химических веществ. Подобные ощущения формируют биохимическую основу вашей нейронной системы и готовят мозг плода к восприятию жизни на земле.

Потом пришло время появления на свет. Сам по себе процесс рождения был травматическим переживанием. Вы медленно, в течение нескольких часов, перемещались вниз по родовому каналу, преодолевая сжатия, которые оказывали на ваше тело (особенно на голову) колоссальное давление. Если вы появились на свет в результате кесарева сечения, вы могли пережить травму из-за слишком быстрого покидания рая. Если вашей матери была назначена анестезия, к вам были применены щипцы, или возникли трудности с родоразрешением, то вы могли быть травмированы еще больше. Процесс появления на свет является резким изменением, которое проходило бы легче, если бы ваши родители настроились на вас еще в период вашего вынашивания и могли бы общаться с вами во время вашего рождения.

Если ваше рождение прошло легко, и вы родились в теплой атмосфере, в окружении мягкого освещения и спокойной музыки, если вас сразу приложили к матери на живот, если ваша пуповина была перерезана только после того, как она перестала пульсировать, если вскоре после вашего рождения матери позволили покормить вас грудью, если вас поместили в теплую воду и сделали вам легкий массаж, чтобы

исцелить возможные родовые травмы, и если вы постоянно находились со своей матерью, то ваша связь с ней была лишь незначительно нарушена.

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

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

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

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

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

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

Наличие опыта физического или эмоционального отречения в возрасте от десяти месяцев до двух лет является особенно вредным для ребенка, так как может задерживать развитие и способствовать возникновению у детей многочисленных созависимых и контрзависимых привычек. Ребенок,

задержавшийся на этом этапе, будет взрослеть, воспринимая мир разделенным на две части: хорошую и плохую, и рассматривать проблемы как ситуации, имеющие два решения: или/или. Решения типа «как... так и» будут ему не доступны в качестве вариантов выхода из сложной ситуации.

Чтобы компенсировать такое разделение, со временем возникает сложный набор неэффективных адаптивных моделей поведения. Например, сильная тревога и страхи, связанные с отречением, могут проявляться в любой ситуации, когда кто-то уходит, даже на короткое время. Многие взрослые люди замечают, что начинают ссориться со своими близкими, уезжающими ненадолго из города по делам.

КАК ВНУТРЕННИЕ ТРАВМЫ СТАНОВЯТСЯ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Важно понять, когда и как нарушается процесс привязанности. Если возникает разрыв, то мир ребенка как будто замирает. Все застывает, подобно тому, как останавливается пленка в видеоплеере, поставленном на паузу. Если такое произошло с вами, вы, возможно, оценили ситуацию и определили ее как свою личную реальность. В эти застывшие моменты ребенок создает свои внутренние убеждения, ценности, установки и ожидания по поводу того, какой может быть жизнь на Земле, и какие переживания может преподнести жизнь. Эти переживания накладывают на ребенка глубокий отпечаток и влияют на формирование его умственных способностей и личной реальности.

За время оказания клиентам помощи в определении источников их травм, полученных в раннем детстве, мы научи-

лись воспринимать человеческую жизнь многослойной, как лук. В середине «луковицы» находятся травмирующие внутренние переживания, вызванные дородовыми, родовыми и послеродовыми травмами. Эти травмирующие переживания сохраняются как убеждения («Со мной определенно что-то не так»), ценности («Вполне нормально, что люди обижают меня, так как я не имею никакого значения или пользы для общества»), установки («Взрослые — это люди, которые меня обижают и которым нельзя доверять») или ожидания («Новые жизненные начинания трудны для меня и болезненны»). Эти убеждения, ценности, установки и ожидания создают матрицу или внутреннюю рабочую модель, которая формирует ваше представление о жизни.

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

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

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

Если вы родились в семье с подобной ситуацией, то могли заключить подсознательное соглашение с обоими родителями и либо стать хранилищем для всех их невыраженных чувств, либо исполнять роль миротворца. После ухода

из семьи во взрослую жизнь вы подсознательно привлекаете людей, которые помогают вам восстанавливать ситуации, связанные с ранним развитием и сходные с перенесенными в детстве травмами.

Семейная драма часто выглядит примерно так:

М (мать) _____ О (отец)
Р (ребенок)

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

КАК ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТАНОВИТСЯ СБЫВШИМСЯ ПРОРОЧЕСТВОМ

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

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

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

В вашей жизни могут быть времена, когда все идет «слишком» хорошо, и вы начинаете предчувствовать, что скоро должно произойти что-то плохое (как это произошло при вашем рождении). Ожидание чего-то плохого в те моменты,

когда вы считаете, что все идет «слишком» хорошо, тоже является частью вашей жизненной драмы. В результате большинство людей устанавливают неосознанный лимит того, сколько счастья они могут иметь.

Роль невысказанных психических соглашений

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

Вы могли бессознательно согласиться заботиться об одном или обоих родителях («Я буду стараться изо всех сил, чтобы мои родители были вместе, тогда они меня не бросят»). Это требовало от вас исполнения некоторых поведенческих ожиданий, возложенных на вас вашими родителями, чтобы

помочь семье сохранить равновесие. Неосознанно соглашаясь с этими и другими подобными ожиданиями, вы могли поступиться некоторыми важными аспектами своего Истинного «Я». Мы обнаружили, что такого рода психические соглашения очень распространены у клиентов, с которыми мы работали. Мы также выяснили, что люди воспроизводят свои первоначальные психические соглашения в других, последующих отношениях, в которых они боятся оказаться брошенными или испытать грубое обращение.

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

Когда вы создавали новые слои на своей луковице и привлекали в свою жизненную драму новых игроков, вы в то же время встречали людей, которые, как вы надеялись, помогут вам освободиться от нее. Например, мальчик, который бессознательно согласился заботиться о чувствах своей матери и быть спокойным и пассивным, а также не быть угрозой мужественности своего отца, мог выбрать спутницу, которая хочет, чтобы кто-то другой нес ответственность за ее чувства и переживания и не был очень успешным в жизни. Как только

человек признает наличие соглашений, связанных с его или ее первоначальной драмой на основе травмы, становится возможным обнаружить эти самые соглашения в каждом слое луковицы. Когда наши клиенты делают это, они зачастую видят, как перед ними проносится вся их жизнь, и они могут проследить, как особенности поведения из раннего детства, перекрытые другими слоями, повторяются снова и снова во всех их отношениях.

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

Каждый раз, когда жизненная драма на основе травмы воспроизводится с тем же самым травмирующим результатом, к вашей луковице добавляется еще один слой невыраженных чувств и эмоций. Эти невыраженные эмоции действуют как магнит для привлечения к вам аналогичных ощущений, способствующих созданию следующего акта вашей драмы на основе травмы. Каждый раз, когда драма повторяется, люди неосознанно надеются, что они получат то, чего они действительно хотели в раннем детстве, — удовлетворения своих потребностей.

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

Поиск и устранение проблем

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

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

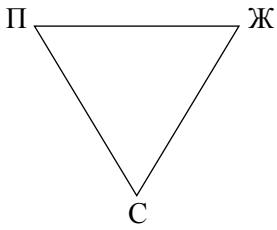
Как только вы осуществите эти незаконченные действия, вы тем самым «обесточите» свои травмы, и их можно будет исцелять. Мы часто просим своих клиентов представить свои драмы на основе травмы в виде ролевой игры. Таким образом, они впервые получают возможность высказать правду о своих травмирующих ощущениях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

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК И СОЗНАНИЕ ЖЕРТВЫ

Семейная ситуация, известная как *драматический треугольник*, предполагает наличие трех взаимозаменяемых ролей: преследователя, спасателя, жертвы [5].

Впервые открытый Стивеном Карпманом драматический треугольник включает в себя сложные игры по оказанию силового давления и захвату власти между преследователем, спасателем и жертвой, которые позволяют людям удовлетво-

рять свои потребности, только исполняя роль жертвы (Ж). В некоторых семьях попытка попросить о чем-то вызывает упреки в эгоизме и себялюбии. Как показано на рисунке ниже, между преследователем (П) и спасателем (С) часто не существует прямых коммуникативных связей.



Развитие драматического треугольника является основной причиной травм в семьях. Дети, которые постоянно исполняют роль жертвы в семейных конфликтах, или наблюдают, как жертвами становятся другие, усваивают эти ощущения. Конкретные образы, слова и переживания, связанные с конфликтами драматического треугольника, создают модули травмирующих воспоминаний. Механизмы запуска чувств или раздражители, относящиеся к этим травмирующим переживаниям, могут быстро переносить людей из настоящего времени в воспоминания или в прошлый опыт, связанный с пережитыми травмирующими событиями. Это также характеризует симптомы посттравматического стрессового расстройства.

Кроме того, переживания, вызванные неправильно функционирующим драматическим треугольником, закрепляются у детей познавательно, создавая у них убеждение в том,

что их потребности могут быть удовлетворены только при условии исполнения роли жертвы. Дети, родители которых используют драматический треугольник для удовлетворения собственных потребностей, считают почти невозможным осуществить завершение своей разделительной подфазы этапа контрзависимости и процесс отделения. Вместо развития прочного ощущения внутренней силы и самостоятельности, таким детям приходится идти на поводу у других и проявлять пассивные, «ориентированные на других» особенности поведения, присущие роли жертвы. Они останавливаются в развитии и осуществляют циклический переход туда и обратно между созависимой и контрзависимой стадиями развития.

Пример драматического треугольника

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

Его раздражение выплескивается на детей: «Почему вы не в своих комнатах и не занимаетесь уроками? Вы все знаете, что таковы правила!» Дети отрывают взгляды от телевизора, удивленные его резким тоном. Они с опаской смотрят

на мать, когда она входит в гостиную. В этот момент конфликта отец исполняет роль преследователя, а дети становятся жертвами. Мать берет на себя роль спасателя, когда защищает детей от того, что она воспринимает как нападки на них, и обращается к отцу: «Почему ты каждый вечер приходишь домой и кричишь на детей? Они просто отдыхают после школы!»

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

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

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

Как распознать спасателя

Как показано в вышеприведенном примере, драматический треугольник может начинаться с любой из трех позиций. Люди, имеющие профессии, призванные помогать и исцелять, обычно берут на себя роль спасателя. Адвокаты склонны привлекать клиентов, имеющих такие же проблемы, как и у них самих. Собственные посттравматические реакции адвоката создают драму, которую клиент и адвокат могут разыграть совместно. Эта профессиональная ошибка известна как контрперенос. Адвокаты и другие профессиональные помощники легко могут оказаться втянутыми в совместные драмы со своими клиентами, что пагубно влияет на клиентов. По этой причине очень важно, чтобы люди, оказывающие профессиональную помощь, усердно работали над собственным избавлением от нерешенных проблем.

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

- выполнение каких-либо действий для кого-либо, которые вы на самом деле выполнять не хотите;
- стремление удовлетворить потребности других людей, когда вас об этом не просят;
- постоянное перевыполнение требуемой от вас части работы в ситуациях, когда надо оказать помощь или проконсультировать;
- чувство дискомфорта при осознании необходимости для вас добиваться отношений с другими людьми, в которых вы будете только отдавать;
- попытки привести в порядок чувства других людей или разубедить их в их чувствах;

- стремление говорить за других людей, вместо того чтобы позволить им самим говорить за себя;
- неспособность попросить о том, что вам надо, и забота только о потребностях других;
- чувство отверженности, когда от вашей помощи любезно отказываются;
- попытка помочь другим без четко сформулированного контракта. (Сюда не относятся проявления человеколюбия и милосердия, когда необходимость помощи оправдана.)

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

Разъединяющие способы поведения, как описано в примере выше, говорят о том, что человек испытывает недостаток в постоянстве объекта — то есть он не способен считать себя достойным объектом, когда его отвергают или недооценивают, или когда кто-либо говорит ему злые и неприятные

вещи. Кроме того, разъединяющие манеры поведения формируют основу для решения конфликтов во взрослом возрасте по принципу «потерпевший — потерпевший» и «победитель — потерпевший».

Избавление от драматического треугольника

Одним из важных факторов в драматическом треугольнике является разница в силах между жертвой и преследователем и жертвой и спасателем. Подавленные люди или группы людей обычно исполняют роли жертв, а те, которые подавляют, становятся преследователями. Драматические треугольники имеют следующие характерные черты:

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

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

- стремление пристыдить других;
- обострение («буйное» поведение);

- наваливание (перетаскивание в старые проблемы);
- употребление вопроса «почему?» вместо «как?»;
- обвинение других;
- использование служебного или социального положения, чтобы добиться своего;
- навешивание ярлыков и применение ругательств;
- уход в разгар конфликта;
- избегание ответственности за конфликт;
- изображение страдальца или мученика;
- использование денег или секса в качестве рычага контроля над другими.

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

- установка на богатство и изобилие;
- узаконенные равные права;
- социальные системы, основанные на разделении власти;
- навыки ведения переговоров;
- возможность прямого общения;
- открытое выражение чувств;

- совместный подход к решению конфликтов по принципу «победитель — победитель»;
- готовность говорить правду и стремление к близости;
- уважение границ других людей.

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

ПРАВИЛЬНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

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

Когда этот процесс развития завершен, ребенок переходит на *внутреннюю энергию*. Это позволяет ребенку использовать чувства и надежные внутренние резервы для того, чтобы управлять своей жизнью и получать удовлетворение своих важных потребностей. Получая поддержку правильного семейного треугольника, ребенок способен эффективно контролировать свои эмоции и перейти к независимости, следующему этапу развития, без необходимости тащить с собой незавершенные развивающие процессы с предыдущего этапа. Ниже приводятся примерные коммуникативные рекомендации, которые родители могут использовать, чтобы помочь своему ребенку завершить процесс индивидуализации.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

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

1. Когда один из родителей недоступен ребенку для удовлетворения его потребностей, и ребенок по этому поводу жалуется другому родителю или расстраивается, этот — другой — присутствующий рядом с ребенком родитель должен поступать следующим образом.

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

2. Вернувшийся родитель должен поступать следующим образом.

- Уточнить у ребенка, действительно ли все обстоит именно так?

(Например, так*:* «*Ты сегодня грустил, потому что я ушел? Ты на самом деле так сильно хотел, чтобы я провел этот день с тобой?*»)

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

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

- Поддержать ребенка.
  (Например, так*:* «*Я понимаю, что ты обижен на свою маму. Ты выглядишь сердитым. Ты сердишься?*»)
- Не соглашаться и не противоречить осуждению ребенком «плохого поведения» первого родителя, а вместо этого — утешить ребенка.
  (Например, так*:* «*Ты сердишься, потому что твоя мама заставила тебя убрать игрушки? Ты не любишь собирать свои игрушки только потому, что тебя просит об этом мама»?*)
- Поддержать ребенка в откровенном общении с первым родителем, чтобы решить конфликт.

(Например, так*: «Ты хочешь поговорить с ней и рассказать, что ты чувствуешь?*»)

- Помочь ребенку поговорить с тем родителем, с которым у него возник конфликт.
  (Например, так*: «Требуется ли тебе какая-нибудь помощь от меня, когда ты пойдешь разговаривать с мамой?*»)
- Дать ребенку понять, что создавать треугольники и семейные тайны — очень нехорошо.
  (Например, так*: «Если ты не хочешь говорить ей о своих чувствах, я скажу ей, что ты огорчен по поводу вашего с ней конфликта*».)
- Дать ребенку понять, что вы не будете решать его конфликт за него, но готовы помочь обеим конфликтующим сторонам — и ребенку, и тому родителю, на которого он обижен, когда они будут готовы уладить конфликт.
  (Например, так*: «Я не хочу встревать в этот конфликт между тобой и твоей мамой. Я не пойду к твоей маме и не буду разговаривать с ней вместо тебя. Я только скажу ей, что ты сердишься на нее. Если вы оба (обе) захотите поговорить об этом, я готов оказать вам поддержку*».)
- Сказать ребенку, что, если он уладит конфликт самостоятельно, без вашей помощи, вы хотели бы узнать результат.
  (Например, так*: «Когда вы с мамой поговорите о твоих чувствах по поводу складывания игрушек, пожалуйста, сообщи мне, о чем вы с ней договоритесь*».)

В первое время использование этих непривычных реакций может показаться вам затруднительным. Это нормально,

когда вы находитесь на стадии обучения. Правда заключается в том, что мы все находимся на стадии обучения, когда речь идет о понимании того, какого именно рода поддержка требуется детям для успешного завершения их процесса индивидуализации. Очень немногие люди когда-либо имели общение подобного рода.

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

- Участия в создании ребенком устойчивого образа злоумышленника в лице того родителя, с которым он находится в состоянии конфликта, или на которого он обижен, из-за отсутствия которого расстроен.
  (Например: «*Действительно*, *его никогда нет на месте, когда он нужен*».)
- Принимать чью-либо сторону.
  (Например: «*Ты, конечно, прав, мой дорогой. Он совсем не заботится о тебе. Он вообще ни о ком никогда не заботится*».)
- Игнорировать или преуменьшать переживания ребенка.
  (Например: «*Не реви! На, вот, возьми лучше печенье*».)
- Не умалять важности той ситуации, в которой оказался ребенок.
  («*Мне некогда. Иди поиграй*».)
- Не создавать тайн и секретов.
  (Например: «*Я не скажу ей о том, что ты на нее сердишься*».)

- Не пытаться спасать.
  (Например: «*Я поговорю с твоей мамой и скажу ей, что она не права*».)
- Не играть в «двое против одного».
  (Например: «*Давай поговорим с твоей мамой! Мы скажем ей, что ты не должен собирать свои игрушки*».)

Использование этих наборов рекомендаций обоими родителями играет важную роль для завершения процесса индивидуализации на контрзависимом этапе развития. Если вы заметите, что выбрали неправильную позицию, вы всегда можете вернуться и изменить свои ответные реплики. Никогда не бывает «слишком поздно» начать правильно реагировать, поскольку большинство из нас все еще страдает от нерешенных вовремя проблем в связи с желанием быть самостоятельным. Кроме того, вышеприведенные рекомендации также могут быть полезны для улаживания конфликтов во взрослых отношениях, в которых присутствуют те же самые (аналогичные) ситуации.

ПОИСК ПУТЕЙ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ВНУТРЕННЕЙ ТРАВМЫ

Люди с созависимыми привычками стремятся исцелить раны, оставленные травмами раннего детства, тщательного подбирая особых людей, с помощью которых они смогут представить образ «безупречного родителя», ожидая, что эти люди осуществят их неудовлетворенные потребности в нарциссизме. К этим особым людям могут относиться религиозные или духовные деятели, учителя, начальники или любимый

человек. В таких отношениях созависимый человек выражает свою детскую потребность в счастливой привязанности, чтобы реализоваться в ней. Сильная потребность в привязанности к другому человеку с тем, чтобы таким образом заново ощутить (и пережить) блаженство, за счет притяжения к «безупречным» людям, является ключевым элементом созависимости.

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

Другие люди, имеющие контрзависимые привычки, пытаются удовлетворить свою потребность в симбиотическом блаженстве противоположным способом. Вместо того чтобы подвергать себя риску получения новых душевных ран, вступая в близкие отношения, они ищут блаженство, связанное с привязанностью, в пристрастии к деятельности или к стимулирующим веществам. Они достигают своей «высшей точки» посредством погружения в работу, употребления изменяющих состояние средств (таких как алкоголь или наркотики), чрезмерных занятий сексом или физическими упражнениями, фанатизма (излишеств) в исповедовании религии и практике медитации или бурного проявления своих эмоциональных состояний (например, ярости). Увы, мы все начинаем верить в то, что благодаря этим неестественным адаптивным способам поведения мы можем освободиться от наших внутренних

детских травм. На самом деле существуют другие — эффективные пути избавления от этих привычек, которым можно легко научиться. Два из них мы обсудим далее.

ДВА РАЗЛИЧНЫХ ПУТИ К ЦЕЛОСТНОСТИ

Путь к целостности для людей с созависимыми привычками сильно отличается от пути людей с проблемами контрзависимости. В приведенной ниже таблице указаны те качества, которые необходимо развивать в себе представителям каждого из этих типов людей.

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

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

Окончание таблицы

Созависимые	**Контрзависимые**
Избегать неразумных обязательств	Связывать себя обязательствами
Осваивать мир бизнеса	Осваивать мир отношений
Развивать сострадание к себе	Развивать сострадание к другим
Устанавливать сексуальные границы	Различать сексуальность и заботу

ПОЭТАПНАЯ ПРОГРАММА ИЗМЕНЕНИЯ ВАШИХ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

Определите свои контрзависимые особенности.

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

Используйте поэтапный целостный подход, представленный в этой книге, в качестве карты-схемы для избавления от контрзависимых привычек. Нижеприведенная схема определя-

ет основные шаги и помогает понять, на каком именно этапе своего пути к раскрытию собственного «Я» вы находитесь в данный момент. Эти шаги включают в себя преобразования на физическом, ментальном, эмоциональном и духовном уровнях. Без карты, указывающей направление, легко заблудиться!

Шаги к раскрытию своего личностного «Я»

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

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

Овладейте навыками, необходимыми для освобождения от контрзависимых привычек. Каждому из этих важных навыков мы посвящаем по отдельной главе. Сначала вы прочитаете о том, почему именно настолько важен каждый навык,

и затем, выполняя формирующие эти навыки упражнения из соответствующей главы, научитесь пользоваться ими более эффективно. Такой подход, основанный на самопомощи, позволяет воздействовать на свои контрзависимые привычки, не обращаясь за помощью к психотерапевту, или использовать эти навыки как дополнение к терапии.

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

Шесть навыков для изменения своих контрзависимых привычек

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

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

Формируйте более широкий взгляд на свои контрзависимые привычки. Социальные и культурные аспекты контрзависимых моделей поведения вкладывают более широкий смысл

в понимание этих недостатков развития у взрослых. Мы живем в обществе, которое сообща достигло контрзависимого этапа развития. Это означает, что ваши контрзависимые модели поведения не являются неправильными или плохими, а отражают ту обстановку, в которой вы живете. Исходя из структуры наших социальных и культурных учреждений, вы практически не имели возможности вырасти свободным от каких-либо контрзависимых привычек. Поэтому мы рассматриваем общество и культуру как часть проблемы, и вместе с тем — как часть решения. Понимание того, что контрзависимые привычки являются как индивидуальной, так и социально-культурной проблемой, может избавить вас от негативных чувств по поводу их наличия.

Формируйте взгляд на жизнь вне созависимых и контрзависимых проблем. Это является необходимой и часто неучтенной составной частью процесса освобождения от неправильных способов поведения. Вы не сможете избавиться от ограничений, обусловленных созависимыми или контрзависимыми проблемами, до тех пор, пока не сформируете взгляд на то, какой могла бы быть ваша жизнь без них.

Выполните предложенные в этой книге упражнения письменно. Это поможет вам использовать в вашей жизни основные принципы, предложенные нами в этой книге. Мы настоятельно советуем вам найти время и письменно проделать упражнения, которые мы предлагаем. Это — эффективная возможность для более глубокого понимания каждым своих контрзависимых привычек (мы объясним вам, как именно эти привычки влияют на вашу жизнь). Практические задания, представленные в этой книге, мы широко используем

на своих семинарах, в нашей терапевтической практике и в работе с клиентами. Они помогут вам освободиться от ваших контрзависимых привычек.

УПРАЖНЕНИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШИХ ВНУТРЕННИХ ТРАВМ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные выводы

- Новое исследование помогает нам лучше понять, что на самом деле требуется детям от взрослых для того, чтобы правильно и полностью развиваться. Поэтому нужно грамотно использовать эту информацию.
- Воспитывая своих детей, вы, скорее всего, столкнетесь с воспоминаниями о своих личных детских душевных ранах. Будьте готовы к этому!
- Любая травма, связанная с развитием, которая не была выявлена и излечена, будет мешать близости в ваших взрослых отношениях.
- Неосознанные соглашения, заключенные в детстве, могут разрушить близость во взрослых отношениях.

- Сознание жертвы, основанное на развитии драматического треугольника, может разрушить ваши взрослые отношения.
- Поэтапный процесс раскрытия вашего Истинного «Я» — возможен, что подтверждается многочисленными практическими проверками. Следовательно, ваша цель — достижима.

Глава 4

МОДЕЛЬ БОЛЕЗНИ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

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

Борис Пастернак

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

АМЕРИКАНСКИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИКОВ

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

Национальный совет по проблемам алкоголизма утверждает: вы не можете излечиться от такой «болезни», как алкоголизм или алкогольная зависимость; вы всегда будете вынуждены считать себя алкоголиком. Анонимные Алкоголики (АА) тоже поддерживают это распространенное утверждение, которое изначально было предложено для того, чтобы препятствовать моральному осуждению алкоголиков или пьющих людей, которые подвергались лечению, посредством воздержания от употребления алкоголя.

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

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

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

Популярность концепции болезни по отношению к алкоголизму возросла благодаря обществу АА и Национальному совету по алкоголизму. Алкоголизм был объявлен Американской медицинской ассоциацией болезнью в 1956 году, и, несмотря на это, научных данных, подтверждающих подобное заявление, почти не существует до сих пор. Как уже говорилось, основатели общества АА использовали слово «болезнь» метафорически, имея в виду то, что, по их мнению, алкоголь имеет сходство с болезнью. Конечно, эта концепция была в то время полезной в связи с широко распространенным осуждением людей, зависимых от алкоголя. Однако Американская медицинская ассоциация увидела, насколько полезной и выгодной может быть эта концепция, если опустить метафорический смысл термина и включить алкоголизм

в свои диагностические категории. Это мнение оказалось таким авторитетным, что к 1987 году (согласно исследованиям института Гэллапа) почти девяносто процентов американцев уверились в том, что алкоголизм — это болезнь.

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

Обычные программы лечения в стационаре, максимальный срок которых рассчитан на двадцать восемь дней (двадцать восемь дней — максимальная длительность оплачиваемого большинством страховых компаний стационарного лечения), обходятся страховым компаниям в США в сумму от двадцати до сорока тысяч долларов.

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

Такая неумеренность оказывала значительное воздействие на модель регулируемого медицинского обеспечения психического здоровья, которая ограничивала лечение психических заболеваний и существенно сокращала ответственность страховых компаний при покрытии расходов на поддержание психического здоровья. Как уже отмечалось, сейчас политика

большинства страховых компаний по сдерживанию стоимости ограничивает количество дней пребывания в стационаре; кроме того, ограничивается и количество посещений при амбулаторном лечении. К сожалению, применяемый краткосрочный подход, связанный с политикой страховых компаний по сдерживанию стоимости, заменил общение врача и пациента на выписывание лекарств.

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

ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ?

Очень трудно решить, что можно отнести к зависимости. Основной вывод такой, что какие-то специалисты от медицины принимают решение: эта группа людей является «не-

контролируемой» или неспособной осуществлять разумный контроль над своими привычками, а раз так — мы должны установить для них всех диагноз! Эти диагнозы могут основываться на субъективном суждении, сформированном под влиянием общественно-экономического статуса диагностируемой группы. Во второй половине XX века такое медицинское толкование зависимости заменило собой предыдущее определение зависимости, которое примерно до 1900 года означало особое удовольствие, получаемое от увлечения какой-либо привычкой. Эта привычка могла относиться к употреблению определенной пищи или напитков (алкогольных или безалкогольных), а также к приему определенных лекарств, таких как тонизирующих или мочегонных средств на растительной основе. Например, еще в 1906 году большие дозы кокаина входили в состав популярного напитка «Кока-Кола» [4].

НАШ ПОДХОД К ЗАВИСИМОСТИ

Наш подход к зависимости совершенно другой. Мы сопоставляем зависимые состояния с травмой и расцениваем их как способы уклонения от боли или нежеланных переживаний. Кроме того, мы рассматриваем зависимость как свидетельство «эмоциональной дисфункции». Зависимость помогает свести к минимуму травмирующие воспоминания и относящиеся к ним переживания.

Возобновленные переживания, связанные с травмами, полученными при рождении или в первый год нашей жизни, могут быть настолько сильными, что нам кажется, что мы их просто не перенесем. Не желая вновь почувствовать себя

такими же напуганными, мы пытаемся избежать всего, что может всколыхнуть в нас эти травмирующие воспоминания и связанные с ними переживания.

Известно ли вам, что…

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

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

Люди с контрзависимыми привычками часто используют «стимуляторы» — вещества и действия, которые позволяют им избежать переживаний, связанных с какими-то травмами, полученными в прежних отношениях. Проблема заключается в том, что близкие, интимные отношения часто способны вызвать воспоминания о ранних родственных травмах. Именно поэтому многие люди избегают близости. Подобно

зависимым людям они постепенно опускаются на дно и обнаруживают себя в изоляции и одиночестве. Со временем они находят в себе смелость взглянуть на то, чего они избегали: на травмы, связанные с развитием, и переживания, относящиеся к близости.

ЗАВИСИМОСТЬ КАК ЗАБОЛЕВАНИЕ

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

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

Вторая категория болезней состоит из умственных или психических заболеваний. Диагноз человеку с заболеванием из этой группы обычно ставится не по анализу крови или сканированному снимку мозга, а посредством анализа его

мыслей, переживаний и состояний, приводящего к заключению о том, находятся ли его социальные признаки или состояния в пределах или за пределами «нормального радиуса действия» признанных общественных норм.

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

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

При обращении к конкретным ситуациям логическая основа этой всеобъемлющей теории быстро разрушается. Например, когда люди, зависимые от табакокурения, бросают курить, они больше не считаются зависимыми людьми. Согласно аддиктологии (науке о зависимом поведении), эта теория не соответствует действительности, когда речь идет о людях, зависимых от какой-либо деятельности, отношений, секса, еды или употребления различных наркотических веществ. Этим людям говорят, что лечения от их болезни не существует, и им никогда не станет лучше. Фактически им говорят, что их болезнь будет постепенно прогрессировать, и они умрут. Самое лучшее, на что они могут надеяться, это что

им не станет хуже. Между тем деньги, выделенные на медицинские исследования, тратятся на поиск лекарств, которые облегчат участь бесчисленным миллионам так называемых зависимых людей. Согласно подсчетам, почти все люди, так или иначе, страдают хотя бы от одной болезни, связанной с зависимостью, и у многих диагностировано наличие различных зависимостей одновременно [5]. Те, кто продвигает эту идею о зависимости, обычно описывают ее в соответствии с конкретной моделью болезни, изложенной ниже под названием «Модель болезни для зависимостей».

Модель болезни для зависимостей

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

Типичные подходы к лечению зависимостей

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

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

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

Я — ЭТО МОЯ БОЛЕЗНЬ?

Одна из самых больших проблем, связанных с подходом к зависимости как к болезни, заключается в том, что он предлагает людям отождествлять себя со своими болезнями или

зависимостями. Их вынуждают, признавая свою зависимость, говорить: «Я — зависимый человек» или «Я — созависимый человек». Помимо этого, им внушают, что они постоянно должны будут характеризовать себя подобным образом, и если добьются улучшений, то группа двенадцати шагов, в которую они входят, или их врач могут разрешить им называть себя иначе — «зависимый человек в процессе восстановления» или «возвращающийся к норме». Это предлагается в качестве наилучшего варианта, на который можно надеяться в своей жизни. Таким людям не позволяется считать себя выздоровевшими, и в связи с этим их болезнь становится их основной характеристикой на всю оставшуюся жизнь.

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

Такой подход предлагает более широкое представление о проблеме и помогает людям соотносить свои зависимости с незажившими травмами, связанными с развитием. Он также дает возможность представить себя «человеком, освободившимся от зависимости» или «человеком, не имеющим больше

неконтролируемого влечения к отношениям, сексу, еде или влияющим на психику веществам». Эти идеи не противоречат нашему, связанному с развитием, определению зависимостей, которое позволяет людям восстановить свою силу воли и контролировать свою жизнь. Кроме того, этот подход дает необходимое представление о целостности.

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

Превращение созависимости в болезнь вынуждает человека подчиниться врачам, контролирующим процесс его лечения. Если вы чувствуете себя обессиленным и не можете вылечиться, ваш диагноз становится сбывающимся пророчеством. На самом деле, как свидетельствует психолог Стентон Пил, по данным исследований, самостоятельно от алкоголизма излечивается значительно большее количество людей, чем с помощью врача, Общества Анонимных Алкоголиков или дорогостоящего двадцативосьмидневного курса лечения в частных клиниках. Пил ссылается на заслуживающее внимания долгосрочное исследование, основанное на наблюдении за сорока двумя тысячами американцев. Результаты показали: «подавляющее большинство зависимых от алкоголя амери-

канцев, примерно три четверти (из числа тех, кого исследовали), никогда не подвергались лечению. Из них алкоголем злоупотребляло меньшее количество человек, чем среди тех, кто прошел лечение» [7].

Еще одно исследование, проведенное Стивом Роллником и Уильямом Миллером, показывает, что наилучшими методами лечения были те, которые не вызывали противодействия и способствовали изменениям, основанным на самомотивации. Этим методам лечения следовал мотивированный подход к оздоровлению, позволявший человеку самому решать, продолжать ему лечение или нет. К другим успешным подходам относились руководства по самопомощи (слава богу!) и подход, подкрепленный влиянием общественности, предусматривающий незаметное общественное воздействие на зависимого человека, благодаря которому тот решался на изменения и отрабатывал необходимые навыки [8].

МОДЕЛЬ БОЛЕЗНИ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

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

Идея созависимости уходит корнями в область лечения алкоголизма, и поэтому она естественным образом унаследовала традицию считать созависимость болезнью, несмотря на то, что научных данных, подтверждающих это, не существует. Большинство книг о созависимости, тем не менее,

признали модель болезни. Ориентация на болезнь создает несколько проблем.

Подавляющее большинство специалистов по созависимости говорят, что почти девяносто восемь процентов населения проявляет созависимые привычки. Если бы кому-то их них порекомендовали ту же самую, ориентированную на болезнь, тактику лечения созависимости, которую используют для лечения алкоголизма — а именно отказ от объекта зависимости, — то для такого человека стало бы небезопасно состоять в близких отношениях. Как психологи, специализирующиеся на процессе развития, мы считаем, что подобная ориентация на болезнь пугает людей и вынуждает их избегать того, что могло бы стать основным источником выздоровления: надежных, сознательных отношений.

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

В конечном итоге, модель болезни проникла в группу восстановления Анонимных Зависимых от Секса и Любви по программе двенадцати шагов при помощи превращения самой концепции отношений в болезнь. Согласно ей, люди, стремящиеся к близким отношениям, были признаны зависимыми от секса и любви. В результате, многие люди избегают отношений вообще, чтобы предотвратить постановку

себе подобного рода диагноза. Группа Анонимных Зависимых от Секса и Любви приобрела большую популярность в определенных частях США. Допустим, что существуют зависимые и навязчивые состояния, относящиеся к сексу и любви, но они вызваны травмами, связанными с развитием, а не болезнью!

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

Связанный с развитием взгляд на зависимости

Зависимость — это:

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

Зависимости, относящиеся к сексу и любви, включая увлечение порнографией, превратились в большую проблему, так как большинство взрослого населения страны испытывает серьезную нехватку привязанности, связанную с ранним развитием. Когда люди не имеют необходимых навыков создания несексуальной близости и привязанности, они используют сексуальные методы для удовлетворения своих потребностей в заботе и близких отношениях. А на самом

деле они нуждаются в несексуальном общении и заботе и всячески стремятся к ним.

Это довольно трудно, потому что большинство мужчин и женщин в нашем обществе не могут отличить сексуальное общение от заботы. Женщины, родившие детей, могли научиться видеть различия между сексуальностью и заботой во время переживания близости с ребенком при кормлении его грудью, держании его на руках, общении с ним и заботе о нем. Однако большинство мужчин не проводит столько времени в тесном контакте подобного рода, и потому маловероятно, что они владеют важным умением видеть эти различия.

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

Он был переполнен сильнейшими чувствами вины и стыда, которые начал заглушать при помощи алкоголя, секса и работы. В конце концов, он обратился к психотерапевту, считая себя недостойным человеком, зависимым от секса, и растлителем малолетних. С помощью психотерапевта ему удалось понять, что он испытывал недостаток в общении по причине серьезной нехватки привязанности в детстве и

не знал, как удовлетворить свои потребности несексуальным способом. Со временем он научился видеть различия между сексуальным общением и заботой и начал перестраивать свою жизнь.

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

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

Наиболее прямым путем, с помощью которого люди могут решить подобные проблемы, является определение своих неудовлетворенных потребностей, связанных с развитием, и нахождение способов непосредственного их удовлетворения в своих нынешних отношениях. Мы предлагаем людям не избегать отношений, если только их отношения не являются физически и эмоционально оскорбительными. На самом деле мы поддерживаем идею использования всех видов отношений (рабочих, общественных, романтических, дружеских, семейных, супружеских) в качестве источника

удовлетворения этих важных, связанных с развитием потребностей разумными способами. С этой точки зрения, отношения становятся важным вспомогательным окружением для изменения контрзависимых и созависимых привычек, а не причиной проблем.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

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

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

Устранить контрзависимые привычки вполне возможно, если вы включите эти элементы в свою персональную программу изменений, независимо от того, что в нее входит: психотерапевтическая помощь, участие в группах поддержки или

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

Для начала давайте рассмотрим некоторые проблемы, наблюдаемые в терапевтической отрасли.

МОДЕЛЬ БОЛЕЗНИ ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ

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

Скрытые сведения о психотерапевтах

Психотерапевты сами являются не очень стабильными людьми, часто страдающими от истощения физических и духовных сил и от стрессов. Что интересно, они имеют тот же самый распространенный набор не вылеченных травм, связанных с развитием. Многие психотерапевты являются старшими или единственными детьми в семье, которые расстались с детством слишком быстро, не получая тепла, заботы, защиты и любви, которые им так необходимы. В итоге они превратились в маленьких взрослых, ухаживающих за своими родителями. Они росли с уверенностью, что усердный

труд и забота о других являются наилучшими способами удовлетворения их собственных эмоциональных потребностей в близости. Кроме того, они имеют низкую самооценку и часто остаются одинокими; они с трудом заводят друзей и не знают, как получить любовь или как добиться близости. Они безупречно вписываются в контрзависимые характеристики и часто создают созависимые отношения со своими клиентами, пытаясь удовлетворить свои собственные неудовлетворенные потребности, связанные с развитием, состоящие в том, чтобы их любили и ценили [9].

Обучение психотерапевтов

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

Психотерапия — опасное занятие

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

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

Когнитивное отношение к терапии. Различные виды психоаналитической (психоанализ по Фрейду и по Юнгу), психодинамической (терапия Адлера и транзакционный анализ) и когнитивной терапии (терапия реальности и рационально эмотивная терапия) представляют собой основные формы терапии «беседы». Такие терапевтические подходы часто позволяют психотерапевту оставаться беспристрастным и держаться на расстоянии. Многие виды когнитивной терапии не адресованы переживаниям клиента и глубоким проблемам в отношениях, которые должны рассматриваться созависимыми и контрзависимыми людьми, если они хотят

решить свои проблемы с незавершенными процессами привязанности и отделения.

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

Финансовое отношение к терапии. Психотерапевты, подобно многим ориентированным на медицину специалистам, рассчитывают цены, исходя из количества пациентов. В результате стоимость услуг психотерапевтов в последние двадцать лет взлетела до небес, и большинство их потенциальных клиентов не могут позволить себе долгосрочное лечение, если не имеют хорошего страхового покрытия расходов. С учетом этого и принимая во внимание тот факт, что страховые компании имеют ограничения по долларовым суммам, которые они выплачивают, или по количеству оплачиваемых в календарном году сеансов, большинство клиентов с низкими доходами оказались фактически лишенными ус-

луг частных психотерапевтов, а сама частная практика стала привилегией «богатых».

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

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

Злоупотребление диагнозами. Эти диагнозы легко могут попасть в медицинские карточки клиентов, которые психотерапевты часто вынуждены демонстрировать работодателям или представителям других медицинских служб. Иными словами, эти диагнозы условной патологии могут легко оказаться в руках людей, которые не понимают, что они означают, или

которые могут повлиять на определение величины страховых платежей этих клиентов. Более того, люди могут лишиться продвижения по службе из-за «сомнительных» диагнозов в их личных делах.

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

МЕХАНИЗМ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ: НОВЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МЕТОД

В рамках применения нашей Теории Систем Развития в течение прошедших двадцати лет мы создали метод вмешательства, который назвали Механизм Процесса Развития. Это кратковременный терапевтический метод для работы с отдельными людьми, парами и семьями, нуждающимися в терапевтической помощи, чтобы преодолеть последствия контрзависимых и созависимых проблем в отношениях. При использовании его в работе с клиентами, имеющими контрзависимые и созависимые привычки, мы обнаружили, что многие из них могут быстро переходить к более функциональной жизни с помощью целенаправленной, кратковременной

терапии. Это относится и к людям, распространяющим нашу Теорию Систем Развития в школах, церквях и на предприятиях в качестве Консультантов Процесса Развития. Наш метод базируется на следующих основных положениях.

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

Задержка в развитии обусловлена незажившей травмой. Травма создает модели или схемы поведения, которые закреплены в травмирующей реконструкции и которые удерживают нас на созависимом и контрзависимом стиле поведения.

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

Клиент несет ответственность за то, как быстро он намерен и хочет двигаться. Психотерапевт или консультант должен подстраиваться под его естественную скорость

восприятия и присоединения к эмоционально измененному содержанию, чтобы облегчить решение его проблем и осуществление перемен. Такой подход не нарушает границ и позволяет клиентам сохранять личную энергию.

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

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

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

Психотерапия или консультирование должны осуществляться на основе краткосрочных письменных договоров. В этих договорах необходимо указывать, что именно вы —

как самостоятельный клиент, пара или организация — хотели бы получить в результате консультаций, скажем, в количестве от трех до шести, или еженедельных занятий по целому рабочему дню на протяжении, скажем, от трех до шести месяцев (при консультировании организаций) с тем, чтобы решить специфические проблемы. Договоры для групповой психотерапии должны ограничиваться восемью или десятью занятиями и оцениваться в конце установленного количества, перед тем как ваш психотерапевт или консультант решит продолжить работу с вами.

Мы поняли, что психотерапевтическим навыкам можно обучить непрофессионала, который потом будет в состоянии помогать другим людям, не имеющим доступа к профессиональной помощи. Определенным навыкам, которыми должны обладать психотерапевты или консультанты, чтобы оказывать эффективную помощь, можно обучить вашего ближайшего спутника, друзей, членов семьи, сотрудников или людей, формирующих политику компании, чтобы использовать их в обстановке, не связанной с психотерапией. Мы перечислили основные навыки, необходимые психотерапевту и консультанту.

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

- Психотерапевты и консультанты должны быть способны создавать энергетическую модель того, что они могут предложить вам. Они должны быть способны стать личным примером того, чего они хотят добиться от вас в результате своей помощи.
- Психотерапевты и консультанты должны уметь прислушиваться к вербальным сигналам и наблюдать за невербальными сигналами, которые раскрывают наличие незавершенных процессов развития,

и затем предоставлять конкретные примеры того, что вы, как они надеются, научитесь делать самостоятельно.

- Психотерапевты и консультанты не должны управлять вами и отбирать у вас личную инициативу, давая советы или задавая вопросы. Они должны проявлять обратную реакцию, демонстрирующую их справедливое внимание к вашим потребностям.
- Психотерапевты и консультанты должны научить вас распознать незавершенные процессы развития, вызывающие неправильное функционирование ваших отношений.
- Психотерапевты и консультанты должны избегать поверхностных решений и попыток слишком быстро улаживать дела.
- Психотерапевты и консультанты должны научить вас распознавать информацию для определения неисцеленных травм, содержащуюся в ваших вербальных и невербальных действиях.
- Психотерапевты и консультанты должны снабдить вас «набором инструментов», в состав которого входят методы и действия, способные помочь вам получить доступ к личной информации или к информации, находящейся за пределами вашего сознания, связанной с незавершенными детскими процессами развития.
- Психотерапевты и консультанты должны научить вас заключать эффективные соглашения с самими собой и с другими людьми для удовлетворения ваших потребностей и завершения ваших прошлых процессов развития.

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

Самостоятельные и мотивированные клиенты, добивающиеся наибольшего прогресса в лечении, получают поддержку супругов, друзей или групп поддержки, которые помогают им претворять в жизнь полученные знания и опыт. Долгосрочная терапия или консультирование по поводу процесса развития может быть полезна не очень самостоятельным людям, получающим слабую эмоциональную поддержку вне стен кабинета психотерапевта или имеющим серьезные травмы, полученные в раннем детстве. Долгосрочная терапия часто необходима тем, кто имеет серьезные созависимые отклонения в поведении, связанные с пограничными состояниями расстройства личности, или серьезные контрзависимые отклонения в поведении, связанные с расстройством личности на почве нарциссизма. Организации также могут страдать от подобных дисфункций. В этих случаях для создания устойчивых перемен может понадобиться долгосрочное консультирование. Однако многие люди с созависимыми и контрзависимыми привычками ввиду неправильно поставленного диагноза могут быть отнесены к этим категориям с более серьезными патологиями по причине неопытности психотерапевтов или консультантов, а также в связи с их желанием продлить договор.

КОНТРЗАВИСИМОСТЬ: БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕТ?

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

Характерные признаки зависимости от любви и секса	**Возможные незавершенные процессы развития**
Постоянно думает о поиске секса	Стремится найти безусловную любовь и привязанность, упущенные в детстве
Использует секс, основанный на навязчивом влечении, как наркотик	Стремится избежать таких травмирующих детских переживаний, как грусть, тоска, злость, страх, вызванных отречением или предательством
Считает секс единственным способом достижения близости	Нуждается в несексуальном общении и заботе; в детстве мог испытать сексуальные домогательства
Использует секс для того, чтобы утвердиться и почувствовать свою силу	Пытается найти зеркальное отражение или позитивные утверждения, которые у него отсутствовали в детстве
Ищет в других людях магические качества, что дает зависимому человеку особые чувства, основанные на ассоциациях	Пытается найти безусловную любовь и признание, не полученные в детстве
Использует секс для внесения в свою жизнь азарта и яркости, без необходимости признания имеющихся неудовлетворенных потребностей	Вырабатывает адреналин, чтобы избежать переживаний и травмирующих воспоминаний из детства
Тянется к людям, которые ему не доступны	Стремится к людям, напоминающим о недоступных родителях
В интимных отношениях боится быть брошенным или отвергнутым	Заново проигрывает детское предательство, отречение или грубое обращение и удовлетворяет потребность в ощущении глубокой привязанности

При отсутствии отношений чувствует себя опустошенным и одиноким	В детстве имел слабую привязанность, но боится показаться нуждающимся и зависимым
Пытается убежать от себя, впадая в романтические наваждения	Отражает свою потребность в заботе и безусловной любви, не полученных в детстве, особенно от матери
Состоит в нездоровых зависимых отношениях, заставляющих ощущать себя пойманным в ловушку	В детстве отсутствовала надежная привязанность; отказывается от себя в надежде получить любовь, и не знает, что такое эмоциональная независимость

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

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

Как мы уже говорили ранее, чтобы облегчить чувство вины, подход, основанный на болезни, убеждает вас в том, что вы не совершили ничего аморального. Тем не менее, такой под-

ход усиливает чувство стыда [11]. Несмотря на то, что концепция болезни облегчает вину, она, прежде всего, связывает вас чувством стыда за свою зависимость. Наш основанный на развитии подход избегает этого благодаря выявлению причин ваших проблем.

Поскольку мир вокруг нас не идеален, вы с большой вероятностью можете столкнуться с психотерапевтами или консультантами с созависимыми или контрзависимыми привычками, которые не разобрались со своими личными незаконченными в детстве процессами. Чтобы избежать «болезненного» отношения с вашим психотерапевтом или консультантом, мы предлагаем вам предпринять следующие действия.

- Прежде чем начать лечение или консультирование, побеседуйте по меньшей мере с тремя психотерапевтами или консультантами, чтобы определить, какой из них вызывает у вас наиболее комфортные ощущения. Многие психотерапевты или консультанты предлагают бесплатный ознакомительный сеанс.
- Используйте тест, предложенный в конце этой главы, для проверки психотерапевта или консультанта на лично его «болезненные» склонности.
- Спросите вашего психотерапевта или консультанта, как он или она справляется с лично своими созависимыми или контрзависимыми особенностями. Если ваш вопрос вызовет сопротивление, поищите другого психотерапевта или консультанта.
- Попросите сформулировать в письменном виде определенные цели.
- Попросите вашего психотерапевта или консультанта назвать вам предыдущих или теперешних его клиентов, с которыми вы могли бы поговорить о достигнутых ими

результатах. Несмотря на то, что большинство психотерапевтов или консультантов будут ссылаться на конфиденциальность информации, некоторые все-таки могут обратиться к клиентам, прошедшим лечение и готовым поделиться своими впечатлениями.

- Если вы начали процесс терапии или консультирования и не довольны получаемыми результатами, откровенно поговорите с вашим психотерапевтом или консультантом о своих потребностях. Если вы не получаете благоприятной ответной реакции, возможно, пришло время прервать ваши занятия.

ВАШ ПСИХОТЕРАПЕВТ ПОСТАВИЛ ВАМ ДИАГНОЗ

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

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Использует ли мой психотерапевт или консультант модель болезни?

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

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

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

___ Говорит на сеансах слишком много?

___ Стремится хорошо выглядеть в ваших глазах и отвечать всегда правильно?

___ Задает наводящие вопросы, не объясняя вам, зачем?

___ Кажется переутомленным и обессиленным?

___ Сидит в своем «специальном» кресле?

___ Позволяет сеансам длиться сверх оговоренного времени?

___ Ставит себе в заслугу ваш прогресс?

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

___ Отвечает на звонки во время сеанса с вами?

___ Использует профессиональный жаргон и пытается запугать вас специальными терминами?

___ Настораживается, когда вы задаете вопросы или проявляете негативную реакцию?

___ Предоставляет вам скидки по оплате, чтобы подчеркнуть особое расположение к вам?

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

___ На сеансах ведет себя официально и соблюдает дистанцию?

___ Носит одежду, которая возвышает его над вами?

___ Для описания вам вашей проблемы использует диагностические термины, ориентированные на болезнь?

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

___ Ставит перед вами цели лечения или консультирования?

___ заключает нечеткие договора на терапевтические услуги или консультирование или контракты с открытой датой окончания, в которых длительность и цели терапии остаются неопределенными?

___ Очень расстраивается, если вы вынуждены переносить запланированный сеанс?

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

___ — общий результат.

20–40 баллов

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

41–60 баллов

Модель болезни имеет определенное дискредитирующее влияние на методы психотерапевта или консультанта. Психотерапевт или консультант имеет некоторую склонность считать своих клиентов больными.

61–80 баллов

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

Основные выводы

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

Глава 5

КОНТРЗАВИСИМАЯ КУЛЬТУРА

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

Ролло Мэй

Кажется, что каждый новый день приносит все больше известий о деградации американского образа жизни. Мы переживаем экономические спады, военные действия и угрозы терроризма, расовые волнения, повышение уровня загрязнения окружающей среды, разрушение семейных укладов, утрату конституционных свобод и возврат к ущемлению человеческих прав. Кроме того, мы становимся свидетелями или узнаем, например, из СМИ о новых примерах беспринципности, духовного оскудения, морального разложения, корыстолюбия и взяточничества, увеличения преступности, политических скандалов, аварий и стихийных бедствий, роста количества социальных проблем, в том числе проблем бездомных граждан, и экологических, повальной зависимости людей от механизмов сокрытия своих переживаний по различным поводам.

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

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

Специальная цель этой книги — предоставление надежной основы для направления сил на внутренний и внешний хаос в вашей жизни, основы, способной помочь вам создавать функциональные модели отношений и улучшать качество вашей жизни.

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

ТЕОРИЯ СИСТЕМ РАЗВИТИЯ: ПРИМЕНЕНИЕ НАШЕЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ К МИРУ

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

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

Этапы и основные процессы развития: микросистемы

Этап развития/ первичный процесс	Основные процессы развития отдельного человека	Основные процессы развития супружеской пары	Основные процессы развития семьи
Созависимость/ Привязанность	*Мать*: • получает хороший медицинский уход во время беременности *Ребенок*: • переносит процесс естественного рождения (ненасильственные роды) и получает своевременное вмешательство для исцеления родовых травм; • ощущает постоянную, надежную связь с родителями; • ощущает надежную связь с близкими родственниками; • создает надежную внутреннюю рабочую модель себя самого и других; • формирует первичное доверие при помощи постоянной, имеющей хороший резонанс связи с родителями; • развивает навыки эмоционального восстановления;	*Супружеская пара*: • создает надежные и стойкие ощущения связи друг с другом; • образует глубокое первичное доверие друг к другу; • развивает способы быстрого устранения любых разногласий между супругами; • развивает социальные функции и навыки общения друг с другом; • создает целостное восприятие себя как пары	*Семья*: • создает надежные ощущения связи между родителями и детьми; • создает первичное доверие между членами семьи; • развивает социальные функции и навыки разумного эмоционального общения между членами семьи; • создает целостное восприятие себя как семьи

	• развивает социальные функции и навыки разумного эмоционального общения с родителями и другими людьми		
Контрзависимость/ Отделение	*Ребенок*: • завершает психологическое отделение от родителей; • ощущает связь с дальними родственниками; • решает внутренние конфликты между единением и отделением; • развивает разумный нарциссизм; • учится доверять своим мыслям, чувствам, поступкам и управлять ими общественно-приемлемыми способами; • завершает психологическое рождение, чтобы стать самостоятельной личностью	*Участники партнерства*: • в отношениях становятся функционально независимыми; • определяют и признают индивидуальные различия в мыслях, чувствах и поступках друг друга; • решают внутренние конфликты между собственными потребностями и потребностями другого человека; • развивают эффективные способы решения конфликтов при столкновении желаний, потребностей, ценностей и убеждений по принципу «победитель — победитель»	*Родители и дети*: • учатся отстаивать свои личные потребности и получать их поддержку от членов семьи. *Семья*: • использует справедливые, беспристрастные (не устыжающие) методы установки ограничений и поддержания дисциплины; • эффективно решает конфликты между потребностями родителей и детей
Независимость/ Совершенное владение	*Ребенок или самостоятельная личность*: • овладевает уходом за собой;	*Участники партнерства*: • овладевают самостоятельностью	*Семья*: • развивает индивидуальную и супружескую самостоятельность в рамках семьи;

Продолжение таблицы

Этап развития/ первичный процесс	**Основные процессы развития отдельного человека**	**Основные процессы развития супружеской пары**	**Основные процессы развития семьи**
	• овладевает функциональной независимостью от родителей; • овладевает постоянством объекта; • овладевает эффективными социальными функциями; • развивает внутренние личные ценности и убеждения; • осуществляет связь с ровесниками; • осуществляет связь с природой	в рамках отношений; • развивают автономию в рамках супружеских отношений *Супружеская пара*: • развивает внутренние ценности и убеждения как пара; • достигает постоянства объекта как пара; • как пара осуществляет связь с природой	• развивает внутренние ценности и убеждения как семья; • достигает постоянства объекта как семья; • как семья осуществляет связь с природой
Взаимозависимость/ Взаимодействие	*Ребенок или самостоятельная личность*: • учится взаимодействию с другими; • учится договариваться об удовлетворении потребностей; • учится нести ответственность за свое поведение и восприятие жизни; • развивает общественное сознание;	*Участники партнерства*: • учатся взаимодействовать друг с другом по удовлетворению в рамках отношений важных потребностей; • ощущают глубочайшее человеческое объединение друг с другом; • развивают равенство в отношениях; • взаимодействуют, чтобы помочь друг другу исцелить травмы, связанные с развитием;	*Семья*: • создает согласованность между членами семьи; • учится взаимодействовать так, чтобы удовлетворялись все важные потребности; • создает традиции, чтобы поддержать духовный аспект семьи; • создает распределение обязанностей, основанное на индивидуальных интересах и способностях;

	• осуществляет надежную связь с ровесниками и другими взрослыми; • осуществляет надежную связь с собственными детьми; • понимает влияние незавершенных процессов развития на жизнь человека и знает, как исцелить травмы, связанные с развитием; • осуществляет надежную связь с обществом	• взаимодействуют, чтобы развить наиболее полный человеческий потенциал каждого участника	• взаимодействует, чтобы помочь друг другу исцелить травмы, связанные с развитием; • взаимодействует, чтобы развить наиболее полный человеческий потенциал каждого члена семьи

Этапы и основные процессы развития: макросистемы

Этап развития/ первичный процесс	Основные процессы развития организации	Основные процессы развития культуры или национального государства	Основные процессы развития человеческого рода
Созависимость/ Привязанность	• Создает у сотрудников ощущение объединения; • формирует доверие между работодателем и сотрудниками; • создает организационную идентичность; • обеспечивает основные потребности сотрудников и менеджеров; • воспитывает социальные функции и навыки разумного эмоционального общения между сотрудниками и работодателем; • создает коллективный корпоративный дух	• Создает ощущение связи, которое объединяет все субкультуры вокруг общих ценностей и правил; • формирует доверие между лидерами и гражданами; • создает национальную идентичность; • формирует социальные функции и навыки разумного эмоционального общения для всех граждан; • предоставляет возможности всем гражданам для удовлетворения их основных потребностей; • создает национальный дух	• Осуществляет надежную связь с природой; • создает связь с богом; • создает идентичность человеческой расы; • развивает у человека функции правого полушария мозга
Контрзависимость/ Отделение	• Поддерживает сотрудников, когда они отстаивают свои потребности; воспринимает их серьезно;	• Поддерживает всех граждан, когда они отстаивают свои потребности; относится к ним серьезно;	• Изучает способы стать функционально независимым от природы; • устанавливает расовые различия;

	• определяет и поощряет уникальный вклад каждого сотрудника в организацию; • применяет к сотрудникам справедливые, беспристрастные и не устыжающие методы установки ограничений; • устанавливает правила и руководящие принципы справедливыми способами; • решает внутренние конфликты между потребностями сотрудников и работодателя; • понимает влияние незавершенных процессов развития на результаты труда и предлагает способы исцеления травм на работе	• гарантирует свободу выражения и защищает национальное меньшинство и культурные права; • определяет и поощряет уникальный вклад каждого гражданина в развитие страны; • создает справедливые, беспристрастные законы и национальные стратегии, исключающие дискриминацию; • использует законность для предоставления всем гражданам справедливого правосудия; • определяет уникальный потенциал различных культур и всей нации; • разрабатывает эффективные способы решения конфликтов между потребностями культурных групп и между нациями; • понимает влияние незавершенных процессов развития на здоровье нации и предоставляет всем гражданам способы исцеления травм, связанных с развитием	• развивает у человека функции левого полушария мозга; • создает независимые национальные государства; • создает религии, основанные на вере в бога и отделении от природы; • решает межнациональные и межрелигиозные конфликты

Продолжение таблицы

Этап развития/ первичный процесс	**Основные процессы развития организации**	**Основные процессы развития культуры или национального государства**	**Основные процессы развития человеческого рода**
Независимость/ Совершенное владение	• Создает организационную культуру с совместно установленными ценностями и убеждениями; • поддерживает индивидуальную самостоятельность внутри организационной структуры; • передает сотрудникам ответственность за эмоциональное саморегулирование и самообслуживание; • воспитывает в сотрудниках истинную гордость за свой труд; • предоставляет каждому сотруднику специализированные тренинги и возможности для развития, чтобы усилить индивидуальный вклад в организацию	• Создает национальную культуру, которая чтит и защищает различия всех культур; • создает систему экономической и социальной защиты неимущих слоев населения; • гарантирует всем гражданам право участия в голосовании; • передает гражданам ответственность за эмоциональное саморегулирование и самообслуживание; • воспитывает в гражданах истинную культурную и национальную гордость	• Воссоединяется с миром природы в качестве партнера; • развивает мыслительные функции всего мозга и мышление по принципу «как/так и»; • создает индивидуальные культуры; • воспевает культурные различия; • регулирует столкновения потребностей различных культур; • обеспечивает основные потребности всех граждан; • развивает системное мышление

Окончание таблицы

Взаимозависимость/ Взаимодействие	• Создает организации, совместно управляемые сотрудниками и работодателями; • использует методы, формирующие рабочую команду; • поощряет создание взаимодействия между рабочими командами; • создает традиции, устанавливающие и поддерживающие моральный дух сотрудников; • создает рабочие подразделения, основанные на индивидуальных интересах и способностях; • воспитывает взаимодействие у сотрудников, чтобы наиболее полно развить личный потенциал каждого человека	• Содействует созданию трех взаимозависимых и сбалансированных подразделений правительства с равными полномочиями; • содействует установлению согласия между культурными группами и нациями; • содействует созданию важных национальных традиций, устанавливающих и поддерживающих моральный дух граждан; • обеспечивает всем гражданам равные возможности для наиболее полного развития их потенциала	• Создает всемирную культуру партнерства, основанную на взаимодействии и уважении различий; • развивает всемирный разум; • развивает межсистемное мышление

Системное представление о контрзависимости

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

Взгляд со стороны отношений

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

В зависимости от того, насколько сознательно пара относится к возможности заполнить пробелы в личной привя-

занности, а также в зависимости от того, насколько партнеры готовы поделиться своими проблемами, связанными с недостатком привязанности, друг с другом, они способны или не способны исцелить детскую травму, полученную при развитии, чтобы удовлетворить свои неудовлетворенные потребности в привязанности. В какой-то момент отношений один или оба участника начинают уходить от близости. Один из них может решить познакомиться с миром за рамками отношений, участвуя в новых видах деятельности или вступая во временные связи. Другой может испугаться или начать задыхаться от близости и захочет убежать от нее, создавая некое физическое и психологическое пространство.

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

Если обе стороны отношений знают о чувствах страха или тревоги, которые сопровождают нормальную потребность в индивидуализации, и считают своим долгом уделять им внимание, то процесс этот становится благоприятной возможностью

для взаимного роста, укрепляющего отношения. Для этого обе стороны должны разобраться в этапах развития и создать единое, совместное представление о том, что переход к этапам независимости и взаимозависимости возможен только при условии, что они справятся со всеми нерешенными проблемами, имеющими отношение к индивидуализации. Добиться этого почти невозможно, пока партнеры или супруги не поймут, что причины этих проблем связаны с развитием, и не овладеют эффективными навыками разрешения конфликтов (обсуждение навыков разрешения конфликтов см. в одиннадцатой главе).

Взгляд с позиции семьи

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

Когда люди не понимают, что семьи проходят через эти процессы развития, они зачастую останавливаются на контрзависимой стадии. При этом члены семьи могут использовать малоэффективные способы решения проблем, связанных с отделением. Они могут образовывать драматические треугольники, погружаться в сознание жертвы и ожидать спасе-

ния от другого члена семьи или от кого-то извне. Родители стремятся слишком долго удерживать своих детей возле себя, вынуждая их проявлять непокорность с целью получения независимости.

Взгляд с позиции религии

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

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

Процесс распада религии превратился в распространенное явление; Лютеранская церковь преобразовалась в протестантизм. Затем, когда Протестантская реформация получила дальнейшее распространение, сформировались другие подгруппы, такие как методисты, пресвитериане и баптисты. Этот процесс раскола в религии, являющийся по сути процессом дифференциации и отделения, соответствует контрзависимому этапу индивидуального развития. Многие европейцы ощущали себя жертвами преследований за участие в религиозном расколе и потому решили отказаться от господствующих религиозных

догм. Их последующее решение покинуть свои страны и массово эмигрировать, превратившись в квакеров, пилигримов, пуритан и меннонитов, продолжило процесс отделения.

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

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

Взгляд с точки зрения политики

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

К тому времени, когда эта территория стала насчитывать тринадцать колоний, многие постоянные жители уже начали возмущаться ограничивающими законами и отправились на запад. Некоторых из тех, кто уехал, привлекла перспектива найти там свободные плодородные земли или богатые месторождения золота и серебра. Другим просто не нравились ограничения, возникшие из-за тесного контакта с соседями, и им хотелось получить больше простора и свободы или найти приключения. Человек стремится к богатству, свободе, простору и приключениям, которыми изобиловал путь на запад, к Соединенным Штатам. Это и гнало людей вперед, к Атлантическому побережью. Когда на западе уже не осталось незаселенных территорий, люди двинулись в область Аляски. После того как американцы заселили Аляску, они построили космические корабли и отправились покорять окололунное и межпланетное пространство.

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

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

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

Взгляд с международной позиции

Развал СССР и образование на его месте пятнадцати республик — отличный пример индивидуализации, произошедшей на международном уровне как выражение этими республиками желания суверенитета: свои границы, свое правительство, своя система обороны, своя экономика, своя культура и свой язык. Их переход к отделению и автономии завершил длительный период национального единства, в течение которого на руководящем посту находилось тоталитарное правительство, управлявшее коренным населением республик по принципу созависимости.

В середине 1980-х годов Михаил Горбачев учредил принципы гласности (открытости) и перестройки (реструктуризации), поддерживающей внутреннее желание людей и эволюционное стремление к разграничению, свободе, индивидуализации и самостоятельности. В своем стремлении стать ближе к Западу бывшие союзные республики перенимали больше контрзависимых моделей поведения и сводили на нет некоторые свои высокоэффективные социалистические принципы, такие, например, как семейный отдых и всеобщее медицинское обслуживание.

В большинстве развивающихся стран существуют экономические, социальные и политические системы, поощряющие созависимые стили поведения своих граждан, а большинство развитых стран по-прежнему опирается на системы, способствующие контрзависимым привычкам. Сегодня в мире существует множество экономических, социальных и политических проблем, решение которых требует независимого и взаимозависимого подхода. Как только мы научимся правильно воспринимать и принимать независимые и взаимозависимые решения на персональном уровне, мы станем находить и

более оптимальные решения подобного рода на государственном и международном уровнях. Создание Европейского союза — один из примеров взаимозависимого решения.

Взгляд с позиции эволюции

Взгляд на развитие человека с эволюционной точки зрения помогает определить повторяющиеся модели поведения. Антрополог Грегори Бейтсон описывает этот феномен как «модель, которая объединяет» [2]. В учебнике по биологии про феномен повторяющихся моделей когда-то было написано: «Онтогенез повторяет филогенез». Эта идея впервые была сформулирована немецким зоологом Эрнстом Хэккелем во второй половине XIX века. Согласно этой концепции, развитие человеческого зародыша повторяет биологическую историю всего человеческого рода в том виде, как она начинается с одной-единственной клетки и проходит через все стадии развития в эволюции животных (земноводное, пресмыкающееся, млекопитающее). Биолог-«клеточник» Брюс Липтон говорит, что мы переходим от стадий развития и сознания пресмыкающихся на стадии млекопитающих, где забота, партнерские отношения и взаимодействие становятся более очевидными [3].

Райан Эйслер в своей книге «Чаша и клинок» описывает доисторическую культуру, которую она называет «обществом партнеров» [4]. Основные характеристики этого общества можно сопоставить с созависимым этапом человеческого развития: сильная связь с (матерью) землей, зависимость от (матери) земли и неспособность видеть себя отделенным от (матери) земли. Первые люди этого периода изначально были охотниками и собирателями, кочевавшими с одного места на другое в поисках пищи. Около трех с половиной тысяч лет до новой эры охотники и собиратели начали объединяться в поселения,

в которых одомашнивали животных и учились выращивать сельскохозяйственные культуры. Многие историки связывают с началом конца этой эры созависимости тот момент, когда люди впервые воткнули в землю соху. Вместо того чтобы почувствовать себя жертвами, они захотели господствовать.

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

Основные характеристики развивающегося общества партнеров, которые описывает Эйслер, совпадают с основными характеристиками независимого и взаимозависимого этапов развития человека. Для такого общества партнеров, а также для независимого и взаимозависимого этапов развития характерны взаимодействие, равноправные близкие отношения, взаимосвязь, сплоченность и совместное созидание. Приведенная ниже таблица рассматривает процесс эволюции раннего общества партнеров, общества правителей и развива-

ющегося общества партнеров и показывает, каким образом они соответствуют этапам индивидуального развития у человека.

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

Раннее общество партнеров	**Общество правителей**	**Развивающееся общество партнеров**
Созависимое: чувственное восприятие мира, основанное на физических ощущениях. • Племенной строй; • люди находятся в согласии с другими людьми; • Бог существует в природе; • люди пребывают в согласии с природой	*Контрзависимое*: разумное восприятие мира, основанное на физике Ньютона. • Эгоизм и индивидуализм; • люди подчиняют других людей; • Бог существует на Небесах; • люди подчиняют природу	*Взаимозависимое*: духовное восприятие мира, основанное на квантовой физике. • Коллективизм; • люди занимаются созидательной деятельностью совместно с другими людьми; • Бог существует внутри нас; • люди занимаются созиданием совместно с природой
Племенной строй: решение проблем на местном уровне	*Национализм*: решение проблем на национальном уровне	*Глобализм*: решение проблем в масштабе всего мира

Децентрализация: • кочевые племена; • охота и собирательство; • суеверия и предрассудки; • традиции, ритуалы и святые места, связанные с землей	*Централизация*: • города, сельское хозяйство, технологии, иерархическое управление; • рационализм; • церкви и религиозные структуры; • разобщенность и отчужденность; • отказ от собственного «Я»; • дооперациональное и конкретно-операциональное мышление; • дуализм материи и разума; • обучение используется для социализации и управления сознанием	*Децентрализация*: • экология различных культур, соответствующие технологии, самоорганизация, общность; • мистицизм; • совместное созидание с богами; • взаимосвязь; • единство различий; • реализация своего личностного «Я»; • формально-операциональное и цельное операциональное мышление; • разум создает материю; • обучение используется для преобразования и мобилизации сознания; • сознательная искренность; • вера в разумное использование ресурсов и получение наилучшего результата при минимальных затратах
Недифференцированное единство: • нераскрытое «Я»; • наглядно-действенное и дооперациональное мышление; • разумом руководит материальный мир; • обучение способствует выживанию		

НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОБОДЫ: ЗАДАЧА ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ

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

С другой стороны, люди с нерешенными созависимыми проблемами также хотят свободы от необходимости нести ответственность за себя. Такая «свобода от свободы» удерживает наше внимание на внешних факторах и тем самым способствует тому, что мы продолжаем оставаться жертвами и можем обвинять других, когда что-то не так. Никто не станет считать жертву за что-либо ответственной, что позволяет нам использовать бездеятельность, сверхадаптацию и затруднительное положение в качестве механизмов приспособления. Например, люди с созависимыми привычками могут гово-

рить, что невозможно что-либо сделать с высокими ставками налогов на прибыль в США, потому что все решения принимаются политиками и чиновниками. Такое понимание свободы вынуждает нас чувствовать себя бессильными, подавляет личную самостоятельность, усиливает коллективное подчинение, создает индивидуальный застой, а также способствует жертвенности и учит беспомощности.

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

Третье, более независимое определение свободы возникает из преобразования этих двух мировоззрений, сосредоточенных на внешних факторах. Это определение свободы требует от нас понимания своего «Я» и психологической независимости. Прежде всего, мы должны найти внутри себя энергию

и самообладание и затем успешно использовать их во внешнем мире, ответственно подходя к удовлетворению наших потребностей и желаний. Это дает нам личную свободу для того, чтобы развивать эффективные социальные навыки и действовать ответственно, помогая тем самым осуществлению своих желаний и реализации потребностей, а также — потребностей и желаний других людей, не мешая их свободе.

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

Если вы страдаете от нерешенных контрзависимых проблем, то должны осознавать, что на самом деле экономически вас притесняют не какие-то внешние факторы («зловредное и деспотичное правительство»), а, скорее, наоборот, расточительный и неуправляемый транжира, живущий внутри вас (*внутренний* источник проблемы). Когда вы добровольно согласитесь на более простой образ жизни (формируя внутреннюю ответственность), тогда вам не придется в дальнейшем считать себя жертвой, а правительство — своим преследователем. Это еще один пример того, как вы можете изменить общество, изменяя, в первую очередь, себя самих.

Когда вы глубоко проникнитесь таким взглядом на свободу, вы сможете понять, что устройство внешнего мира отражает ваш внутренний мир. Когда вы научитесь создавать разумное равновесие между этими двумя мирами, вы обретете истинную свободу.

КРИЗИС КОНТРЗАВИСИМОСТИ

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

Давайте вернемся к типичным двухлетним детям, находящимся на контрзависимом этапе развития. Родители помогают им пройти через процесс снижения самомнения, и они учатся ограничивать свой нарциссизм и врожденную веру в собственное всемогущество, а также свою грандиозность, чувство вседозволенности и эйфорию. Двухлетки (независимо от того, берутся во внимание отдельные личности или общество) стремятся отделиться от своих первичных опекунов, особенно от матери, и стать самостоятельными, отдельными людьми. Те, кому не удается полностью осуществить снижение самомнения и разумное отделение, остаются на этом этапе развития. Они претендуют на большее количество ресурсов, чем им положено, и разделяют мир на добро и

зло, желая получить все или ничего. Для того чтобы сохранить контроль, они пускают в ход манипуляции, самолюбие, оправдания, эгоцентричность и пристрастие к антидепрессантам. При столкновении с ограничениями, относящимися к их своевольному поведению, а также с последствиями их проказ, они испытывают вспышки раздражения и гнева и пытаются нанести ущерб себе и всем окружающим, вместо того чтобы взрослеть.

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

Когда мы сопоставим контрзависимые модели поведения двухлеток с моделями из истории эволюции человека, мы сможем обнаружить сходства между поведением двухлеток и современными обществами в развитых странах. С тех пор как люди начали свой постепенный процесс отделения от матери-земли в период между пятью тысячами и десятью тысячами лет тому назад, они (неосознанно) заявляют земле: «Я сам могу вырастить себе пищу. Я заставлю тебя производить ее». Это властное заявление об отделении от матери-земли усилилось во много раз. Мы наблюдаем, как современные фермеры все больше и больше требуют от земли, используя удобрения, гербициды, инсектициды и другие пестициды в стремлении увеличить ее урожайность. В особенности фермеры Соединенных Штатов стали моделью для развивающихся стран в их постоянном стремлении к власти, доминированию

и индивидуальному благосостоянию. Принцип поведения западных людей «использовал и выбросил» истощает природные ресурсы планеты так быстро, что многие невосполнимые ресурсы могут закончиться уже в ближайшее время. В связи с этим мы оказались на грани глобального экологического кризиса, который имеет также политические, экономические, социальные и эволюционные последствия.

Нам необходимо понимать, что большинство из нас, как раса, так и отдельные личности, в психологическом развитии находится на уровне двух- или трехлетнего возраста. Мы развиты в физическом плане и выглядим как взрослые люди, но зачастую относимся к вещам, реагируем на все и ведем себя как маленькие дети, которым кажется, что они управляют миром. Последствия этого носят ужасающий характер. В настоящее время на планете имеется такое количество ядерного оружия, которого достаточно для того, чтобы многократно разрушить всю планету. При этом не учитывается еще биологическое, химическое и традиционное оружие. Можете себе представить передачу всего этого арсенала в руки двухлетнего ребенка, психика которого накачана неуемными желаниями и разочарованиями по поводу самостоятельности?

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

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

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

Наш нарциссизм и стремление к свободе от экономических, религиозных, политических, социальных и межличностных ограничений дошли до такой крайней степени, что мы, американцы, со своими принципами чрезмерного потребления стали первопричиной глобальных экологических проблем.

Наш коллективный нарциссизм и стремление к персональному комфорту, личному благосостоянию и господству над окружающей средой поставил весь мир перед конфликтом между сверхпотреблением и природоохранными ограничениями. Телевизионные программы, нацеленные на развивающиеся страны, помимо всего прочего несут с собой ожидания, заставляющие всех граждан мира стремиться к нашему потребительскому образу жизни. В связи с тем, что развивающиеся страны пытаются подражать нашему неблаговидному примеру, нам может грозить еще большее истощение природных ресурсов. Международные эксперты по окружающей среде, такие как Лестер Браун, предсказыва-

ют передачу окончательно истощенной планеты уже нашим внукам, если мы кардинально не изменим наши ценности и приоритеты и не уменьшим масштабы нашего потребления и загрязнения среды [5].

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

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

К сожалению, Соединенные Штаты также нуждаются в общественном кризисе, который столкнет нас с нашим нарциссизмом. Мы можем столкнуться с потерей своих домов, семей и всего, ради чего мы работали, прежде чем мы преодолеем свое отрицание и начнем разбираться с душевными ранами, полученными в детстве, с проблемами в близких

отношениях, с неправильным поведением в семьях и мировым кризисом.

Справиться с контрзависимым обществом, безусловно, намного сложнее, чем с отдельными людьми. Для этого требуются консультанты, владеющие информацией о масштабах действия человеческих систем и о теоретических методах, способных облегчить процесс перемен, осуществляемых одновременно в разнообразных социальных и культурных системах. Мы называем таких инициаторов перемен консультантами процесса развития; они могут помочь определить, где в развитии произошла задержка, и упростить процесс перемен. Для такой работы требуются профессионалы широкого профиля, которые являются скорее людьми с разносторонними знаниями, чем узкими специалистами, и которые способны синтезировать идеи, информацию и методы, полученные из различных областей науки. Таким консультантам необходимо проделать работу над собой и избавиться от созависимых и контрзависимых моделей поведения, так чтобы они могли работать и жить на более высоком уровне сознания, который появляется на независимом этапе развития. Консультанты процесса развития должны уметь выходить за пределы индивидуальной психотерапии и работать одновременно с большими группами людей, проводя коллективные процессы психотерапии. Они должны также иметь способность обучать с помощью моделирования — мысленно отправляясь на прогулку, продолжая беседу в кабинете.

После того как вы сформировали эволюционный взгляд на человечество и связанное с развитием представление о своем собственном психологическом росте, а также освободили

свою жизнь от драм, основанных на старых травмах, вы вступаете на путь приближения к уровню консультанта процесса развития. Психотерапия для самих себя, в конечном итоге, приобретает форму глобальной психотерапии.

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Характерные признаки независимого образа жизни

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

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

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

___ Я использую в своем доме естественную вентиляцию вместо кондиционера воздуха.

___ Я сознательно выключаю свет, если он не нужен.

___ Я стараюсь не покупать и не использовать ненужные технологические новинки.

___ Я пользуюсь для передвижения общественным транспортом или велосипедом.

___ Я владею автомобилем, который расходует около четырех литров топлива на 25 и более километров.

___ Я ем меньше мяса и больше овощей и злаков.

___ Я самостоятельно выращиваю кое-что из продуктов питания.

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

___ Я стараюсь не покупать расфасованных и обработанных продуктов.

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

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

___ Я выращиваю устойчивые к засухе зеленые насаждения и стараюсь чрезмерно не поливать газоны.

___ Я активно поддерживаю организации, такие как национальное общество Одубона и Гринпис, которые помогают сохранять природную экологию.

___ Я не курю.

___ Я принимаю участие в выборах.

___ Я посещаю семинары и тренинги по вопросам персонального развития.

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

___ Я регулярно участвую в семейных встречах.

___ Я добровольно помогаю некоммерческим общественным организациям или спонсирую их деятельность.

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

___ Я владею, по крайней мере, одним иностранным языком.

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

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

___ — общий результат.

Инструкция. Для толкования общего результата используйте нижеприведенные данные.

75–100 баллов

Высокая степень признания вас независимым гражданином.

50–74 балла

Средняя степень признания вас независимым гражданином.

25–49 баллов

Частичное признание вас независимым гражданином.

0–24 балла

Низкая степень признания вас независимым гражданином.

Основные выводы

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

Часть II

ПУТИ К БЛИЗОСТИ

Глава 6

ОСНОВЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ

Всегда помните о том, что быть личностью —
не только ваше право, но и обязанность,
без которой вы не сможете сделать
свой полезный вклад в жизнь.

Элеонора Рузвельт

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

ВОЗОБНОВЛЕНИЕ НЕЗАВЕРШЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Люди с контрзависимыми привычками обычно имеют проблемы с близостью, потому что у них постоянно возобновляются незавершенные процессы развития, связанные с прочной привязанностью и психологическим отделением,

сохранившиеся с раннего детства. Поскольку они понимают, что нуждаются в поддержке, и осознают, что так быть не должно, они пытаются скрыть свою «слабость» от других и используют обходные или скрытые способы удовлетворения своих потребностей. Для устранения этих контрзависимых привычек необходимо преодолеть защитную стену оборонительных рубежей и овладеть новыми навыками, которые открывают путь к близости.

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

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

На фоне обычного развития созависимых и контрзависимых отношений возникают конфликты по поводу близости. Люди с нерешенными созависимыми проблемами имеют сильную потребность в общении и в физической близости. Они могут привлекать партнеров с контрзависимыми проблемами. В отличие от них, люди с нерешенными контрзависимыми проблемами хотят близости, но они очень бдительно относятся к признакам поглощения и быстро возводят защитные границы.

Так или иначе, создается фундамент для сильной конкуренции и конфликтов, ведущих к недостаточно искренней

близости. На самом деле люди с созависимыми проблемами обычно создают конфликты, когда отношения недостаточно близкие. А те, кто имеет контрзависимые привычки, создают конфликты, когда отношения слишком близкие. Большинство конфликтов в парах связаны со стремлением установить, какой уровень близости и разобщенности в отношениях допускают партнеры.

ПОИСК БЛИЗОСТИ

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

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

Подобное ложное отражение близких отношений или семейной жизни могло затруднить ваше примирение с теми

конфликтами, конкуренцией и ссорами, присутствующими в вашем повседневном общении с семьей и друзьями. Если вы остановились на черно-белом восприятии жизни, вы можете иметь склонность разделять свои ощущения в близких отношениях на абсолютно хорошие или абсолютно плохие.

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

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

НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЛИЗОСТИ

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

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

Когда мы проводим сеансы психотерапии с родителями и детьми, сотрудниками и работодателями, супружескими парами, братьями и сестрами, то работаем вместе как соучастники. Это позволяет получить две независимые точки зрения о том, что происходит, и не допустить развития в парах обычной ситуации «двое против одного». Нашей первой обязанностью как психотерапевтов является выявление незавершенных детских процессов развития, до сих пор присутствующих в отношениях, а также неудовлетворенных потребностей каждого клиента. После этого мы можем заново сформулировать проблемы клиентов и помочь им понять, каким образом они используют обходные пути, пытаясь удовлетворить эти потребности в своих отношениях.

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

С тех пор как мы отработали этот метод на своих собственных отношениях, мы иногда делимся собственным опытом с нашими клиентами. Мы научили многих наших клиентов, как переосмыслить их конфликты, и помогли им выработать новые способы исцеления душевных ран, связанных либо с недостатком близости, либо с переизбытком близости. Наш метод помогает парам создавать такой вид всесторонней и глубокой близости, которую мы называем «соприкосновением душ». Ниже мы перечисляем важные элементы, необходимые для того, чтобы добавить в ваши отношения больше близости.

Поиск и устранение проблем

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

- Взаимодействовать с партером, чтобы исцелить свои травмы, связанные с развитием, посредством заключения соглашений о перевоспитании.
- Говорить правду о том, кто вы есть на самом деле и в чем состоят ваши реальные потребности.
- Разделять власть и находить такие решения всех конфликтов, которые способствуют душевному развитию.
- Создавать многообразие с готовностью поделиться своей жизнью с партнером на разных уровнях: ментальном, эмоциональном, духовном и физическом.
- Договариваться с партнером об удовлетворении своих потребностей в близости и отдалении и создавать возможности для того, чтобы становиться взаимозависимыми.
- Быть совместимыми: рассматривать своего партнера как сформировавшуюся и самостоятельную личность, некоторые черты которой вам нравятся, а некоторые нет.
- Быть уверенными и готовыми просить о том, что вам требуется, в ста процентах случаев.

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

ИЗМЕНЕНИЕ СВОИХ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

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

СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ СВОИХ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

Самостоятельная работа

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

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

Важной частью самостоятельной работы является снятие маски Ложного «Я». При этом вы можете обнаружить, как

ваша неуклонная позиция «Мне никто не нужен», которая служила вам верой и правдой на протяжении стольких лет вашей жизни, превращается в своеобразную тюрьму, удерживающую вас от теплоты и близости, к которым вы теперь так страстно стремитесь. Когда вы поймете, в чем заключаются ваши реальные потребности, вы будете готовы рискнуть изменить свое поведение.

Работа в группах поддержки

Человек с симптомами контрзависимости, решивший принять участие в программе по оказанию помощи, может предположить, что он — единственный человек, столкнувшийся с такими проблемами. Тем не менее, постороннюю помощь можно получить либо при групповой терапии, либо в группах двенадцати шагов, и оба эти варианта предлагают отличную возможность опровергнуть это неправильное убеждение. Когда люди с контрзависимыми моделями поведения присоединяются к группе, первым делом они зачастую обнаруживают то, насколько похожи между собой люди, снявшие свои маски. Группы поддержки позволяют людям поделиться своими насущными трудностями и могут предложить различные варианты устранения их контрзависимых проблем.

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

Работа с психотерапевтом

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

Работа в обстановке сознательных, доверительных и взаимодействующих отношений

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

Что можно и чего нельзя допускать в партнерских отношениях

- Можно согласиться на совместную работу над проблемами ваших отношений в течение шести месяцев, чтобы было достаточно времени для получения результатов.

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

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

Людям с контрзависимыми моделями поведения необходимо научиться быть уязвимыми и рисковать. Вместо того

чтобы продолжать охранять доступ к своим проблемам и потребностям, они должны научиться просить других о помощи, быть менее эгоцентричными и развивать чувство сострадания к другим. Работа в обстановке партнерских отношений — прекрасная возможность для того, чтобы научить друг друга создавать и поддерживать близость.

НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

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

Обучение сопереживанию

Сопереживание — это способность воспринимать мир так же, как его воспринимает другой человек, и интересоваться тем, что он думает или чувствует и как живет. Сопережива-

ние — это желание узнать других с позиции сострадания и заботы. Это существенная перемена для человека с контрзависимыми проблемами, который до этого мог собирать информацию о людях только для того, чтобы удовлетворить свою потребность судить, контролировать, подчинять и защищаться.

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

Установка границ

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

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

Навыки по восстановлению проекций

Когда люди видят отрицательные качества в других, но не замечают тех же самых качеств у себя, они создают проекцию. Для контрзависимых людей проекция является серьезной проблемой, так как они часто не подозревают о своих неудовлетворенных созависимых потребностях. Они отчетливо могут видеть такие же потребности у других и часто резко осуждают этих «нуждающихся» людей. Типичная контрзависимая игра называется «Зал суда», в которой каждый попадает под следствие. В этой межличностной игре контрзависимый игрок направляет других «в суд», судит их и признает виновными, поскольку ни один из них не может удовлетворить свои потребности. Эта игра является прекрасной защитой от близости, так как она обращает внимание на недостатки других и позволяет человеку с контрзависимыми проблемами хорошо выглядеть в глазах других — по сравнению с внутренним миром. Кроме того, она помогает такому

человеку сохранять дистанцию, иметь преимущество перед остальными, контролировать ситуацию и чувствовать себя в безопасности.

Навыки правильного воспитания

Люди, состоящие в доверительных, сознательных отношениях, могут договориться помогать друг другу в осуществлении своих неудовлетворенных потребностей и создавать необходимую основу для формирования близости. Установление отношений на таком глубоком уровне, на котором люди рассказывают о старых душевных ранах, боли, грубом обращении, отречении и последствиях неправильного воспитания в семье, может создавать связи такие же близкие, как сексуальное общение. Заключая соглашения о взаимодействии, позволяющие им, в конечном итоге, удовлетворить свои неудовлетворенные потребности, люди могут преобразовать болезненную и противоречивую связь в близкие и заботливые отношения.

Навыки решения конфликтов

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

Навыки сексуального общения

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

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

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

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

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

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

В начале работы с ней мы посвятили несколько часов тому, чтобы помочь женщине восстановить по кусочкам ее драму, основанную на травме. Мы исследовали динамику отношений ее родителей, ее роль в сохранении равновесия в отношениях между родителями, неосознанное психологическое соглашение, которое она негласно заключила с каждым из них, ценности, убеждения, предположения и ожидания, использованные ею для анализа жизненных событий, повторяющиеся модели в ее списке предательств и изначальную травму, связанную с развитием, повлиявшую на сценарий ее жизни.

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

Она знала, что ее мать находилась под наркозом в бессознательном состоянии, и что в какой-то момент родов возникли трудности, подвергшие риску жизнь Линды. Принимавший роды врач, извлекавший ее при помощи щипцов,

вытянул Линду за правую руку. Она также предполагала, что врач держал ее вниз головой и шлепал по ягодицам, чтобы она начала дышать.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К тому времени, когда двухнедельный курс терапии подошел к концу, мы заметили во внешности и в поведении Линды значительные изменения. Она казалась более веселой, нежной и спокойной. Она излучала невероятную энергию любви. Кроме того, она стала мягко говорить и действо-

вать более целенаправленно. Придя к нам две недели тому назад раздраженной, взволнованной женщиной, она сильно преобразилась.

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

В одном из писем Линда сообщала:

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

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

УПРАЖНЕНИЕ НА ВОСПРИЯТИЕ: КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ НЕЗАВЕРШЕННЫЙ ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ

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

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

Элементы освобождения от созависимости и контрзависимости

Необходимые процессы развития и потребности в период привязанности (этап созависимости; возраст от 0 до 6 месяцев	**Показатели незавершенных процессов развития**	**Корректирующие действия для завершения процессов развития**
Ответственность за процесс своего рождения	• Боязнь всего нового; • пассивность; • передача руководства другим	Учитесь брать на себя ответственность и не испытывать чувства вины
Рождение в комфортных условиях с мягким освещением, тихой музыкой, в присутствии взрослых, одетых в обычную одежду (не белые халаты)	• Постоянные приступы тревоги и страха; • постоянные проблемы с верхними дыхательными путями (бронхит, астма, поверхностное дыхание, пневмония)	• Осваивайте дыхательные техники (такие как ребефинг); • воспроизведите свое рождение в безопасной, комфортной обстановке, используя соответствующие техники дыхания
Проведение кормления сразу после рождения	• Навязчивое переедание и злоупотребление спиртными напитками; • страсть к шоппингу или накоплению запасов	• Попросите близкого друга или подругу обнять вас и покормить из детской бутылочки; • попросите близкого друга или подругу обнять вас, побаюкать и спеть колыбельную песенку

Максимально тесный контакт с обоими родителями в течение первых 24 или 36 часов после рождения	• Трудности с релаксацией; • постоянное напряжение в теле; • переживания по поводу лишения питания; • зависимость от еды, спиртного, секса	• Посещайте сеансы обычного массажа или массажа для младенцев; • попросите, чтобы вас обняли и побаюкали
Надежная привязанность к матери, отцу и другим членам семьи	• Ощущение незащищенности; • боязливость; • трудности с доверием другим людям; • нежелание вступать в контакт	• Попросите близкого друга или подругу обнимать вас и успокаивать, когда вам грустно или страшно; • попросите близкого друга или подругу о крепких объятиях и физическом, несексуальном ласковом обращении; • обучитесь навыкам нежного и заботливого отношения к себе
Присутствие близких и дальних родственников в момент вашего рождения для развития привязанности к ним	• Ощущение разобщения и изолированности от других; • одиночество; • проблемы с верой в то, что другие находятся здесь ради вас	• Воспроизведите свое рождение и попросите других людей, близких вам, сыграть роль членов вашей семьи; • найдите группу поддержки, где вы сможете работать над своими проблемами с доверием; • выполняйте упражнения на доверие с партнером (такие как падение назад и получение при этом поддержки от партнера)

Продолжение таблицы

Необходимые процессы развития и потребности в период привязанности (этап созависимости; возраст от 0 до 6 месяцев	**Показатели незавершенных процессов развития**	**Корректирующие действия для завершения процессов развития**
Нежное отношение и уверенность в непосредственной заботе, помогающие избежать адреналинового стресса	• Трудности с релаксацией; • постоянное напряжение в теле; • зависимость от действий или стимуляторов	• Побалуйте себя теплой ванной или другими успокаивающими действиями; • обучитесь методам медитации и релаксации
Отражение родителями и другими взрослыми вашего Истинного «Я»	• Низкая самооценка; • слишком низкая оценка своего «Я»; • недостаточное понимание своих потребностей	• Составьте список того, что вы хотели бы услышать от своих родителей, и попросите кого-нибудь близкого сказать вам это вместо ваших родителей; • посмотрите на свое отражение в зеркале в полный рост и составьте позитивные высказывания о своем теле; • составьте позитивные высказывания о своих способностях и о том, кто вы есть по существу
Развитие эффективных способов сообщения другим о ваших потребностях	• Неспособность просить о том, что вам требуется или чего вы хотите; • незнание своих потребностей	• Попросите кого-то из близких утешить и поддержать вас, когда вы проявляете и выражаете глубокие переживания

Уважение ваших потребностей и серьезное отношение к ним со стороны ваших первичных опекунов	• Отказ от потребностей; • плохое питание; • отсутствие заботы о себе; • отношение к себе как к жертве или использование в речи обесценивающих себя выражений	• Учитесь определять свои потребности и прямо просите о помощи, когда это необходимо; • развивайте полезные привычки по уходу за собой
Тесный контакт и прикосновения в ласковой, несексуальной манере	• Избегание тесного контакта и близости; • переживания по поводу лишения питания; • зависимость от еды и алкоголя	• Учитесь заботиться о себе; • посещайте сеансы обычного массажа или массажа для младенцев; • спите без одежды, дайте возможность своему телу почувствовать мягкость и текстуру постельного белья
Отражение вашего развивающегося Истинного «Я» вашими первичными опекунами	• Ощущение того, что другие вас не любят	• Попросите близких вам людей о позитивном, безусловном отражении вашего истинного «Я»; • найдите или приобретите для себя плюшевого мишку или куклу для исполнения роли вашего внутреннего ребенка: баюкайте, обнимайте и пойте своему внутреннему ребенку, используя в его качестве мишку или куклу

Продолжение таблицы

Необходимые процессы развития и потребности в период привязанности (этап созависимости; возраст от 0 до 6 месяцев	**Показатели незавершенных процессов развития**	**Корректирующие действия для завершения процессов развития**
Наличие опекунов, которым игра с вами доставляет удовольствие	• Ощущение того, что вас не любят или вы никому не нужны; • ощущение заброшенности или поглощенности другими людьми	• Вступите в группу поддержки и вынесите на рассмотрение эти проблемы; • научитесь просить о том, чтобы вас успокаивали при появлении вами чувства заброшенности
Получение поддержки и поощрения в безопасном исследовании окружающего мира	• Быстрая утрата интереса; • необходимость в том, чтобы другие люди стимулировали ваш интерес к жизни; • трудности с релаксацией; • постоянная тревога	• Стремитесь делать что-то новое, чтобы укрепить свое доверие к исследованию; • устанавливайте цели и составляйте планы по их осуществлению; • формируйте представление о том, чего вы хотите в жизни
Знакомство с функционированием окружающего мира, полагаясь на свои чувства	• Отказ или уклонение от помощи других, даже если она вам нужна; • стремление к совершенству; • трудности с признанием своих ошибок; • неспособность доверять своим чувствам или интуиции	• Присоединяйтесь к группам, в которых занимаются тем, что вам нравится, чтобы поддержать в себе процесс исследования окружающего мира; • проводите время на природе, слушая птиц и вдыхая ароматы; • совершайте пешие прогулки на природе и наблюдайте за сменой времен года

Поддержка и признание ваших переживаний значимыми для вас людьми	• Отрицание проблем или занижение их важности; • чрезмерная потребность всегда быть на высоте в глазах окружающих	• Попросите своих близких о позитивном и безусловном отражении вашего Истинного «Я»; • присоединитесь к группе поддержки, где вы сможете выразить свою обиду за то, что вас не замечают, и где люди смогут увидеть вас
Получение в два раза больше ответов «да», чем «нет»	• Чувство непокорности и страха при контроле со стороны других; • эгоцентричность; • низкая устойчивость перед разочарованиями и срывом планов	• Овладейте навыками сопереживания; • научитесь видеть различия между своими потребностями в заботе и сексом; • объедините свою энергию и свои навыки по сбору информации и созданию отношений
Получение эмоциональной поддержки от родителей на выражение всех ваших чувств	• Трудности с эмоциональной и физической близостью; • нетерпимость к ошибкам других	• Попросите близких, чтобы вам оказали поддержку в занятии чем-то новым; • без сопротивления принимайте помощь и ответную реакцию; • найдите безопасные способы выражения подавленных эмоций
Обретение навыков прямо просить о том, чего вы хотите и что вам требуется	• Чрезмерная потребность быть всегда правым или всегда оставлять последнее слово за собой; • надежда на то, что другие прочитают ваши мысли (угадают ваши желания)	• Сознательно примите решение вступить в отношения, начиная, возможно, с психотерапевта или группы поддержки; • овладейте навыками партнерского решения конфликтов;

Окончание таблицы

Необходимые процессы развития и потребности в период привязанности (этап созависимости; возраст от 0 до 6 месяцев	**Показатели незавершенных процессов развития**	**Корректирующие действия для завершения процессов развития**
		• определите для себя и научитесь любить свои теневые стороны; • возьмите на себя ответственность за получение того, что вы хотите, не испытывая при этом чувства вины; • будьте готовы просить о том, чего вы хотите, в ста процентах случаев

Основные выводы

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

Глава 7

СОПЕРЕЖИВАНИЕ: ПУТЬ К БЛИЗОСТИ

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

Кларк Мустакис

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

ЧТО ТАКОЕ СОПЕРЕЖИВАНИЕ?

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

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

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

Навыки, необходимые для развития в себе умения слушать и сопереживать

- Внимательно слушайте то, что говорит другой человек.
- Думайте о том, что вы ответите, когда слушаете.

- Настройтесь на переживания другого человека, сохраняя при этом дистанцию.
- Во время разговора повернитесь лицом друг к другу и периодически смотрите друг другу в глаза.
- Реагируйте на сказанное другим человеком и постарайтесь определить ощущения, которые, по вашему мнению, он испытывает при разговоре.
- Перефразируйте, вместо того чтобы «повторять как попугай» слово в слово услышанное.
- Спрашивайте человека, правильно ли вы выразили то, что он сказал и почувствовал.
- Пользуйтесь тем же языком, что и говорящий, чтобы дать ему понять: вы услышали его, признали и поняли.

Психолог-гуманист Карл Роджерс говорит, что сопереживание — самый эффективный навык для «улучшения человеческих отношений и общения с другими людьми» [1]. Для проявления сопереживания в общении вы должны использовать как вербальные, так и невербальные навыки слушания. Они включают в себя: внимание, заинтересованность, отражение [2].

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

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЧУВСТВА?

Люди часто смешивают и неправильно используют чувства при общении. Они говорят: «Я чувствую, что ты пытаешься меня контролировать», придавая словам «я чувствую»

значение «я думаю». Или они могут сказать: «Ты выводишь меня из себя», когда подразумевают: «Я решаю выйти из себя» (никто не может заставить другого человека что-либо чувствовать.) Кроме того, люди часто думают, что они должны иметь оправдание или причину своих чувств или ждать, пока найдется что-либо, оправдывающее выражение этих чувств.

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

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

Основные чувства и их функции

Чувство	**Функции**
Гнев	Ваша естественная реакция на неудовлетворенные желания или потребности. Возможно, вы боитесь напрямую просить о чем-то, что могло бы удовлетворить ваши потребности, и вместо этого — гневаетесь, надеясь получить то, что хотите, не прося об этом прямо
Страх	Ваша естественная реакция на ощущение физической или эмоциональной опасности. Вы можете полагать, что невозможно одновременно думать и чувствовать, поэтому вам не приходит в голову мысль — подумать о том, насколько эта опасность реальна. Вы можете также использовать страх для того, чтобы скрыть свой гнев

Грусть	Ваша естественная реакция на потерю человека, предмета или отношений (реальных или вымышленных). Грусть является важной частью отказа от того, к чему вы были привязаны. Вы можете также проявлять гнев, связанный с потерей
Стыд	Ваша естественная реакция на нарушение каких-либо личных или социальных ограничений. Разумный стыд помогает нам контролировать наше поведение в публичных местах и формировать представление об этике
Волнение	Ваше естественное предвидение чего-то хорошего, чего вы ожидаете. Страх и волнение часто стоят рядом. Некоторым людям в детстве никогда не разрешали показывать свое волнение
Счастье или радость	Ваше естественное удовольствие от получения того, что вы хотите, или того, что вам требуется, или удачного выполнения чего-либо. Некоторые люди не понимают, что быть счастливым — нормально. Они могут быть зависимыми от борьбы

ПОЧЕМУ ЛЮДИ С КОНТРЗАВИСИМЫМИ ПРОБЛЕМАМИ НЕ НАУЧИЛИСЬ СОПЕРЕЖИВАНИЮ

Если во время контрзависимого этапа развития вы, занимаясь исследованием, оказывались вдруг напуганными или обиженными, то вам требовались утешение и забота. Но если вас каким-то образом высмеивали или резко отталкивали, то такая травма, связанная с развитием, вынуждала вас возводить защитные укрепления против новых обид. Возможно, вы хотели доказать своим родителям, что вы сильные, и вам никто не нужен. Частые возникающие ощущения

подобного рода убеждают детей в том, что они не должны сообщать другим о своих страхах, неуверенности, грусти или растерянности. Идея, которую они усваивают, звучит так: «Позаботься о себе сам и не доверяй никому». В классической контрзависимой рекламе дезодоранта футбольный тренер обращается к мужчинам со словами: «Не дай другим увидеть, что ты вспотел». Контрзависимые привычки предусматривают создание защиты, гарантирующей, что никто не узнает ваших реальных чувств и не использует их против вас.

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

Некоторые дети не способны отделиться от своих родителей. Их матери могли использовать их для того, чтобы осуществлять собственные детские потребности в привязанности. Возможно, вам говорили, что ваши потребности не так важны, как потребности вашей матери. Если это так, то вы могли отказаться от своих личных потребностей. Некоторые родители пытаются создать безупречного ребенка, чтобы доказать миру, что они являются безупречными воспитателями. Вас могли предостерегать от проявления своих чувств, так как наличие переживаний свидетельствует о том, что вы не так уж безупречны. Возможно, вы получали поощрения за хорошо выполненные поручения, но это вело к необходимости постоянно вести себя хорошо, чтобы доставить удовольствие своим стремящимся к совершенству родителям. Вы могли слышать,

что вам можно все, до тех пор, пока вы «хорошо выглядите» и слушаетесь родителей. Защита образа безупречной семьи или безупречных родителей могла быть более важной для родителей, чем удовлетворение ваших эмоциональных потребностей.

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

ОБРЕЧЕННЫЕ НА ПРОВАЛ ВНУТРЕННИЕ УБЕЖДЕНИЯ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К КОНТРЗАВИСИМОСТИ

Травма, связанная с развитием, оставляет в человеке свой след на очень глубоком уровне. Дети полагают, что с ними по существу что-то не так, когда взрослые эмоционально недоступны и не способны удовлетворить их потребности. Глубокий след, сохранившийся у них в душе, особым образом влияет на их взрослое мышление и убеждения. Ниже перечислены некоторые распространенные убеждения, обнаруженные у людей, борющихся с контрзависимыми проблемами.

Поиск и устранение проблем

Распространенные убеждения, обреченные на провал

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

ЖЕНСКАЯ ФОРМА УСТУПКИ

Уступка означает отказ от установок и имеет две формы.

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

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

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

Отказ от тенденции делать поспешные выводы является очень важным навыком для создания прочных близких отношений. Приведенный ниже пример иллюстрирует этот жизненно важный вопрос.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

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

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

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

Моя сводная сестра, которая старше меня на десять лет, проявляла некоторый интерес ко мне. Однако пережитое ею физическое и сексуальное воздействие заранее исключало существование между нами здоровых и нежных отношений. Мои воспоминания о раннем детстве, восстановленные при возвращении в прошлое, показали, что часто возникающие приступы пневмонии были не чем иным, как моей отчаян-

ной попыткой удовлетворить свои потребности. В конечном итоге, меня пришлось спешно доставлять в больницу и помещать в кислородную палату. Мои родители восприняли это как дополнительные хлопоты и лишнее беспокойство, и моя мать сказала мне, что если такое повторится еще раз, то она просто оставит меня умирать.

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

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

Динамика отношений в нашей семье превратила предательство и неминуемый разрыв в основу моей модели близких отношений. Мои сестра и мать сильно ссорились. Сестра, способный и талантливый человек, ушла из дома в шестнадцать лет. Вскоре после этого я потерял ее след. В настоящее время ни моя мать, ни я ничего не знаем о ее местонахождении и об обстоятельствах ее жизни.

В возрасте семи лет меня отправили в частную среднюю школу для мальчиков. Я переписывался с матерью нерегулярно,

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

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

Мне удавалось довольно хорошо скрывать свой стыд. Это помогло мне закончить колледж и позднее стать успешным бизнесменом. Однако у меня по-прежнему были трудности в отношениях с мужчинами, в которых мои работодатели, коллеги и клиенты мужского пола виделись мне сексуальными преступниками. Мой „успех“ исходил из моей готовности и склонности ставить себя в позицию „отстающего на одно очко“. Поскольку я официально не обучался ведению бизнеса, то часто отводил себе роль студента или ученика и с этой позиции довольно успешно развивал отношения. Кроме того, я стал очень умело прикидываться сильным и

властным и мог заключать договора с выгодой для своих работодателей. Хотя внутренне я ощущал себя неуверенным и беспомощным в отношении собственной позиции в компании. Большую часть времени я испытывал страх перед многочисленными мужчинами, с которыми встречался по вопросам бизнеса. В конечном итоге я вынужден был покинуть компанию, когда мне предложили принимать деловые решения, которые противоречили моим собственным ценностям и моральным нормам.

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

Так или иначе, в моей жизни снова и снова проявлялись предательство, пренебрежение, недоверие, боязнь близости, грубость, вредительство, неудачи и отрицание. Я окончательно покинул деловой мир и нашел убежище в природе. Связь с природой всегда была составной частью моей жизни. Я начал совершенствовать духовную жизнь с помощью йоги и медитаций. Эти действия помогали отчасти ослабить чувство изолированности и отчужденности, которые я испытывал в отношениях с людьми. Мое врожденное стремление к удовлетворению своих развивающих потребностей, объединенное с моим недоверием и боязнью близости, создало неизменный круговорот противоположных созависимых и контрзависимых моделей поведения. Я стал мастером обращения с близостью. Я мог использовать близость для поддержки своей дисфункции и одновременно как механизм

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

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

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

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

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

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

На последующих сеансах с Берри и Дженей я выполнял совместно с ними корректирующую воспитательную работу. Я просил, чтобы меня обнимали, ограждали от плохого, пели мне и ценили меня за то, кем я был на самом деле. Занятия с двумя надежными и любящими людьми, доступными

для удовлетворения упущенных развивающих потребностей, способствовали моему глубокому внутреннему исцелению. Впервые в жизни я внутренне ощутил, что меня любит кто-то, не являющийся сексуальным преступником. Теперь мне известны два вида отношений: безопасные и нежные и рискованные и грубые. Поскольку я теперь мог видеть различия между здоровыми и нездоровыми связями, у меня был выбор. Если отношения кажутся безопасными и надежными, то я знаю, что могу их сохранить. Если чувствуется, что они напоминают опасные и нездоровые модели из моего прошлого, я знаю, что мне надо быстро от них избавляться.

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: ОБУЧЕНИЕ СОПЕРЕЖИВАНИЮ

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

Готовность к сопереживанию

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

Сопереживание в момент слушания

Люди используют глаголы, которые могут быть визуальными, слуховыми, кинестетическими (относящимися к движению) и проприоцептивными (относящимися к органам чувств). Обратите внимание, какого типа глаголы они используют чаще всего, и используйте те же смысловые глаголы в своих ответных репликах. Это поможет людям почувствовать, что их хорошо понимают. Например, если я говорю: «Я ясно *видел* проблему в целом» (визуальный тип), то вы можете ответить: «Таким образом, вы смогли *увидеть общую картину*?» Если вы скажете в ответ: «Я *слышу*, что вы сейчас

лучше *прочувствовали* проблему», то у меня не появится ощущения, что меня поняли. Использование речевых единиц из той же категории, что и у говорящего, помогает слушателю не только продемонстрировать говорящему свое внимание, но и сосредоточиться на том, что говорит другой человек, в процессе обдумывания своего ответа — вместо того, чтобы использовать ситуацию для навязывания личной программы (например, не отвлекайтесь от темы, говоря: «Это напомнило мне...»).

Поддержка собеседника

Это еще одна разновидность умения слушать. Ниже приводятся некоторые наиболее употребительные вспомогательные приемы, способные поддержать содержательную беседу.

- *Отмычка* помогает собеседнику начать разговор.

(Например, вы можете сказать кому-то*:* «*Меня интересует ваше мнение по этому вопросу*» или «*Расскажите о своих впечатлениях!*»)

- *Стимул* пусть незначительный, но он способствует поддержанию разговора.

(Например, вы можете сказать собеседнику: «*Правда?*», «*Расскажи подробнее*» или «*А что дальше?*» Иногда же бывает вполне достаточно просто сказать: «*О-оо!*» или «*М-мм...*», что означает: «*Продолжайте-продолжайте*», «*Я вас слушаю*», «*Мне интересно*».)

- *Вопросы,* особенно открытые, помогают человеку продолжить разговор.

(Например, вы можете спросить: «*А что было дальше?*», и это будет гораздо эффективнее, нежели вы просто констатируете: «Вы расстроены?» Такой вопрос-утверждение не дает собеседнику возможности развить свою мысль.)

- *Вежливое молчание* позволяет собеседнику поразмыслить над тем, что он говорит.

(Сначала это может показаться вам неудобным, но если вы будете часто пользоваться этим приемом, то вскоре *вежливое молчание* станет естественной частью вашего общения.)

Осмысленное слушание

- *Перефразирование* — это, по сути, краткий ответ, отражающий суть того, что было сказано, но своими словами — словами слушающего.

(Используйте *свою лексику*, чтобы не уподобляться попугаю.)

- *Осмысленные ответы* подразумевают перефразирование — для передачи эмоционального тона или ощущений, которые были выражены в словах говорящего.

(Например, собеседник может сказать: «*Не знаю, что делать! Всякий раз, когда я думаю, что меня примут на работу, берут кого-то другого!*» Ваш осмысленный ответ может быть таким: «*Кажется, ты действительно разочарован, впрочем, это выбьет из колеи любого*».)

- *Осмысленное понимание* объединяет чувства и содержание.

(Например, используя приведенный выше пример, ответ, объединяющий чувства и содержание, мог бы быть таким:

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

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

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

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

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

Упражнение для тренировки осмысленного слушания

Подумайте, насколько хорошо вы сможете определить чувства, выраженные в нижеприведенных высказываниях. После прочтения каждого из них напишите в соседней ко-

лонке одно или два слова, описывающие выраженные чувства. Не обращайте внимания на содержание. Когда вы закончите, сравните свои ответы с нашими (они перечислены еще ниже, в самом конце упражнения) и сделайте вывод, какие наилучшим образом отражают чувства, указанные между строк.

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

Упражнение для тренировки осмысленного понимания

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

Ответы:

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

Основные выводы

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

Глава 8

УСТАНАВЛИВАНИЕ ГРАНИЦ

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

Элеонора Рузвельт

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

Как только вы решите, что вам нужны четкие границы, вы, по всей вероятности, чаще будете сталкиваться с конфликтами, так как вам придется информировать людей всякий раз, когда они их пересекут. Такое положение дел может показаться вам нежелательным, но на самом деле это не так. Когда вы сообщаете кому-то, где проходит ваша «граница», этот человек

начинает лучше осознавать свои собственные. Ваша доброжелательная, но вразумительная манера сообщать информацию о том, что человек непреднамеренно нарушил вашу личную границу, будет иметь воспитательное значение. Возможно, вы будете одним из первых, кто объяснил этому человеку важность границ и принцип их установления. Если вы представите свою работу по определению границ как «учебный» процесс для себя и других, то не будет необходимости испытывать стыд по поводу отсутствия границ и получения информации о них.

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

ГРАНИЦЫ: ВЗГЛЯД С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КОНТРЗАВИСИМОСТИ

Люди с контрзависимыми привычками часто испытывают трудности с созданием оптимальных границ. Их потребность в защите в период подрастания была настолько сильной, что

они вынуждены были соорудить вместо них стены. Тем не менее, они часто защищают себя посредством нарушения чужих границ, после того как усваивают принцип: «Я достану их прежде, чем они достанут меня». Это являет собой полную противоположность того, что переживают люди с созависимыми привычками, лишенные границ и подверженные вторжению посторонних. Они часто вынуждены учиться тому, как очерчивать вокруг себя подходящие границы.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО УСТАНОВЛЕНИЮ ГРАНИЦ

Мы выяснили, что индивидуальная терапевтическая работа с контрзависимыми клиентами требует больше времени, чем работа с созависимыми, поскольку представители первой категории зачастую менее доступны в эмоциональном плане. Когда клиенты с контрзависимыми проблемами обращаются за терапевтической помощью, мы начинаем с поддержки их потребности в сохранении жестких границ. Такой подход, определяющий, что в их поведении правильно, важен по двум причинам.

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

Во-вторых, этот подход помогает создавать безопасные отношения между клиентом и психотерапевтом, что способствует постепенному расставанию клиента с маской Ложного «Я». Со временем человек начинает чувствовать себя в безопасности, достаточной для того, чтобы обнаружить внутри себя

травмированного ребенка. Придание проблеме нового смысла особенно важно для людей с контрзависимыми проблемами, потому что они, подобно большинству, ожидают, что психотерапевт возьмет на себя роль «критикующего родителя» и будет сообщать им, что они делают не так и какие они плохие.

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

На психотерапевтических сеансах также важно помочь людям с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями осознать, что их решение о воздвижении защитных стен на раннем этапе жизни было принято в силу необходимости. Они утратили свою способность устанавливать границы, когда слишком рано и слишком часто подвергались жестокому обращению. Даже простое проговаривание этого факта приводит к тому, что у многих клиентов наступает заметное ослабление напряжения тела и смягчаются слои их защитной брони. Мы продвигаемся очень медленно, предлагая клиентам сохранять свои стены до тех пор, пока они не почувствуют себя в безопасности. Мы знаем их истории о жестоком

обращении и делаем все возможное для того, чтобы избежать исполнения роли нарушителей их спокойствия.

Такой благожелательный подход часто обеспечивает этих клиентов новым опытом, который позволяет им в безопасной обстановке открыто выяснять, что и как надо изменить. В детстве люди с душевными ранами, связанными с нарциссизмом, задержавшиеся на контрзависимом этапе развития, всегда находились в состоянии готовности в любой момент отреагировать на потенциальную угрозу причинения физического или эмоционального вреда или возможного вторжения. Медленное продвижение, формирование доверия, создание безопасных условий и установление контакта в роли союзника, а не начальника, — важные шаги, необходимые для формирования успешных отношений между психотерапевтом и клиентом, пострадавшим от травм во время контрзависимого этапа развития.

Как клиент вы можете помочь собственному освобождению, самостоятельно работая над этими вопросами. Для вас было бы весьма полезно внести свой вклад в психотерапевтическое лечение, выбрав правильного специалиста, способного помочь вам осуществить ваши цели. Ваши отношения с психотерапевтом могут стать одними из тех отношений, благодаря которым вы, действуя проверенными, сознательными и совместными способами, реализовали бы свои контрзависимые и созависимые потребности.

СОЗДАНИЕ ПРИЕМЛЕМЫХ ГРАНИЦ

Люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями часто находятся в состоянии повышенной бдительности, ожидая следующего случая вторжения или грубого

обращения. Находясь в состоянии боевой готовности, они часто неправильно определяют то, что они считают первыми признаками возможной атаки или вторжения, и совершают контрманевр, чтобы опередить своего противника. Такая защитная реакция и поведение типа «Я достану вас прежде, чем вы достанете меня» заставляют их постоянно нарушать границы других людей и казаться агрессивными. Если вам присуща агрессивность, то вы, вероятно, накопили в себе гнев из прошлого, который требует высвобождения.

Высвобождение гнева

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

ВИДЫ ГРАНИЦ

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

Физические границы

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

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

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

Пересечение границ других людей позволяет им сохранять свою наступательную, опережающую на один шаг позицию.

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

Во-вторых, нарушение чужих границ помогает людям с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями подавлять старые переживания и игнорировать свою неуверенность.

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

Старые виды реакций подразумевают осуществление более мощной атаки, чтобы быстро одолеть противника, возведение защитной стены, основанной на гневе и страхе, или спасение бегством. Это примитивные ответные действия, укоренившиеся в нас как часть реакции на адреналиновый стресс, предусматривающие борьбу, побег или оцепенение.

Новые альтернативы включают в себя заявления с использованием активного местоимения «я». Это защищает и позволяет сохранить отношения с другим человеком. Например, можно сказать: «Когда ты берешь мой автомобиль без спроса, я сержусь и воспринимаю это как интервенцию. Поэтому прошу тебя всегда спрашивать у меня разрешения, когда ты хочешь воспользоваться какими-то моими вещами — не только машиной. Договорились?» или «Когда ты прикасаешься ко мне...» и так далее.

Эмоциональные границы

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

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

Способы нарушения чужих эмоциональных границ

- *Обесценивание.* Включает в себя принижение значения чьих-либо мыслей, чувств или поступков.
- *Изменение фокуса.* Подразумевает переключение внимания с одного человека на другого для того, чтобы избежать ответственности за что-либо.
- *Манипулирование.* Включает в себя непрямое общение, подобное общению в драматическом треугольнике, с целью попытки получить желаемое.

- *Переадресация.* Перемещает центр внимания от переживаний, когда они начинают появляться. Это напоминает передачу эмоциональной горячей картофелины кому-либо еще как можно скорее.

Примеры обесценивающих и изменяющих фокус высказываний:

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

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

Исцеление ран, полученных в связи с нарушением эмоциональных границ, предусматривает высвобождение старых нерешенных проблем и подавленных детских переживаний. Лучше всего это делать на психотерапевтических сеансах или с партнером в обстановке доверительных отношений. После того как вы освободитесь от этих старых переживаний — в безопасных, благоприятных условиях, — легче будет прервать порочный круг жестокости, относящийся к нарушению эмоциональных границ. Для изменения этих разрушительных

контрзависимых привычек требуется также понимание функции ваших переживаний с тем, чтобы вы могли использовать их соответствующим образом.

Ментальные границы

Ментальные границы определяют то, как мы воспринимаем мир. Они позволяют нам понять наши ценности, убеждения, мысли, желания и потребности так, чтобы мы могли отделить наши взгляды и ощущения от взглядов и ощущений других людей.

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

Признание идей других людей бредовыми или глупыми — распространенный способ, при помощи которого люди с контрзависимыми проблемами нарушают чужие ментальные границы. Перефразируя высказывание Карла Роджерса, можно сказать, что если мы принимаем за основу нашего человеческого существования тот факт, что все мы живем в своих отдельных реальностях, если мы сможем считать эти различающиеся реальности наиболее перспективными источниками в мировой истории для изучения друг друга,

если мы сможем жить вместе, безбоязненно обучаясь друг у друга, тогда можно будет утверждать, что начинается новая эра [2].

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

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

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

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

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

Духовные границы

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

Запугивание — это соединение стыда со страхом, которое подразумевает в высшей степени контролируемое поведение и стремление к совершенству, а также несет в себе угрозу наступления смерти. Утверждения типа: «*Бог тебя накажет!*» и «*За это ты будешь гореть в аду!*» — наиболее распространенные формы духовного устрашения, которые многие люди с контрзависимыми проблемами пережили в детстве. Являясь частью увековечивания порочного круга жестокости, они

могут применять то же самое духовное оружие к другим, особенно к собственным детям. Дети, таким образом, учатся воспринимать Бога и своих родителей как жестоких и непредсказуемых карателей. Следовательно, люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями могут считать Бога своим союзником только в том случае, когда они стремятся контролировать других.

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

Преобразование духовных вторжений обычно требует больше времени, чем любые другие виды нарушения границ, так как они травмируют души людей. Для проникновения в поврежденную человеческую душу требуются многочисленные навыки, терпение и безусловная любовь. Преобразование ран, нанесенных нарушением духовных границ, должно осуществляться бережно и с состраданием. Это может включать в себя долговременное слушание и установление гармонии с другими, находясь в непрерывном состоянии безусловного позитивного отношения к ним, в то время как они раскрывают свои душевные раны. Правильное духовное консультирование может даже подготовить клиентов к прощению тех, кто нарушил их границы. Когда душевная рана, наконец, исцеляется, образуется пространство для прилива Божественной любви. В программах двенадцати шагов это явление иногда называется «духовным пробуждением».

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

Мы спросили его:

— Ты можешь мысленно представить, как ты сердишься на брата?

Джефф на мгновение задумался и затем покачал головой:

— Нет, не могу.

(Это дало нам понять, что Джефф был еще не готов противостоять своему обидчику. Если бы он был готов, то в его голове имелся бы некий образ. Поэтому мы переключились на другой вопрос.)

— Возможно, тебе надо сначала справиться с отсутствием поддержки родителей, прежде чем заняться проблемами, возникшими у тебя с братом?

Джефф наклонился в сторону и рукой подпер подбородок. (Этот самоподдерживающий жест указал нам на то, что Берри должен исследовать проблему поддержки в работе с его родителями.)

Мы спросили Джеффа, есть ли у него желание поработать над проблемой поддержки с его родителями. Он подумал над этим минуту и сообщил, что хотел бы воспроизвести в ролевой игре сцену, когда он сообщал матери и отцу о насилии. Он попросил нас исполнить роли его родителей, и мы согласились. Затем Берри спросил Джеффа, что он хотел бы получить от этой ролевой игры. Джефф ответил, что хотел бы воспроизвести сцену с новым финалом, где он получил бы поддержку своих переживаний от обоих родителей и защиту от посягательств брата.

Берри спросил Джеффа, что он должен сделать, исполняя роль отца. Джефф ответил: «Я хочу, чтобы ты отругал моего брата и защитил меня от гнева моей матери». После этого Берри повернулся к воображаемому брату со словами: «Оставь Джеффа в покое! Ты не имеешь права так поступать с ним! Отойди от него сейчас же и никогда больше не занимайся с ним этим!» (К этому времени Джефф встал за спину Берри и съежился так, будто прятался от старшего брата. Он производил впечатление испуганного шестилетнего ребенка.)

После этого Берри повернулся к Джеффу и спросил, как у него дела. Тот ответил: «Мне страшно, папа. Ты можешь меня обнять?» Обняв его, Берри сказал, что испытывает вину за то, что не защитил его, когда он нуждался в защите отца. Кроме того, Берри заверил, что не позволит больше брату обижать его.

Когда Берри спросил Джеффа, что от него требуется, чтобы помочь Джеффу в общении с матерью, тот ответил: «Ты можешь пойти со мной, чтобы поговорить с ней о том, как она меня обидела, когда ругала и стыдила?» Берри согласился сделать это.

Они вдвоем подошли к Дженей, которая исполняла роль матери. Джефф начал говорить с ней о ее обидных замечаниях и о том, как они подействовали на него. Когда он говорил, он начал медленно передвигаться за спину Берри, пока полностью не спрятался от своей матери. Берри повернулся к нему и спросил: «Ты что, пытаешься спрятаться за меня? Ты боишься?»

Вздохнув с облегчением, видя, что Берри пришел ему на помощь, Джефф сказал: «Ты можешь поговорить с ней вместо меня?» (Джеффу необходимо было понять, как разумным образом выразить свой гнев матери, чтобы потом сделать то же самое при общении с братом.)

Берри обратился к матери Джеффа (Дженей) со словами: «Если ты еще раз отшлепаешь его подобным образом, я сообщу о твоем грубом обращении с ребенком в полицию. Ты поступила с Джеффом жестоко, и это не должно повториться». В этот момент Джефф сообщил что он испугался, что мать может уйти, и он ее потеряет. Поэтому Берри добавил следующее: «Этот ребенок нуждается в матери и в отце. Если ты не знаешь, как его воспитывать, советуйся со мной».

После этого Джефф начал разговаривать с матерью из своего укрытия за спиной Берри. Он рассказал ей о том, какие ощущения он испытал, когда с ним произошел этот случай. Он попросил ее поддержать его переживания и не ругать его. «Мать» смогла отреагировать на его просьбу, и он начал расслабляться и выходить из-за спины Берри. (В этот момент Берри понял, что Джефф обрел внутреннего защитника и не нуждался больше в том, чтобы Берри исполнял эту роль.)

Мы спросили Джеффа, получил ли он от сеанса все, что хотел, и он ответил утвердительно. Он теперь знал, как выглядит уместный гнев, и, наконец, получил поддержку от родителей, о которой всегда мечтал. (Это были важные для Джеффа пропущенные части развития, необходимые ему для того, чтобы защитить себя в будущих ситуациях, в которых прежде он почувствовал себя жертвой.)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: УПРАЖНЕНИЕ ПО УСТАНАВЛИВАНИЮ ГРАНИЦ

Упражнение научит вас создавать оптимальные границы вместо стен. Вы также сможете ощутить, что означает быть интервентом и самому подвергнуться интервенции, и опре-

делите, в какой роли вам комфортнее всего. К концу упражнения вы научитесь возводить и ослаблять свои границы, что позволит вам получать защиту, когда она вам нужна, и близость, когда вы ее хотите. При выполнении упражнения важно полностью осознавать, что происходит в вашем теле в любой момент времени.

Инструкция. Это упражнение лучше всего выполнять на полу с ворсовым ковром или другим мягким покрытием, на поверхности которого вы сможете оставить след от пальца. Для выполнения этого упражнения вам потребуется партнер. Каждый из вас должен по очереди следовать приведенным ниже рекомендациям. Выберите партнера, пригласите его к выполнению этого упражнения и сядьте вместе с ним на пол, напротив друг друга. Определите, кто первым будет исполнять роль человека, подвергшегося интервенции, а кто будет интервентом. Человек, подвергшийся интервенции, выполняет упражнение первым. Ваш партнер будет исполнять роль интервента. В конце упражнения вы поменяетесь ролями, чтобы каждый смог исполнить обе роли. В упражнении вы найдете рекомендации для каждой роли.

Шаг 1. Отсутствие границ

Эта часть упражнения предназначена для того, чтобы дать вам понять, что означает не иметь защитных границ. Партнеры садятся напротив друг друга на расстоянии примерно трех футов. Ваш партнер начинает осуществлять какие-либо агрессивные или угрожающие невербальные движения по отношению к вам.

Партнер должен двигаться в вашу сторону медленно и осознанно. Обратите внимание на свои ощущения, когда кто-то приближается к вам без предупреждения.

Какие чувства у вас возникают? Какую реакцию вы заметили в своем теле? Какие мысли пришли вам в голову?

Шаг 2. Наличие границ, но отсутствие защиты

Выполняя эту часть упражнения, вы поймете, какое впечатление производит наличие границ. Понимание этого повысит вашу осведомленность о создании границ. На этот раз вы знаете, где проходит граница между вами и вашим партнером, и вы заметите, что вы почувствуете, когда кто-то нарушает вашу границу без разрешения.

I. *Партнер 1*. Сидя на полу, очертите вокруг себя символический круг. Если возможно, прочертите круг пальцем на ковре, или используйте для его обозначения веревку, журналы, подушки и другие имеющиеся под рукой предметы. Прочувствуйте, что означает иметь вокруг себя границу.
   Партнер 2. Прочувствуйте, что означает находиться за пределами круга и не иметь границы, как у вашего партнера.

II. *Партнер 1*. Когда вы создали свою границу (реальную или воображаемую), попросите партнера, находящегося за пределами границы, начать интервенцию.
   Партнер 2. Используя руку, осторожно пересеките границу вашего партнера. Каждый партнер должен наблюдать, какие он испытывает ощущения, испол-

няя определенную роль (интервента или подвергшегося интервенции). Спросите себя, нравится ли вам исполняемая вами роль.

Шаг 3. Создание границ с защитой

Эта часть упражнения предназначена для того, чтобы понять, что означает располагать наличием оптимальных границ.

Партнер 1. Используя границу, созданную вокруг вас, как основу, создайте теперь воображаемую сферу в форме яйца, которая полностью окружит вас. Когда вы мысленно установите сферу, заметьте, что вы ощущаете при наличии этой воображаемой защиты вокруг вас. Затем зарядите сферу своей энергией с помощью наполнения ее воздухом, производя быстрые вдохи и выдохи, а также с помощью излучения энергии всем телом или представляя ее наполненной каким-либо цветом, звуком или иным видом ощущений.

Партнер 2. Обратите внимание на ощущения, которые у вас появятся, когда ваш партнер начнет изолировать себя от вас посредством защитной сферы. Возникают ли у вас какие-то эмоции? Появляется ли у вас другая ответная реакция?

Шаг 4. Защита ваших физических границ

В этой части упражнения вы узнаете, как защитить себя от нарушения ваших физических границ.

Партнер 1. После того как вы создали сферу, наполненную защитной энергией, попросите партнера сделать попытку интервенции в ваше пространство, медленно продвигая

руку в сторону вашей сферы. Когда рука приблизится к вам, вы можете защитить себя двумя способами.

Во-первых, используя энергию в сфере — сделайте ее непроницаемой для партнера.

Во-вторых, если рука проникнет внутрь вашей сферы, произвести ответное движение своей рукой так, чтобы заблокировать руку вашего партнера.

Если ваше противодействие окажется слабее силы наступающего, вы станете жертвой интервенции. Если вы превысите силу наступающего партнера, вы станете агрессором.

Партнер 2. Осуществите вторжение на территорию партнера приемлемым для него способом. Если вы работаете с робким партнером, используйте меньший напор. Если вы работаете с более сильным партнером, действуйте решительнее.

Шаг 5. Защита ваших ментальных границ

Эта часть упражнения сосредоточена на ментальных, а не на физических границах и включает в себя определение другими людьми вашей реальности посредством сообщения вам, что вы думаете, или повторения негативных высказываний, заставляющих вас сомневаться в себе и своих способностях.

Партнер 1. Поразмыслите над тем, что из сказанного вам людьми способствует утрачиванию вами уверенности в умении думать. Поделитесь этой информацией с вашим партнером, который использует ее в упражнении, пытаясь нарушить ваши ментальные границы. Возможно, это будут какие-то высказывания, указывающие на то, что вы глупы или безумны. Теперь сообщите эти высказывания своему партнеру, находясь за пределами ваших границ. После этого вернитесь в

безопасную обстановку вашей сферы, убедившись, что она заполнена энергией или каким-либо другим видом защиты. Ваш партнер должен повторить высказывания, которые вы только что ему сообщили, когда вы будете находиться в безопасном окружении своей сферы.

Когда вы закончите создание сферы, сообщите партнеру о вашей готовности начать упражнение.

Партнер 2. Произносите неприятные высказывания, которые сообщил вам партнер. Вы можете повторять их с разными интонациями, а потом добавить собственные варианты, которые, по вашему мнению, соответствуют изначальным высказываниям.

Партнер 1. Продолжайте поддерживать непроницаемость вашей сферы. Используйте защитные приемы, которые вы создали (цвет, звук, энергию) для того, чтобы отразить попытки вашего партнера нарушить ваши ментальные границы. Вы можете закрыть глаза, отвернуться от вашего партнера или при необходимости петь себе песню. Когда вы сможете успешно использовать эти методы, вы можете попросить партнера остановиться. Если слова вашего партнера начинают проникать внутрь вашей защиты, попросите его остановиться, чтобы вы смогли перезарядить сферу. Продолжайте выполнять упражнение, пока не поймете, что можете без труда защитить себя от ментального вторжения.

Шаг 6. Защита ваших эмоциональных границ

Эта часть упражнения нацелена на установление и сохранение эмоциональных границ и включает в себя определение вашей реальности другими людьми посредством сообщения

вам, что вы чувствуете, или повторения негативных высказываний, заставляющих вас усомниться в своих чувствах.

Партнер 1. Вспомните что-либо из того, что люди сделали или сказали вам, после чего вы изменили или стали скрывать свои настоящие чувства, или отказались от них. Это могут быть соблазнительные высказывания типа: «*Помоги мне, пожалуйста, я так беспомощен*» или «*Ты очень важен для нас*», «*Ты действительно нужен нам, чтобы выполнить эту работу*», которые воздействуют на вашу потребность ощущать важность. Теперь сообщите эти высказывания вашему партнеру, находясь за пределами ваших границ. После этого вернитесь в безопасную обстановку вашей сферы, заново заполняя ее защитой.

Когда ваша защита будет готова, дайте понять вашему партнеру, что он может начинать вторжение.

Партнер 2. Произнесите высказывание, которое сообщил вам партнер. Используйте язык тела и интонации голоса, способные усилить эмоциональную сторону высказывания. Например, если в высказывании партнера присутствовала некая интонация жертвы, примите вид и говорите как настоящая жертва.

Партнер 1. Продолжайте поддерживать непроницаемость вашей сферы, когда ваш партнер сообщит вам ваше высказывание. При необходимости говорите себе успокаивающие слова типа: «*Мои чувства остаются при мне, и они в полном порядке*». Когда вы с успехом сможете противостоять высказыванию вашего партнера, попросите его остановиться. Если вы в какой-то момент испытаете трудности, остановите вторжение и перезарядите вашу сферу.

Продолжайте упражнение до тех пор, пока вы не сможете защитить себя от нарушения ваших эмоциональных границ.

Шаг 7. Защита ваших духовных границ

Эта часть упражнения нацелена на ваши духовные границы и включает в себя определение другими людьми вашей духовной реальности с помощью сообщения вам, что вы чувствуете, или повторения негативных высказываний, заставляющих вас усомниться в своей способности вступать в связь с духовным миром.

Партнер 1. Подумайте над тем, что сделали люди для того, чтобы нарушить ваши духовные границы. Это могут быть какие-то запугивающие высказывания, в которых упоминается гнев Божий. К ним могут относиться темы, затрагивающие самый глубокий уровень вашего существа, провоцирующие чувство стыда, унижения или осуждения, — все то, что пробуждало в вас желание умереть, исчезнуть, раствориться. Поделитесь чем-то из этого с вашим партнером и вернитесь в безопасную обстановку вашей сферы. Когда вы заполните ее защитной энергией, сообщите вашему партнеру, что вы готовы начать упражнение.

Партнер 2. Повторите высказывание, которое сообщил вам партнер, тоном, воспроизводящим интонацию Бога. Старайтесь при этом и выглядеть как всемогущий Бог или непререкаемый родитель.

Партнер 1. Поддерживайте свою силу, противодействуя вторжению и грубости вашего партнера. При необходимости помолитесь или попросите поддержки у Бога или других Высших сил. Когда вы сможете успешно противостоять высказываниям вашего партнера, попросите его или ее остановиться. Также останавливайте процесс в любое время, когда вы ощутите трудности с противодействием, и перезарядите

свою сферу. Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока вы не сможете защитить себя от нарушения ваших духовных границ.

На этом этапе пришло время поменяться ролями.

Партнер 1 должен убрать отпечаток, начерченный им на поверхности ковра или пола, прежде чем продолжить выполнять упражнение, поменявшись ролями с партнером.

Когда оба партнера научатся защищать себя от физических, ментальных, эмоциональных и духовных вторжений и на самом деле смогут почувствовать защиту, предоставленную яйцевидной сферой, наступит время перейти к следующей части упражнения и совершить следующий шаг.

Шаг 8. Перемещение в мире, имея защиту и границы

В этой части упражнения вы узнаете, как можно переносить с собой с места на место вашу сферу. Оба партнера должны убедиться, что их сферы находятся вокруг них. Если вы исполняли роль партнера 1, уделите время тому, чтобы полностью восстановить вашу защитную сферу. Когда сферы обоих партнеров будут на месте, они должны встать, представляя свою сферу в виде кольца с ручками. Подхватив ваши сферы-кольца, начните передвигаться по комнате с места на место. Наблюдайте за своими реакциями, когда вы сталкиваетесь с партнером и он вплотную приближается к вашей сфере. Вы стремитесь укрепить свою сферу и вторгнуться в сферу партнера? Или вы обнаруживаете, что хотите отказаться от границ? При передвижении по комнате старайтесь сохранять целостность ваших границ. Соблюдайте дистанцию со сферой вашего партнера и поддерживайте вашу полную независимость.

Шаг 9. Возведение и ослабление границ

Это очень важный шаг для людей с контрзависимыми проблемами, которые с трудом допускают других людей внутрь своих границ. При выполнении этой части упражнения важно двигаться вперед медленно и экспериментировать.

Когда вы перемещаетесь по комнате со своим партнером, обратите внимание на то, когда вы чувствуете себя в безопасности, а когда нет. Если вы умеете определять людей, энергия которых кажется вам безопасной, попытайтесь открывать и закрывать свою сферу, приближаясь к одному из таких людей. Чтобы представить себе, как вы допускаете других внутрь вашей сферы, вообразите, что в оболочке вашей сферы имеются раздвижные двери, или жалюзи на шнурке, или линзовые отверстия, открывающиеся и закрывающиеся по вашему желанию. Осознайте, что означает на самом деле нести ответственность за принятие решения, кому дозволить проникать в ваше пространство и как глубоко, а кому — нет.

Это и есть способность открывать и закрывать свою защитную сферу, которая позволяет вам чувствовать себя безопасно в мире и в то же время сохранять близость.

Людям с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями подобное упражнение предоставляет первый опыт ощущения безопасности и близости.

Шаг 10. Тесный контакт и сохранение границ

Этот шаг может оказаться самой трудной частью упражнения, поскольку при выполнении этого задания от вас требуется полностью допустить кого-то проникнуть в вашу сферу, в то время как вы по-прежнему должны будете сохранять

свои границы. И это еще не все: данная часть упражнения предполагает, что вы научитесь посылать невербальные сигналы, соответствующие наличию или отсутствию у вас желания вступать в тесный контакт. Это также требует от вас того, чтобы вы научились распознавать невербальные сигналы других людей, указывающие на наличие или отсутствие у них желания к тесному контакту. Такого рода знания и умения бесценны для человека с контрзависимыми проблемами, у которого никогда не было возможности развить у себя эти навыки.

Когда вы перемещаетесь по комнате, невербальным способом сообщите вашему партнеру, хотите вы или нет, чтобы он прикоснулся к вам. Используйте возможности вашей мимики, голоса, вашего тела для подачи сигналов относительно своей позиции о вступлении в тесный контакт. При этом не забывайте обращать внимание и на то, когда ваш партнер пригласит вас вступить с ним в тесный контакт.

Учитесь распознавать невербальные сигналы, указывающие на то, как интенсивно и в каких местах надо идти на сближение. Подходите к вашему партнеру медленно и осторожно, так, чтобы вы могли быстро остановиться при переходе за рамки дозволенного.

Шаг 11. Обсуждение и анализ

Теперь обсудите с вашим партнером то, что вы узнали, выполняя эти упражнения, связанные с вопросом о границах. Поговорите о способах использования этой информации в вашей жизни, о том, как вы можете применять то, что узнали, и создать оптимальные для себя границы в своих отношениях.

Основные выводы

- Люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями часто переживают в детстве нарушение своих границ, поэтому они возводят стены, чтобы защитить себя от дальнейших обид.
- Для того чтобы защитить себя, люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями часто нарушают границы других.
- Наличие разумно установленных границ — важная часть надежных близких отношений.
- Никогда не поздно учиться устанавливать физические, ментальные, эмоциональные и духовные границы.

Глава 9

Я И МОЯ ТЕНЬ: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОЕКЦИЙ

Когда человек указывает на кого-то пальцем,
он должен помнить,
что в это время четыре других пальца
указывают на него.

Луи Ницер

В доброй маленькой песенке «Я и моя тень» певец-танцор состоит в отношениях со своей тенью, рассказывая нам, как они вместе прогуливаются по улице. Однако люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями *не* состоят в отношениях со своей тенью. Они могут даже не знать, что у них есть тень.

В психологии «тенью» называют обычно нежелательные качества, о которых мы не знаем, которые пытаемся игнорировать или можем обнаруживать только в других. Процесс присваивания своей тени другим людям и, в связи с этим, высказывание о них отрицательного мнения известен как «проецирование».

ЧТО ТАКОЕ ПРОЕКЦИИ?

Проекция — это защита, которую люди с незалеченными травмами, связанными с развитием, используют, чтобы не признавать или скрывать те личностные аспекты, которые, как они поняли еще в детстве, считаются недопустимыми.

Контрзависимые люди склонны быть более осведомленными о недостатках и слабых местах других, чем о собственных неудовлетворенных потребностях и слабостях. Контрзависимые люди используют проекции как защиту от столкновения с реальностью своих неудовлетворенных потребностей. Если они вступают в отношения с кем-то, кто имеет созависимые привычки, то они считают этого человека больным или несостоятельным. Такая превосходящая позиция позволяет человеку с контрзависимыми привычками проецировать свою тень и выглядеть в глазах других «хорошим» или «здоровым» партнером.

КАК И ПОЧЕМУ МЫ СОЗДАЕМ ТЕНЬ

Наша тень состоит из таких наших качеств, которые мы скрываем не только от других, но и от себя. Обычно к ним относятся черты и привычки, которые наши родители, учителя или общество считали неправомерными, несоответствующими норме, неприличными, необузданными или некультурными.

Ваши родители могли говорить нечто подобное: «Не балуйся, сиди спокойно», «Не играй с едой», «Сиди прямо», «Не забавляйся с собой, это плохо и неприлично», «Хорошие девочки не бывают злыми», «Мальчики не плачут», и потому

вы научились скрывать все «недопустимые» чувства, мысли и привычки, связанные с этими теневыми сторонами, складывая их в «мешок» подсознания.

Утаивание естественных качеств вашего Истинного «Я» и стремление понравиться другим позволили вам выжить в юном возрасте. Когда вы росли, вам приходилось таскать за собой этот груз «нежелательных» и «недопустимых» качеств. К возрасту девятнадцати-двадцати лет большинство людей отделяют и складывают в этот багаж почти все свои жизненно важные качества, включая творческие способности, страсть, сексуальность, способность глубоко чувствовать, энергию, непосредственность, сильные желания, энтузиазм, мечты и тому подобное, — все, что считается фривольным, непривлекательным или просто недопустимым кем-то другим.

Что же осталось? Только те привычки, мысли и чувства, которые ровесники, родители, учителя и иные взрослые считают приемлемыми и не представляющими угроз. Обычно это малая доля того, что составляет вашу истинную сущность. Люди с контрзависимыми проблемами, как правило, чрезмерно отождествляют себя со своим Ложным «Я». При этом они стараются быть достаточно приятными или достаточно безопасными для окружающих, и все ради единственной цели — удовлетворить свои неудовлетворенные развивающие потребности. Они надеются, что если будут соответствовать требованиям других, то получат уважение, любовь и признание, о которых всегда мечтали. Но, увы, это не помогает. Наоборот, они обнаруживают себя на «беговой дорожке», делающими все возможное, чтобы хорошо выглядеть в глазах окружающих, и все равно ощущающими пустоту внутри.

Одно из внутренних убеждений людей с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями состоит в том, что им

соответствует определение «недостаточно». Они недостаточно привлекательны, недостаточно симпатичны, недостаточно хорошие сыновья, отцы, дочери или матери и так далее. Они надеются, что никто не заметит того, что они недостаточно хорошие, и боятся того, что другие каким-то образом раскроют это. Подобные убеждения управляют их поведением и всем, что они говорят и делают.

Большинство людей удерживает свою настоящую сущность или Истинное «Я» от неожиданного появления из мешка, посредством фокусирования на недопустимости того, что творят *другие*. Здесь проекция выступает в роли необходимой защиты. Например, мужчина проецирует свою способность выражать чувства на свою жену и предоставляет ей возможность выражать все чувства в отношениях. Потом, когда у одного из его детей появляются проблемы с выражением чувств, он обнаруживает, что полностью зависим от жены и не способен помочь своему ребенку. Очень трудно восстановить такие отделенные качества, но именно этому и должны научиться люди с контрзависимыми проблемами.

ТЕНЬ В РОЛИ ВАШЕГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Огромный шкаф, заполненный скелетами или ужасными монстрами, или мешок, который вы таскаете за собой с детства, содержит самые интересные части вашего Истинного «Я». Много раз, осознав свою разобщенность с внутренним ребенком, люди с контрзависимыми проблемами оплакивали эту свою потерю. Скорбели о потерянных годах, проведенных в разлуке со своим Истинным «Я». Необходимо начать,

порой, пугающий и болезненный процесс восстановления тех частей, от которых вы когда-то отказались с целью быть признанным окружающими.

> Ваша тень — это не что иное, как *ваш собственный внутренний ребенок*.

Освобождение от контрзависимости подразумевает обращение к своим слабостям, уязвимым местам, страхам и теневым сторонам, обретение умения любить их все по отдельности, так же как вы полюбили бы обиженного и отвергнутого ребенка. В курсе психотерапии мы иногда предлагаем клиентам купить себе куклу, плюшевого мишку или другую мягкую игрушку, чтобы представлять себе своего внутреннего ребенка или другие отделенные части. Обнимая эту куклу, мишку или другую мягкую игрушку и говоря ей всякие ласковые слова, они учатся любить свои утраченные части. Один из наших клиентов, часто бывавший в разъездах бизнесмен, купил себе дорожную сумку, чтобы возить с собой плюшевого мишку. Другие закрепляют мишку или куклу на пассажирском сиденье своего автомобиля и беседуют со своим внутренним ребенком во время поездки на работу и обратно.

РОЛЬ СТЫДА В СОЗДАНИИ ПРОЕКЦИЙ

Самым эффективным методом, заставляющим других отделять свои части, становится отравляющий жизнь стыд. Высказыванием, способствующим появлению стыда, может стать следующее: «*С тобой что-то не так, ты ведешь себя недопустимо*». Ваши родители, возможно, говорили вам:

«*Как тебе не стыдно пререкаться с матерью: ты — дерзкий мальчишка!*» или «*Как тебе не стыдно баловаться своими гениталиями: у тебя развращенные желания*».

Вина и стыд — разные эмоции.

Вина подразумевает, что вы сделали что-то плохое или неправильное и должны прекратить это. Она сопровождается определенными негативными высказываниями типа: «Ты *сделал* кое-что плохое».

Стыд подразумевает, что у вас имеется нечто плохое или порочное на уровне души. Он сопровождается определенными безусловными негативными высказываниями типа: «Ты *являешься* в какой-то степени плохим, и с этим ничего нельзя поделать». И хотя в приведенном выше высказывании, формирующем стыд, присутствуют элементы, указывающие на какой-то плохой поступок, основная его мысль выражается словами: «*Ты — плохой*» и «*С тобой что-то не так*». Джон Брэдшоу пишет по этому поводу: «Я совершил одно из тех будоражащих жизнь открытий, которое все изменило. Я упомянул внутреннего демона, существующего в моей жизни. Я назвал его „ядовитым стыдом“. Ядовитый стыд невыносим и всегда требует маскировки — Ложного „Я“. Как только кто-то начинает считать свое Истинное „Я“ неполноценным и дефектным, ему требуется Ложное „Я“, не являющееся таковым по факту. Когда его сущностью становится Ложное „Я“, человек перестает проявлять себя с точки зрения психологии» [1].

Брэдшоу перечисляет основные признаки ядовитого стыда.

1. Он становится внутренней сущностью и заставляет вас считать себя неполноценным и дефектным, а также лишает уверенности в том, что вы можете измениться.

2. Он вынуждает вас скрывать свои внутренние переживания и мысли от других. Это означает, что вы должны защищать свои внутренние чувства и мысли от того, чтобы их не узнали другие люди.
3. Он вынуждает людей постоянно сдерживаться от проявления этих качеств перед самими собой.
4. Он воспринимается как внутренний источник страданий или как болезнь души.
5. Он формирует стыд по поводу стыда, поэтому вы стыдитесь иметь ядовитый стыд и не признаете стыд вообще.

Чтобы скрыть свой стыд, вы можете пытаться стыдить других. Это подобно непроизвольной реакции. Вас пристыдили по какой-то причине, и вы тут же соскакиваете с крючка и начинаете стыдить кого-то другого. Эта движущая сила лежит в центре проекции.

Поиск и устранение проблем

Как распознать проекции

- Вспомните случай, когда вы испытали внезапный напор чувств, ощутили, как кровь бежит по жилам, сердце бьется быстрее, а вы — застыли на месте. Или готовы были драться. Или бежать прочь. Это симптомы реакции на адреналиновый стресс, которые автоматически проявились в вашем теле в связи с тем, что вы почуяли опасность. Если вашей реакцией было желание драться — вы могли быть спроецированы.
- Вспомните случай, когда ваша реакция была сильнее, чем требовалось, и вы сделали из мухи слона. Ваша реакция указывает на то, что ваши чувства могли исходить от какого-то другого случая. Спросите себя: «*Действительно ли я нахожусь в опасности в данной ситуации?*» Если вы ответите «нет», тогда задайте себе другой вопрос: «*Когда раньше я чувствовал себя так же?*» Это поможет вам осознать, что вы вернулись в прошлый период ва-

шей жизни, когда ощущали себя в опасности. Спросите себя: «*Что в той, прошлой ситуации осталось незавершенным и заставляет меня сейчас реагировать и ощущать опасность?*»

- Вспомните конфликт, в котором вы были полностью сосредоточены на том, что сказали или сделали другие. Смещение внимания является формой проецирования, которая помогает вам избежать переживаний и/или не признавать своего участия в возникновении конфликта. Определите, что вы чувствовали во время этого конфликта, и спросите себя: «*Когда раньше я чувствовал себя так же?*» Отметьте, используете ли вы при описании ситуации эмоционально окрашенные слова типа «всегда» или «никогда». Если да, то это тоже может быть попыткой избежать сильных переживаний из предыдущего случая.

Брэдшоу описывает также три способа, посредством которых люди знакомятся со стыдом.

Первый способ подразумевает отождествление с наполненными стыдом ролевыми моделями, как правило, родителей, передающих детям свой внутренний стыд, и, таким образом, привлекая к стыду своих детей.

Второй способ осуществляется посредством травмы, полученной вследствие отречения, когда вы могли подвергаться грубому обращению, пренебрежению или были вынуждены отказаться от личных потребностей, заботясь о родителях. Это означает, что вы научились не доверять своим потребностям, чувствам и природным инстинктам. Вам могло стать стыдно даже за само присутствие у вас потребностей, чувств и инстинктов.

Третий способ, которым мы могли, согласно Брэдшоу, сформировать в себе чувство ядовитого стыда, подразумевает переживание сильного предательства и разрушение первичного доверия, когда нас стыдили в раннем детстве. У вас не было ни времени, чтобы грустить по поводу этой потери, ни поддержки, чтобы помочь ее оплакивать.

Все вышесказанное указывает на одно существенное различие между травмой, связанной с развитием, и «телесным повреждением». Когда с вами в детстве случалось что-то непредвиденное, например, вы падали и разбивали коленку, это можно было назвать только «телесным повреждением», если кто-то находился в это время рядом, чтобы утешить вас и поддержать морально. Если рядом не было никого, кто мог вас поддержать, вероятно, вы ощущали заброшенность, и тогда даже такое незначительное событие, как разбитая коленка, оборачивалось травмой, связанной с развитием. Эту изначальную обиду или причину ее возникновения необходимо выявить, выразить и поддержать до того, как вы ощутите последствия ядовитого стыда.

Вы видите, как ядовитый стыд помогает объяснить тот факт, почему люди с контрзависимыми проблемами отказываются от присущих им качеств. Пока они не определят свои внутренние ощущения стыда, вызванные их ранней обидой (травмы, нанесенные в ходе развития их личности), и не получат помощь в выражении этой обиды, они не смогут освободиться от стыда, и это обстоятельство постоянно будет затрагивать их близкие отношения.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: ПРИМЕНЕНИЕ КОНТРОЛЯ ВОСПРИЯТИЯ ДЛЯ РАЗДЕЛЕНИЯ РЕАЛЬНОСТЕЙ

Важным навыком общения, который должны освоить люди с контрзависимыми проблемами, является «контроль восприятия». Когда вы обнаруживаете, что вас считают виновными, или вы проецируете вину на других, важно убедить-

ся в правильности восприятия. Например, на сеансах психотерапии, описание которых вы найдете в этой главе чуть ниже.

В «Примере для обсуждения» одна клиентка по имени Джейн говорит своему партнеру Арту:

— Я не думаю, что тебе действительно нужны эти отношения. Ты просто хочешь переложить всю вину за наши проблемы на меня, как это делала моя мать, а потом уйти — как сделал мой отец!

Мы спросили Джейн, согласна ли она назвать это своим «восприятием» Арта, и предложили ей задать ему вопрос о том, соответствует ли сказанное ею «его» реальности. Джейн заколебалась, но потом все-таки спросила:

— Арт, ты согласен с чем-нибудь из того, что я сказала?

Арт ответил:

— Нет, Джейн, это неправда. Мне действительно нужны наши отношения, и я не собираюсь перекладывать всю вину на тебя и после этого уходить.

Важно признать, что в восприятии Джейн все же было зерно истины. Поэтому мы попросили Арта сказать, что в страхах Джейн, если таковое имелось, *было* правдой.

Арт подумал минуту и произнес:

— Джейн, я дошел до точки и ощущал свою беспомощность, когда на прошлой неделе грозился бросить тебя. На самом деле я хотел сделать передышку в ссорах. Теперь я понимаю, что мои слова напугали тебя и заставили поверить в то, что это на самом деле так.

После мы спросили Джейн, хотела ли она что-нибудь от Арта, и если да, то она должна была прямо попросить его об этом. Она ответила:

— Арт, когда ты грозишься бросить меня, я действительно испытываю страх. Давай договоримся, что ты больше не

будешь допускать подобных угроз до тех пор, пока ты на самом деле не захочешь уйти.

Арт с готовностью подтвердил:

— Да, я готов заключить такое соглашение.

Почти на все проекции можно воздействовать подобным образом, если оба человека готовы помогать друг другу. Кроме того, полезно помнить, что человек, не имеющий проекции, может распознать наличие проекции прежде, чем это сделает другой. Чтобы помочь человеку с проекцией, другой человек может сказать: «Кажется, ты сейчас находишься под воздействием проекции. Ты готов понаблюдать за тем, что ты говоришь или делаешь, чтобы убедиться, задействована ли здесь проекция?» Или один человек может просто спросить другого, готов ли тот на осуществление контроля восприятия.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПРОЕКЦИИ

После того, как большинство людей посвятили первые двадцать или даже тридцать лет своей жизни пополнению мешков со стыдом, наступает черед выполнения задания следующих двадцати или тридцати лет: осознание того, что они сделали, и попытка восстановления тех частей, от которых они отказались. Оказывая надлежащую поддержку нашему Истинному «Я» с самого начала жизни, мы никогда не будем скрывать свои качества, и, следовательно, нам не придется использовать проекции.

Роберт Блай пишет о пятиэтапном процессе работы с проекциями [2]. Первые пять этапов включают в себя попытки заставить проекции работать на нас.

На первом этапе мы делаем все возможное, чтобы сохранить проекции в исправном состоянии.

На втором этапе мы понимаем, что наши проекции на самом деле не работают. Например, наш партнер иногда бывает нежным по отношению к нам и хочет близкого общения, а что мы можем предпринять в таких ситуациях, когда нам трудно видеть его в роли бездушного и безучастного человека? Эта дилемма пугает людей с контрзависимыми проблемами, так как она выводит на поверхность их старые страхи и слабые места. Такие люди могут попытаться спровоцировать или умело направить своих партнеров обратно — в их Ложное «Я». Решение, которое принимает большинство супружеских пар на этом этапе, заключается в рождении детей и проецировании на них своих теневых сторон. Дети не могут сопротивляться и всегда делают какие-то вещи, которые им делать нельзя, поэтому они являют собой прекрасную цель для проекций.

На третьем этапе все настолько сильно обостряется, что людям приходится использовать моральную справедливость для оправдания своих действий. Родители могут утверждать, что, когда они строго наказывают своих детей, они делают это «для их собственного блага». Смысл заключается в следующем: «*Не сомневайся в моем авторитете. Я прав*». Если семья религиозная, то они могут даже втягивать в это Бога: «*Бог тебя накажет, если ты не будешь вести себя как следует и слушаться меня*».

На четвертом этапе люди с контрзависимыми моделями поведения могут ослабить свою защиту достаточно для того, чтобы увидеть, что они делают. Они могут осознать, что с помощью процесса проецирования преуменьшили свое значение, и это вынуждает их пересмотреть свою жизнь и решиться на ее изменение. На этом этапе они могут

также начать курс психотерапии или присоединиться к группе поддержки, чтобы попытаться по кусочкам собрать все в единое целое.

На пятом этапе задача состоит в том, чтобы «поглотить» свою тень. Это означает повернуться лицом ко всему тому, что вы оттолкнули от себя и спроецировали на других. Вы должны прожевать, проглотить и переварить все, чего вы боялись. Воссоединяясь заново с теми частями, которые вы отделили от себя, вы можете начать выражать более глубокие чувства и испытывать больше страсти, а также стать более непосредственным, здоровым и духовным. По мнению Блая, люди, поглотившие свои тени, склонны скорее «быть», чем «делать», и проявляют больше сожаления, чем гнева. Зачастую они более энергичные, им требуется меньше времени для сна, они проявляют больше мудрости и более проницательны в своих решениях.

Приведенный ниже пример для обсуждения показывает, как проекции в отношениях действуют на людей с контрзависимыми проблемами. Кроме того, он знакомит с некоторыми методами, которые могут понадобиться вам для того, чтобы начать восстановление своей тени.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Арт и Джейн, имевшие серьезные конфликты в отношениях, пришли к нам на курс психотерапии для супружеских пар. Мы обсудили контракт на три сеанса, чтобы посмотреть, сможем ли мы эффективно работать вместе, и определить, получают ли они то, что хотели. В течение одного или двух сеансов мы сосредоточились на том, чтобы помочь им най-

ти источник их конфликта. Совместными усилиями попытались определить, какие незавершенные дела каждый из них принес в их отношения.

Мы думали, что они многое поняли, поэтому в начале третьего сеанса обрадовались, когда Джейн произнесла:

— Я размышляла по поводу предыдущего сеанса и поняла, что является самой большой проблемой в наших отношениях.

Мы спросили:

— Что же это, Джейн?

На что она ответила:

— Это он, — указывая пальцем на своего мужа, и с энтузиазмом начала без остановки укоризненно перечислять все, что он сделал или не сделал для нее, разрушив тем самым их отношения. Это без сомнения была атака, во время которой она пыталась спроецировать на него вину за все, что было не так в их отношениях.

Очевидно, мы двигались вперед слишком быстро для Джейн, и она по-настоящему испугалась, что ее обвинят во всех проблемах, существующих в их отношениях, точно так же, как ее обвиняли во всех проблемах родительских отношений. Мы смогли обнаружить страх Джейн и сразу поняли, что она вернулась в свои детские воспоминания. Сейчас говорила — нет, кричала на своего мужа — не рассерженная женщина Джейн, а испуганный ребенок по имени Джейн. Мы дали ей понять, что распознали ее испуганного ребенка:

— Ты кажешься действительно напуганной, Джейн. Просто закрой сейчас глаза и погрузись в это ощущение.

Она последовала нашей рекомендации и начала всхлипывать. Между всхлипываниями она рассказывала историю, которая произошла однажды ночью, когда ей было шесть лет.

Ее отец в пьяном виде забрался к ней в кровать и стал приставать к ней, совершая сексуальные действия. На следующий день она рассказала об этом матери, и та сразу выгнала отца из дома. Они развелись.

В дальнейшем мать Джейн периодически обвиняла ее в распаде своего брака. Больше она замуж не вышла и провела остаток своей жизни в роли злобной, несчастной жертвы. Джейн была убеждена, что развод родителей произошел по ее вине, и взяла на себя всю вину за несчастную судьбу своей матери. Всякий раз, когда она вступала в конфликт со своим мужем Артом, она боялась, что он уйдет от нее, как это сделал отец.

Это иллюстрирует, каким образом осуществляются проекции, и показывает, что часто за такими проекциями, как у Джейн, скрывается маленький пристыженный ребенок. Зачастую в отношениях трудно выявить проекции, так как в обвинениях обычно есть доля истины. В случае с Джейн, она на самом деле считала, что Арт сделал *все*, в чем она его обвиняла, потому что он действительно *кое-что* из этого сделал.

Как по кусочкам поглотить свою тень

- Выполните некоторые действия с вашим телом, чтобы избавиться от напряжения и зажатости в тех участках, которые вы использовали для защиты. Обычный массаж, глубокий массаж тканей типа рольфинга, гавайский массаж Ломи-Ломи, массаж по методу Трейджера или миотерапия могут стать хорошим дополнением к вашей психологической работе.
- Развивайте свои творческие и артистические способности. Займитесь танцами, ритмикой, лепкой, рисованием, игрой на барабане или каком-нибудь другом музыкальном инструменте, чтобы восстановить свои утраченные возможности.

- Составьте список проекций, которые вы использовали, и тех людей, на которых вы проецировали свои качества.
- Подойдите к этим людям и скажите им, что вы забираете обратно свои проекции. Попросите их вернуть ваши проекции. Некоторые люди могут отказаться сделать это, особенно если вы проецировали на них свои «светлые» стороны, такие как творческие способности и непосредственность.
- Пробуждайте в себе обоняние, вкус, осязание, зрение и слух, чтобы сделать их более острыми и помочь себе испытывать более яркие чувства.
- Делайте записи в свободной форме. Ведите дневник или специальный журнал. Ежедневно записывайте все, что приходит вам на ум, в течение примерно минут десяти. Пишите без остановок, чтобы зафиксировать все. Это поможет вам раскрыть творческий потенциал вашего разума.
- Купите себе куклу, плюшевого мишку или другую мягкую игрушку, чтобы она представляла собой те ваши качества, которые, по вашему мнению, были недопустимы. Научитесь любить и заботиться об этой игрушке так же, как учитесь любить и заботиться о своих отвергнутых качествах.
- Когда вы встречаете нового человека, поищите, что у вас есть общего. Это поможет вам почувствовать себя более открыто и согласованно по отношению к другим людям.
- Используйте контроль восприятия, когда вы осознаете, что ваша реакция необычно сильная по сравнению с тем, что делает или говорит кто-то другой. Вы можете произнести примерно следующее: «Я отреагировал на то, что ты сказал, и хотел бы проверить правильность своей реакции. Ты имел в виду то-то и то-то...?»
- Купите или изготовьте самостоятельно маски, которые будут представлять собой ваших внутренних демонов, ведьм или уродливых гигантов. Наденьте одну такую маску и попытайтесь исполнить соответствующую ей роль. Хорошо, если вы запишете свой диалог с этим демоном, задавая ему вопросы о том, что он собой представляет и чему должен вас научить. Это может оказаться очень забавным, и вы сможете больше узнать об своих скрытых (теневых) сторонах.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: ОБЛЕГЧЕНИЕ ВИНЫ

Вина — одна из наиболее разрушительных сил, влияющих на отношения, и один из самых распространенных способов использования проекций в отношениях, когда вина сваливается на других. Упражнение по облегчению чувства вины может выполняться как в одиночку, так и с партнером, если вы вовлечены во взаимные обвинения. Если вы будете выполнять его в одиночку, то это должен быть исключительно письменный процесс. Вы можете использовать подушку или стул, чтобы изобразить другого человека, если вам потребуется разговор с ним. Работая в партнерстве, каждый из вас может письменно составить «обвинительный акт», чтобы затем обменяться ими. Или вы можете высказать обвинения друг другу напрямую. Работая в паре, вы можете выполнять каждый шаг по очереди, чтобы идти параллельно.

Шаг 1. Обвините во всем других

В конфликте, где, по вашему мнению, виноват другой человек, вы, возможно, захотите поискать тайные обвинения, которые скрываете. Запишите все, в чем вы обвиняете другого человека. Припишите ему сто процентов вины за то, что случилось, зафиксировав их на бумаге или высказав устно.

Задача партнера заключается в том, чтобы убедиться, что вы не взяли на себя *никакой вины* за случившееся. Если вы выполняете упражнение в одиночку, прочитайте и проанализируйте свой письменный обвинительный акт, а затем откорректируйте его, если выяснится, что вы все-таки приняли на себя *какую-то* вину.

Обратите внимание, как вы себя чувствуете при этом. Обычно сваливать всю вину за случившееся на других — очень приятно.

Шаг 2. Возьмите всю вину на себя

На этот раз вы должны сосредоточиться на себе и обвинить себя во всем, что случилось. Снова запишите все на бумаге или выскажите вслух. Если у вас есть партнер, его задача будет состоять в том, чтобы на этом этапе *вы* признали *всю* вину. Так же, как и в предыдущий раз, обратите внимание на свои ощущения, полученные при принятии всей вины на себя. Сравните эти ощущения с чувствами, испытанными на первом этапе.

Шаг 3. Кто несет ответственность за все это?

Ответственность отличается от *вины*: она означает «способность отвечать». На этот раз посмотрите на то, что случилось, с иной точки зрения, задавая себе вопрос: «*Какую степень ответственности я изначально несу в данной ситуации?*», «*Насколько большим опытом и количеством информации я располагаю сейчас, в этой ситуации?*», «*Как я теперь могу использовать эти возможности в сходных ситуациях?*»

Запишите или выскажите свои ответы и обсудите их, при необходимости, с вашим партнером.

Шаг 4. Чему я научился?

Спросите себя: «Как по-другому я мог бы поступить, если бы моя способность нести ответственность использовалась более эффективно?»

Запишите или выскажите ответ на этот вопрос и обсудите его при необходимости с вашим партнером.

Основные выводы

- Проекция являет собой основную защиту, которая мешает близости и ослабляет надежность отношений.
- Проекции присутствуют в большинстве конфликтов и войн.
- Умение контролировать восприятие — важный навык для создания и поддержания близких отношений.
- Ваша тень состоит из качеств вашего внутреннего ребенка, которые другие люди отказывались признавать или одобрять.
- Восстановление жизненно важных качеств, от которых вы отказались, может доставить вам радость и иметь благоприятные последствия.

Глава 10

САМОВОСПИТАНИЕ: ИСЦЕЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Вы повзрослеете в тот день,
когда впервые по-настоящему посмеетесь над собой.

Этель Бэрримор

Нам не удалось найти такого человека, который удовлетворил бы все свои развивающие потребности до того, как стал взрослым. Ни у кого не было безупречных родителей. У каждого человека остались свои неудовлетворенные развивающие потребности, влияющие на его воспитание, и наши с вами родители — не исключение. Они — неосознанно — передали вам неправильную информацию. Возможно, они очень мало знали о развивающих потребностях детей и в связи с этим невежеством и отсутствием знаний травмировали вас посредством ошибок бездействия и действия. (Вспомните упражнение на восприятие, предложенное нами в контексте этой темы в конце второй главы книги.)

Для того чтобы заполнить пробелы и исправить полученную вами дезинформацию, а также выявить и исцелить травмы, связанные с развитием, вы можете закончить процесс взросления с помощью самовоспитания. В вашем распоряжении есть еще только один способ, который выбирают

многие люди, и заключается он в том, чтобы обвинить своих родителей, учителей и других взрослых, повлиявших на вашу жизнь, за совершенные ошибки и созданные вам проблемы. Но выбор этого пути не поможет вам расстаться с детством. Процесс самовоспитания во взрослом возрасте надо начинать с воссоединения со своим внутренним ребенком.

СВЯЗЬ С ВАШИМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Многие люди с контрзависимыми проблемами вырастают отрезанными от своего внутреннего ребенка. Они либо отказываются от многих качеств, присущих их внутреннему ребенку, чтобы защитить себя от родительского стыда и наказания, либо в связи с полным пренебрежением со стороны родителей они никогда не имели этих качеств. К сожалению, во взрослом возрасте люди часто обращаются со своим внутренним ребенком точно так же, как с ними обращались в детстве их родители. В какой-то момент вы должны перестать стыдить вашего внутреннего ребенка, адресуя ему грубые слова, подобные тем, что вы слышали в детском возрасте. Это — одна из форм ненависти к себе. Используя примеры, приведенные ниже под названием «Обидные высказывания, которые мог слышать ваш внутренний ребенок», составьте свой список высказываний, с которыми вы обращаетесь к своему внутреннему ребенку, чтобы пристыдить его или обидеть.

Обидные высказывания, которые мог слышать ваш внутренний ребенок

- Не путайся под ногами!
- Тебе нет места в моей жизни!
- Не мешай мне!

- Ты еще слишком мал для того, чтобы что-то требовать и предъявлять претензии!
- У меня нет на тебя времени!
- Ты мне не нравишься!
- Мне не нравятся твои переживания.
- Я тебя ненавижу!
- Не веди себя, как идиот! Ты, вообще-то, нормальный?
- Ты ничего не можешь сделать нормально!
- Тупой!
- Ты никогда ничего не добьешься!
- За что тебя любить-то?
- Кем ты себя считаешь? Ишь, пуп Земли выискался!

Если вы помните, что слышали подобные высказывания в свой адрес, то обратите внимание, сколько из них вы до сих пор говорите себе. Эти высказывания определяют области исцеления, в которых вы можете восстановить свое Истинное «Я». Самовоспитание — важная часть исцеления вашего израненного внутреннего ребенка.

ИСЦЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

После того как вы установите прочный контакт со своим внутренним ребенком, вспомните все обстоятельства вашего детства, которые заставили вас отказаться от некоторых сторон своего Истинного «Я». Упражнения на восприятие, предложенные в первой части этой книги, помогут вам начать складывать по кусочкам общую картину.

Очень важно взять на себя ответственность за процесс исцеления, так как это помогает освободиться от жертвенности и созависимости. Вы не можете ждать, что кто-то сделает это за вас. Наша обнадеживающая информация заключается в том,

что, несмотря на все душевные раны, от которых страдал ваш внутренний ребенок вследствие грубого обращения или пренебрежения, во взрослом возрасте вы можете исцелить эти раны. Вы можете изучить способы удовлетворения своих неудовлетворенных потребностей в развитии и исцелить своего травмированного внутреннего ребенка. В большинстве случаев речь идет не о том, что вы разучились что-то делать. Вам предоставляется возможность узнать нечто новое впервые, нечто такое, что вам не посчастливилось узнать в детстве.

Джон Брэдшоу в своей книге «Возвращение домой: возрождение и защита вашего внутреннего ребенка» предлагает десять правил воспитания, в упрощенном виде перечисленных ниже под названием «Билль о правах вашего внутреннего ребенка», которые предназначены для воспитания вашего внутреннего ребенка [1]. Они представляют собой своеобразный набор правил для его исцеления. Это права, данные вам от рождения, от которых вас могли вынудить отказаться, когда вы были ребенком, и которые сейчас вы можете восстановить. Это — часть процесса исцеления вашего внутреннего ребенка.

РАБОТА С ВАШИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Самой существенной частью процесса исцеления вашего внутреннего ребенка является припоминание и выражение подавленных переживаний, поскольку, если они остаются подавленными, они закрепляют старые модели мышления и поведения и не дают вам двигаться вперед. Детей часто наказывают за выражение гнева или огорчения, и они сами наблюдают, как ругают других за выражение подобных чувств.

Кроме того, многие из наших внутренних переживаний, таких как страх быть брошенными, скорбь, гнев и стыд, могут быть слишком сильными для того, чтобы их мог выразить ребенок, даже воспитываемый родителями, готовыми его поддержать. Поэтому вы, скорее всего, выросли, не осознавая или не выражая многих своих наиболее глубоких эмоций, сохранившихся у вас с детства.

Как мы обсуждали в седьмой главе, многие люди не получили от своих родителей, учителей и других взрослых достоверной информации о назначении их переживаний. Навыки, которым должны обучать в детском саду, могли быть не даны вообще, и это может оказаться препятствием для создания близости во взрослых отношениях. Важной частью вашего самовоспитания во взрослом возрасте является обучение тому, как использовать свои чувства и переживания для достижения большей близости.

Билль о правах вашего внутреннего ребенка

1. Вы имеете право переживать все ваши чувства. Не существует такого понятия, как «неправильные» чувства. Вы можете научиться эффективным способам применения чувств, чтобы удовлетворять свои потребности.
2. Вы имеете право хотеть то, что вам хочется. Вы можете активно добиваться того, что вам хочется, и прямо просить об этом.
3. Вы имеете право на то, что вы видите и слышите. Вы имеете право на последнее слово о том, что вы видите и слышите.
4. Вы имеете право на развлечения и игру, когда вы этого хотите. Вы можете сами решать, когда, где и с кем вы хотите играть.
5. Вы имеете право говорить правду, когда вы ее видите. Вы можете выслушать мнение других, но решать самостоятельно, что является для вас правдой.
6. Вы имеете право устанавливать личные ограничения и границы. Это помогает чувствовать себя надежно и уверенно.

7. Вы имеете право на личные мысли, чувства и поступки. Вы не должны нести ответственность за что-либо, что вам не принадлежит.
8. Вы имеете право делать ошибки. Не существует такого понятия, как «плохая» ошибка. Ошибки приносят пользу, потому что они помогают нам учиться.
9. Вы имеете право на частную жизнь и несете ответственность за уважение частной жизни других. Не нарушайте сознательно частную жизнь других.
10. Вы имеете право на проблемы и конфликты. Вам не надо быть безупречными, чтобы вас любили.

Почти универсальным детским переживанием является отречение, которое особенно сильно ощущается, если родители или другие взрослые не поддерживают или не отражают внутренние чувства ребенка. Иллюзия, свойственная большинству маленьких детей, состоит в том, что родители должны знать, как отражать их внутренние переживания. Когда родители не делают этого, дети ощущают отказ от их внутренней сущности. После того как это происходит многократно, дети просто-напросто сами отказываются от своей личной внутренней сущности. Дети, которые не стали эмоционально полноправными, часто зависят от мнения других, позволяя другим определять, кто они есть на самом деле. Одним словом, во взрослом возрасте такие дети остаются отрезанными от своего внутреннего ребенка.

Еще одной распространенной формой отречения является физическое отсутствие. Маленькие дети в возрасте до двух лет не могут длительное время обходиться без матери или других людей, к которым они привязаны. Например, если родители уезжают в отпуск на неделю и оставляют ребенка в возрасте до года с няней или с родственниками, ребенок может подумать, что его бросили. Если мать уходит в больницу,

чтобы родить еще одного ребенка, это может быть воспринято как двойное отречение (физическое и эмоциональное), потому что, когда она вернется, все ее внимание может быть сосредоточено на новом малыше. По этой причине мы рекомендуем делать возрастную разницу между детьми хотя бы в три года. К этому времени старший ребенок станет более самостоятельным и готовым к независимости.

Родителям следует знать, что, когда они оставляют маленьких детей даже на короткий период времени, они должны посмотреть детям в глаза и сообщить им, что уезжают, и обязательно сказать, когда вернутся. Даже если дети не имеют представления о времени, они поймут интонацию сообщения. Одна наша клиентка с серьезным расстройством процесса питания рассказала, что, когда ей было два года, бабушка увела ее на кухню и отвлекла ее внимание с помощью печенья, в то время как ее родители выскользнули за дверь и уехали в двухнедельный отпуск. Эта клиентка страдает сейчас от сильной боязни быть брошенной партнером и не способна принимать пищу, когда испытывает этот страх.

Психотерапевт Джеймс Мастерсон говорит, что скрытыми сторонами депрессии, которой обычно сопровождается отречение, являются сильные чувства паники, страха, гнева, стыда, скорби, отчаяния и опустошенности [2]. Подавление подобных воспоминаний удерживает эти сильные чувства за пределами нашего сознания. Проблема заключается в том, что переживания, связанные с этими воспоминаниями, были очень сильными, когда они возникали у ребенка, но взрослому человеку они больше не кажутся такими непреодолимыми. Большинство взрослых, тем не менее, ведет себя так, будто им все еще один или два года, и отказываются переживать эти внутренние чувства. Ни один взрослый еще не умер от

переживания своих внутренних чувств, независимо от того, насколько сильными они могут казаться. Однако многие взрослые подавляли свои чувства и переживания и умерли от болезней, вызванных этим подавлением.

Люди в состоянии депрессии, которые обращаются за помощью к психотерапевту, обычно не касаются этих глубоких внутренних чувств. Как правило, требуется много времени для формирования необходимого доверия, чтобы клиенты рискнули поделиться своими глубокими чувствами и переживаниями, скрывающимися за их депрессией. Все больше и больше медицинских исследований подтверждают то, что давно известно людям со здоровой психикой: большинство дегенеративных болезней, таких как рак, сердечные болезни, артрит и инсульт, могут вызываться подавленными эмоциями. Эти эмоции сохраняются в организме на энергетическом уровне и подвергают хроническому стрессу все внутренние органы, пока что-нибудь не нарушится и не вызовет дегенеративное заболевание.

Элис Миллер пишет о важности огорчения по поводу утраты вашего Истинного «Я» и потери наивности в детстве [3]. Правда состоит в том, что мы никогда не сможем вернуться в детство! Оно ушло навсегда. Но во взрослом возрасте можно пережить детские ощущения и затем двигаться вперед — к завершению процессов развития, не выполненных в детстве. Вероятно, сегодня нет ни одного взрослого, который не имел бы каких-то незавершенных в детстве процессов.

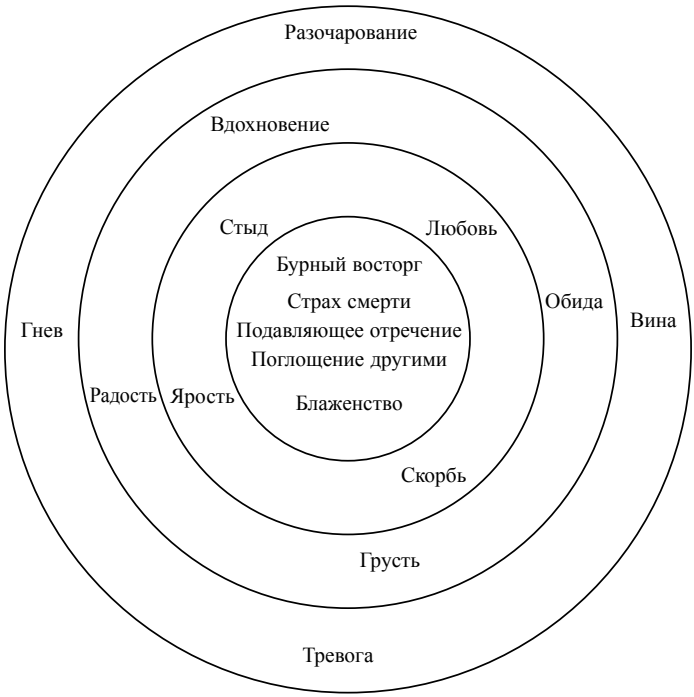
Большинство людей пытается обойти эти незаконченные процессы при помощи методов, способных компенсировать эти нарушения. Например, люди, имеющие проблемы с эмоциями, могут вступать в отношения с очень экспрессивными и общительными партнерами. Однако, подавляя воспомина-

ние о своих неудовлетворенных развивающих потребностях, вы можете упустить благоприятную возможность удовлетворить эти потребности во взрослом возрасте. Может быть, ваши неудовлетворенные потребности в развитии побудили вас развить в себе определенные качества, с которыми вы в другой ситуации не столкнулись бы! Так или иначе, эти незавершенные процессы по-прежнему остаются и некоторым образом тормозят ваше развитие. Вы не должны больше терпеть эту помеху. Вы можете устранить травму и освободить себя, чтобы жить более счастливо и иметь надежные, близкие отношения в будущем.

НАСЛОЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Приведенная ниже картинка изображает наслоение переживаний и чувств, которое создают люди. Внешние слои служат защитой от переживания внутренних чувств. Обратите внимание, что положительные и отрицательные переживания являются составными частями сердцевины, поэтому, получая доступ к этим внутренним переживаниям, вы испытываете больше радости, любви, бурного восторга и блаженства.

Процесс выявления и выражения ваших внутренних чувств лучше всего проходит в терапевтических группах, потому что группы предоставляют человеку безопасность и поддержку, необходимые, чтобы преодолеть страх переживания внутренних чувств. Наблюдение за другими участниками группы, работающими с глубокими внутренними эмоциями, часто вызывает ответные эмоциональные реакции, которые вы больше не в состоянии сдерживать. Группы самопомощи или двенадцати шагов обычно не предназначены для обращения



с глубокими эмоциями, но они могут предоставить необходимую познавательную помощь до и после того, как будут осуществлены действия, связанные с эмоциями.

Последнее слово предосторожности по поводу исследования воспоминаний связано с отречением. Ярость, одно из внутренних чувств, является распространенной реакцией на отречение. Когда человек выражает ярость, это похоже на вспышку раздражения у двухлетнего ребенка. Поскольку

люди выпускают на волю первичные чувства, они могут причинить вред себе или другим. Ярость необходимо выражать в безопасной обстановке, а участники группы могут помочь человеку без риска высвободить свою ярость, держа его за руки, ноги и голову, так чтобы тело могло двигаться свободно, и он полностью избавился от ярости, не навредив себе. Для того чтобы высвободить ярость, вам надо будет поработать с психотерапевтом, который научен тому, как облегчить вам эту задачу.

Правильное высвобождение ярости может быть выполнено быстро, что даст благотворный результат. Если вы — психотерапевт, работающий с клиентом, прежде чем иметь дело с яростью, убедитесь, что у человека нет каких-либо проблем со здоровьем, которые могут обостриться (например, сердечные болезни или высокое давление). Еще один — эффективный и к тому же менее жестокий — способ работы с яростью заключается в том, что человеку дают скрутить и сжать полотенце. (Этот способ особенно хорошо подходит тем, кто представляет, будто он душит своих обидчиков.)

Мы обнаружили дополнительный, весьма успешный способ, помогающий людям выразить сильную ярость, который предусматривает избивание матраса или винилового бескаркасного кресла теннисной ракеткой. Когда теннисная ракетка ударяет по виниловой поверхности, слышится громкий треск, который многим людям доставляет удовлетворение. При этом мы всегда подчеркиваем, что они не избивают человека, на которого злятся, а просто выражают свои чувства и эмоции. Кроме того, может быть полезным положить рядом подушку, чтобы она представляла собой человека, которого клиент хотел бы сделать свидетелем своего гнева, выражаемого по поводу родительских ошибок бездействия и действия.

НАВЫКИ САМОВОСПИТАНИЯ

Обучение навыкам самовоспитания означает взятие на себя ответственности за исцеление своего внутреннего ребенка и его активную защиту. Это предполагает освобождение от иллюзии, что если вы станете безукоризненными, умными или послушными, то ваши родители или другие люди, их заменяющие, предоставят вам все, что вам надо. Единственный способ исцеления вашего внутреннего ребенка состоит в том, чтобы прямо просить о том, что вы хотите получить у тех, кто имеет то, что вам надо, а остальное добывать самостоятельно. Давайте рассмотрим четыре группы навыков корректирующего воспитания, которые помогут вам это сделать.

Выявление ваших незавершенных процессов развития

На каждом этапе развития имеются особые потребности, которые следует удовлетворить с тем, чтобы завершить развивающие процессы этого этапа. Важно знать, что это за процессы и какие из них не завершены вами. В таблице, приведенной в первой главе, мы перечислили основные процессы для каждого этапа развития. Как только вы определите, какие из них вам требуется завершить, вы будете готовы начать работу по самовоспитанию.

Применение развивающих позитивных высказываний

Существуют позитивные благоприятные высказывания, которые вы должны были слышать, когда были детьми. Если вы не получали такого рода информации и/или слышали нега-

тивные высказывания в свой адрес, то вам теперь необходимо услышать эти позитивные высказывания от других людей и научиться говорить их себе. Это могут быть высказывания типа: «Я рада, что ты родился», «Твое место здесь», «Я люблю тебя таким, какой ты есть», «Ты достоин любви и очень способный», «Ты можешь просить о том, что ты хочешь и что тебе нужно», «Ты можешь доверять своей интуиции», «Ты можешь думать сам за себя», «Я тебя не брошу».

Кроме того, вы можете вернуться ко второй главе и свериться с теми двумя списками, которые составили в упражнении «Ошибки бездействия и действия», чтобы убедиться, что они включают в себя какие-либо развивающие позитивные высказывания из тех, что вы не слышали, но хотели бы услышать.

Заключение воспитательных контрактов

После того как вы определили, какие развивающие позитивные высказывания вам требуется услышать, найдите кого-либо, кто будет готов сказать вам эти слова, и заключите с ним договор. Если вы хотели услышать эти высказывания от матери, то можете остановить свой выбор на представительнице женского пола и попросить ее произнести эти слова. Если вы хотели услышать их от отца, то выберите для их произнесения мужчину. Осознайте, какое сопротивление для принятия позитивных высказываний у вас еще сохранилось. Вы научились жить без поощрительных высказываний и могли убедить себя в том, что действительно в них не нуждаетесь. Важно попросить, чтобы вам повторяли их до

тех пор, пока вы не преодолеете любое сопротивление в их принятии. Если вы обнаружите, что не можете спокойно их слушать, просто признайте свое сопротивление и подождите до следующего раза. Возможно, для того чтобы принять позитивную поддержку, вам потребуется высвободить часть своего гнева и возмущения.

> Истинная любовь вырастает из союза, в котором наилучшие интересы друг друга так же важны, как и собственный интерес каждого.

Вы можете заключить воспитательные контракты с друзьями, супругом, сестрой или братом или другими близкими вам людьми, заинтересованными в том, чтобы помочь вам осуществить этот глубокий исцеляющий процесс. Выбирайте только тех людей, с которыми вы чувствуете себя в безопасности и которые считают своим долгом помочь вашему развитию. Когда пара договаривается о взаимодействии и поддержке друг друга в удовлетворении их неудовлетворенных развивающих потребностей, они создают много прекрасных возможностей для новой глубины любви и близости несексуального характера.

Искренне любящие люди способны жить на основе своего Истинного «Я», раздробленности и общности, а также поддерживать и поощрять усилия других в достижении целостности. Заключение воспитательного контракта — один из способов, посредством которого партнеры помогают друг другу. Ниже мы предлагаем вам пример того разговора, который мог бы произойти между двумя людьми, заключающими подобный контракт.

КАК ЗАКЛЮЧИТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОНТРАКТ С ДОВЕРЕННЫМ ЛИЦОМ

Внимательно прочитайте нижеприведенный диалог Мэри и Джона.

Мэри: Джон, когда ты повышаешь на меня голос во время наших споров, мне становится страшно, как и в детстве, когда я не могла возразить своему отцу в аналогичных ситуациях. Сейчас я знаю, что я хотела и могла бы ему сказать, когда он кричал на меня. Ты не мог бы минут на десять «побыть» моим отцом и помочь мне завершить ту ситуацию — с моим отцом — из моего детства?

Джон: Но я не хочу быть твоим отцом! Я хочу быть твоим мужем.

Мэри: Я знаю, что ты не мой отец, но когда ты ведешь себя так же, ты напоминаешь мне его! Я хочу покончить с этим незавершенным процессом, чтобы никогда больше не видеть его лица, когда мы спорим с тобой.

Джон: Ну, хорошо, если все дело в этом, тогда, конечно, я могу исполнить роль твоего отца в течение нескольких минут.

Мэри (разговаривает со своим отцом): Когда я была маленькой и делала что-то не так, как тебе нравилось, ты кричал на меня, и я тебя боялась. Ты был гораздо больше меня, поэтому я чувствовала себя беспомощной и не могла сказать тебе, что я чувствую. Я хочу сказать тебе это сейчас. Ты можешь выслушать меня и не кричать?

Джон (в роли отца Мэри): Да, я выслушаю тебя и не буду на тебя кричать.

Мэри (тихо всхлипывая): Я, правда, хотела, чтобы ты поговорил и поиграл со мной, но ты всегда казался очень занятым, и то внимание, которое ты мне уделял, заключалось лишь в крике. Я не могла понять, что такого я сделала, чтобы ты меня так ненавидел. Ты относился ко мне с такой ненавистью! А я-то по-прежнему нуждаюсь в том, чтобы ты сказал мне, что любишь меня. Ты мне нужен для того, чтобы подержать меня на руках и сказать мне о том, что тебе нравится во мне! Ты можешь это сделать?

Джон: Да, я люблю тебя, Мэри! Я хотел бы взять тебя на руки и утешить. (Джон в роли отца Мэри берет ее на руки и укачивает.) Ты замечательная маленькая девочка. Ты умная и такая жизнерадостная. Тебя просто нельзя не любить! Я рад, что ты — моя дочь. Мне очень жаль, что я не сказал тебе этого, когда ты была ребенком. У меня тогда были совсем другие приоритеты, и я всегда был слишком занят, чтобы уделять время своим детям. Я очень сожалею об этом. Ты хочешь еще что-нибудь услышать от меня?

Мэри: Нет, пока это все, что мне нужно.

Выходя из образа маленькой девочки, теперь Мэри обращается к Джону: «Спасибо, Джон, за исполнение роли моего отца и за то, что ты сказал мне эти слова. Ты действительно помог мне. Я смогла расслабиться у тебя на руках, слушая, как ты говоришь мне нужные слова. Думаю, это поможет мне перестать смотреть на тебя как на моего отца и начать видеть в тебе только Джона».

Воспитательные контракты обычно представляют собой краткосрочные соглашения, подобные тому, как описано выше. Их предназначение — помочь каждому человеку удовлетворить свои неудовлетворенные развивающие потребности по-

нятным и сознательным способом. Контракты лучше всего заключать между людьми, которые привязаны друг к другу, но они могут быть также использованы в различных жизненных ситуациях с разными людьми. Любой человек, присутствующий в вашей жизни, может стать тем, с кем вы заключите контракт, чтобы завершить процессы развития. Убедитесь, что человек, которого вы выбрали, действительно надежен и что он не станет использовать ваши уязвимые места в своих интересах. Кроме того, другому человеку совершенно необходимо дать согласие не использовать ситуацию для выражения чувств сексуального характера. Для этого человека является недопустимым сексуальное обращение с вами, особенно если вы вернулись в то время, когда были маленьким ребенком.

Навыки проявления заботы о себе

Если у вас имеются незавершенные процессы развития, то проявление заботы о себе может оказаться наиболее трудным для вас делом. Вам может потребоваться помощь в обучении тому, как заботиться о себе и своем внутреннем ребенке. Как уже говорилось ранее, для взрослых с незавершенными процессами развития полезным может оказаться работа с куклой, плюшевым мишкой или другой мягкой игрушкой, чтобы тренироваться проявлять заботу о себе. Вначале многим взрослым неудобно носить с собой мягкую игрушку или куклу, они испытывают неловкость и смущение. Но те, кто преодолел свои страхи и неловкость, рассказывают, что это по-настоящему помогает заботиться о своем внутреннем ребенке.

Заключение контракта о ежедневном выполнении одного задания по осуществлению заботы о своем внутреннем

ребенке поможет процессу интегрирования. Многие взрослые, пытаясь успокоить себя, используют различные средства, например, алкоголь или наркотики, секс, шоппинг. Эти способы малопродуктивны и зачастую свидетельствуют о побочных эффектах в виде зависимости. Ниже в списке под названием «Поиск и устранение проблем» вы найдете более действенные методы, которые сможете использовать вместо них. Какой наилучшим образом подходит вашему внутреннему ребенку, решайте сами.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Впервые мы встретили Джулию на одном из наших семинаров, в то время, когда она пыталась лучше разобраться в своей жизни. У нее был новый дом, новая машина, двое маленьких детей и... ученая степень. Она вела «добродетельную» жизнь. Через десять лет работы на одном и том же месте и жизни с одним и тем же мужем она поняла, что упустила нечто важное. Неискренность ее повседневных переживаний заставила Джулию присмотреться к своей жизни. Когда она первоначально обратилась к нам за помощью, это были частные занятия с Дженей. Причиной большинства своих несчастий Джулия считала брак. Неудовлетворенность отношениями с супругом (его звали Даг) довела ее до такого состояния, что женщина была готова завести роман. Ее изначальная проблема, которую она собиралась решить посредством психотерапии, — понять, расставаться ей с Дагом или нет.

Наша первая задача состояла в том, чтобы разобраться, что же на самом деле происходило в жизни Джулии, а в особенности, между ней и Дагом. Мы начали знакомиться с ее

детством и юностью в попытке связать настоящее с ее прошлым. Когда мы это сделали, выяснилось кое-что интересное.

Во-первых, у Джулии был близнец — один из ее двух братьев.

Во-вторых, она чуть не умерла при рождении, потому что ни ее родители, ни врач, принимавший роды, не ожидали появления близнецов. Фактически врач уже начал накладывать ее матери швы после рождения брата, прежде чем кто-то осознал, что есть еще один младенец. К тому времени, когда Джулия уже была готова появиться на свет, она начала захлебываться околоплодными водами и могла умереть.

В связи с тем что она родилась очень маленькой и получила проблемы с дыханием, ее поместили в кювез и оставили в больнице почти на месяц, прежде чем ее смогли забрать домой. Ее брата, который был крупнее, выписали домой через несколько дней после рождения. Мы вместе с Джулией изучили эту давнюю историю и определили, что могло потребоваться для того, чтобы ее рождение прошло идеально. Расхождение между реальными и идеальными условиями стало основой ее психотерапевтических занятий.

Джулия несколько раз звонила родителям и беседовала с ними об обстоятельствах своего появления на свет и о периоде, который следовал за ее рождением, чтобы проверить, нет ли еще каких-то подробностей, которые могли пригодиться. Она также разговаривала с братом-близнецом, чтобы узнать что-то новое. Беседы с ближайшими членами семьи помогли ей вспомнить эпизоды ее появления на свет. Джулия решила, что хочет провести сеанс совместной психотерапии с Берри, во время которого она могла использовать Механизм Процесса Развития, чтобы восстановить в памяти свое рождение. Она считала, что это поможет ей заново пережить

некоторые ощущения, связанные с рождением, и позволит больше узнать о незавершенных процессах. Она попросила Дага прийти вместе с ней на этот сеанс и исполнить роль ее брата-близнеца, мы же согласились взять на себя роль ее родителей и обеспечить проведение сеанса.

В тот вечер, когда мы вместе — и Дженей, и Берри — проводили сеанс, Джулия принесла сценарий, который она хотела использовать в качестве модели для воспроизведения процесса своего рождения. Она попросила Дага свернуться в клубочек на полу рядом с ней, а мы должны были взять большое одеяло и накрыть их, как будто они находились внутри материнской утробы. Джулия и Даг начали разговор как брат и сестра, ждущие внутри матери момента своего рождения.

Джулия утверждала, что большую часть жизни ей казалось, что ее брат Тим отстранялся от нее. Он первым появился на свет, первым отправился домой и примкнул к мужскому обществу. В результате она никогда не ощущала близости с ним. Она считала его плохим человеком и причиной многих своих проблем. Джулия была убеждена, что, если бы он не отрекся от нее, у нее не было бы стольких проблем в жизни.

Однако во время возвращения в «материнскую утробу» она по-другому взглянула на их отношения. Она вспомнила, что боялась первой появиться на свет, что ее пугала необходимость покидать Тима. Из страха разлучиться с Тимом она уговорила его родиться первым. Начиная с этого, ее план повлек за собой чудовищные последствия, и ее чуть было не оставили в утробе матери. Эта родовая травма послужила причиной ее госпитализации и нахождения в инкубаторе в течение месяца, отдельно от матери и от Тима.

Мы предполагали, что Джулия никогда не смогла бы выразить свои ощущения страха и отдаленности, связанные с ее

родовой травмой, и спросили, хочет ли она еще раз пережить свое подлинное рождение и посмотреть, какие ощущения у нее при этом были. Она согласилась, и они с Дагом воссоздали разговор, предшествующий рождению:

— Я боюсь выходить наружу без тебя, — говорила Джулия. — Ты можешь пойти первым? А я последую за тобой.

Тим (Даг) быстро выскользнул из «утробы матери» и оставил Джулию одну. Мы быстро накрыли ее одеялом и изобразили, как доктор начал накладывать швы ее матери.

Через мгновение Джулию охватила паника, когда она вспомнила, что чуть не задохнулась. Мы тут же раскрыли ее и взяли на руки, повторяя ей те слова, которые она хотела услышать от своих родителей, но так и не услышала. Это обеспечило ее важными развивающими позитивными высказываниями и позволило ощутить, как ее родители могли бы выполнить свои обязанности. После того как она достаточно успокоилась и затихла, она посмотрела на нас и сказала:

— Теперь я хочу все сделать правильно.

Она повернулась к Дагу и спросила:

— Ты можешь еще раз проделать это со мной?

Он глубоко вздохнул, улыбнулся ей и ответил:

— Конечно.

Тогда Джулия занялась созданием для себя исправленных переживаний, связанных с исполнением родительского долга.

Тим (Даг) и Джулия снова отправились в материнскую утробу, где между ними состоялся другой предшествующий рождению разговор. На этот раз Джулия заявила, что пойдет первой, и, спустя несколько мгновений, выскользнула наружу через отверстие в одеяле. Дженей подхватила ее и начала успокаивать. Потом Джулия обратилась к Тиму и сказала, чтобы он выходил. Берри подхватил его, как только он появил-

ся. Мы все в вчетвером спокойно посидели вместе некоторое время, пока мы изображали родителей Джулии и говорили ей и Тиму приветственные слова.

Ближе к концу сеанса мы обсудили с Джулией, что общего она заметила между ее отношением к Тиму и ее отношением к Дагу. Она ненадолго задумалась, а потом громко ахнула от удивления и выпрямилась:

— Я пыталась сделать так, чтобы Даг оттолкнул меня, так же как Тим. Мое увлечение другими мужчинами и желание завести роман были поступками, которые, как я знала, Даг никогда бы не стал терпеть. Если бы он узнал об этом, он точно бросил бы меня. Теперь я вижу, что пыталась Дага превратить в Тима.

Мы помогли Джулии увидеть, как ее родовая травма способствовала возникновению ее жизненной драмы. Она смогла восстановить в памяти ощущение, полученное в связи с тем, что на протяжении всей ее жизни мужчины бросали ее: сначала брат-близнец, потом старший брат, отец и несколько возлюбленных. Теперь она хотела, чтобы Даг исполнил в ее драме роль бросающего ее мужчины.

Кроме этого, мы пытались обнаружить еще какие-то незаконченные процессы, связанные с ее рождением. Джулия вспомнила то ужасное одиночество, которое она испытывала в больничном инкубаторе в течение проведенного в нем месяца. Джулия заключила воспитательный контракт с Дженей по исправлению ошибок своих родителей. Она собиралась прийти на следующий сеанс, чтобы поработать над своим чувством одиночества.

На следующем сеансе Дженей и Джулия с помощью диванных подушек и одеяла воссоздали инкубатор, внутри которого находилась Джулия. Длительное время она лежала

спокойно. Дженей понимала, что существуют невыраженные переживания, связанные с этой ситуацией, поэтому решила воспроизвести подлинную сцену и на какое-то время вышла из комнаты. Выходя, с шумом закрыла за собой двери — так, чтобы Джулия это услышала и поняла: все ушли, она осталась одна. Однако Дженей продолжала наблюдать за Джулией и прислушиваться сквозь дверное стекло, полностью контролируя, таким образом, ситуацию. Через минуту-другую Джулия начала всхлипывать. Всхлипывания звучали все громче и громче, пока не стало ясно: она достигла своих глубоких внутренних переживаний.

В этот момент Дженей вернулась в комнату, стянула одеяло с «инкубатора» и обхватила Джулию руками. Джулия обняла Дженей за шею и тесно прижалась к ней. В таком положении они оставались пятнадцать или двадцать минут, пока Джулия полностью не успокоилась. Она начала рассказывать, как к ней вернулся страх, пережитый тогда в инкубаторе, какой беспомощной она себя чувствовала, когда не могла позвать кого-нибудь, и как боялась того, что если к ней никто не подойдет, то она умрет. Теперь мы поняли, что ситуация с инкубатором была повторением ее первоначальной травмы.

Незаконченная часть исцеления являет собой составную часть ее процесса рождения и предполагает воссоздание сцены, но уже с включением упущенного правильного поведения родителей. Мы спросили Джулию, хочет ли она вернуться в период, проведенный в инкубаторе, и получить то, чего она была лишена в первый раз. Она ответила, что, как ей кажется, она готова сделать это. Она свернулась калачиком на полу, а мы восстановили вокруг нее инкубатор. После нескольких минут молчания спросили, что она хотела бы получить, когда была тем крошечным младенцем. Она ответила, что самым

страшным для нее было одиночество и отсутствие матери. В этот раз она хотела, чтобы Дженей, исполняя роль ее матери, пришла к ней и вместе с ней очутилась бы в инкубаторе.

Мы сделали инкубатор немного просторнее, Дженей опустилась на пол и забралась под одеяло к Джулии. К этому времени она начала ощущать эмоциональное истощение, вызванное впечатлениями от сеанса. Она свернулась комочком рядом, глубоко вздохнула и заснула. Несколько минут они лежали так, вместе, в этом тихом убежище. Через какое-то время Джулия расправила свое сжатое в комок тело, и ее глаза распахнулись. Счастливо улыбаясь, увидев, что Дженей находится рядом с ней, она потянулась и села. Дженей тоже села. Мы увидели, что Джулия вернулась из прошлого и вошла в свое нормальное состояние сознания, показывая, что эта часть работы завершена.

Несколько минут мы сидели и обсуждали сеанс, решая, что еще могло остаться незавершенным. Джулия сказала, что она склонялась к тому, чтобы сделать свою жизнь такой же одинокой и бессодержательной, как ее инкубатор. Поэтому мы обсудили виды занятий, направленных на проявление заботы о себе, которые она могла бы выполнять, чтобы освободиться от этих ощущений. Джулия предложила несколько вариантов, которые она обещала проделывать регулярно. Она рассказала, насколько полезной была для нее возможность увидеть, что она смогла изменить свое детское убеждение о том, что «жизнь — это инкубатор», создавая для себя новые благоприятные ощущения.

Джулия обнаружила и другие пропущенные части в своей жизненной драме и заключила отдельные психотерапевтические контракты, чтобы поработать над ними. На протяжении курса, длящегося несколько месяцев, она избавилась от

своих старых моделей. Она заметила, что убеждение «что-то упущено», с которым она начинала курс психотерапии, изменилось на убеждение «что-то незакончено».

Поскольку Даг и Джулия поняли, что Джулию изначально привлекло к Дагу то обстоятельство, что она ожидала от него исполнения роли Тима в ее жизненной драме, они решили пересмотреть свои отношения. Они начали замечать, насколько на самом деле несовместимы во многих вопросах. Например, Джулия в эмоциональном смысле была новорожденным ребенком. Она увидела, что в детстве у нее имелись пробелы в развитии, и что она никогда не была по-настоящему независимой. Она всегда находилась под присмотром кого-то, кто исполнял для нее роль родителя. Она никогда не была настоящим подростком или не училась тому, как правильно вести себя с мальчиками. Она не встречалась ни с кем, кроме Дага, поэтому чувствовала, что ей необходимо получить больше опыта в мире отношений между мужчиной и женщиной.

Она честно сказала Дагу, что он женился на эмоциональном ребенке, и что ей надо повзрослеть, прежде чем они смогут иметь поистине взрослые отношения. Она хотела отделиться и попытаться какое-то время пожить одной. В конечном итоге, они решили развестись. Они приводили своих детей на сеанс психотерапии. Джефф, трехлетний мальчик, имел проблемы с выражением своих чувств словами. Однако свое расстройство он проявил невербальным способом, методично разломав на мелкие кусочки целую коробку из шестидесяти шести цветных карандашей.

Когда мы увидели, как эти действия помогли ему освободиться от эмоций, мы начали поддерживать его одобрительными возгласами. В конце концов, он вскочил на ноги и попрыгал по обломкам карандашей. Мы были вне себя

от радости по поводу того, что Джефф действительно смог выразить свои чувства. Даг и Джулия заключили контракт о совместном воспитании, который будет удовлетворять потребность Джулии побыть одной, а также поддерживать потребность их детей в дальнейшем воспитании.

Даг и Джулия с уважением отнеслись друг к другу — к тому, кто они были на самом деле и что им действительно было нужно — используя мягкий и спокойный способ расставания и считая полученный опыт возможностью для дальнейшего роста. Нам показалось это необычайно трогательным — быть частью таких любящих отношений. Мы признательны им за их нежное отношение друг к другу и за тот способ, с помощью которого они смогли создать для других пар новую модель расставания, не превращая друг друга в злодеев.

Поиск и устранение проблем

Как заботиться о своем внутреннем ребенке

- Запишитесь на курс массажа.
- Принимайте горячие ванны или ванны с пеной или маслом для ванн.
- В течение дня выделяйте себе время для того, чтобы побыть в одиночестве и поразмышлять о своем внутреннем ребенке.
- Регулярно совершайте пешие прогулки на природе.
- Ежедневно позволяйте себе короткий дневной сон.
- Спокойно занимайтесь медитацией в специально отведенном для этого месте или в своей комнате.
- Слушайте красивую музыку.
- Обязательно дружите с кем-то, кто будет держать вас на руках или гладить по спине.
- Записывайте в журнал свои ощущения по поводу исцеления вашего внутреннего ребенка.
- Регулярно пишите письма вашему внутреннему ребенку, сообщая, что вам в нем нравится.

- Расположитесь напротив зеркала и, рассматривая себя, учитесь любить все части вашего тела.
- Говорите вашему внутреннему ребенку ласковые слова.
- Напишите на бумаге развивающие позитивные высказывания и продиктуйте их на какой-нибудь звуконоситель, чтобы прослушивать их каждый день по дороге на работу и обратно и перед тем как лечь спать.
- Разговаривайте с вашим внутренним ребенком каждый день, используя для этого куклу, плюшевого мишку или любую другую мягкую игрушку, чтобы представить себе вашего внутреннего ребенка.
- Пойте вашему внутреннему ребенку. Сочините ему песенки, которые поддержат его.
- Сводите своего ребенка в цирк или поиграйте с ним в парке.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОЦЕССА ПРОТИВОСТОЯНИЯ С ВАШИМИ РОДИТЕЛЯМИ

Выполняйте это упражнение с надежным партнером или психотерапевтом, который будет руководить процессом, поддерживать и наблюдать за вашими ощущениями. Выполнение этого упражнения может занять около двух часов работы с каждым родителем, в зависимости от того, сколько предварительной работы с родителями вы проделали. Это упражнение позволит вам сыграть обе партии: вашу роль и роль ваших родителей. Возможно, вы захотите выполнить его с вашими настоящими родителями, если они окажутся готовыми к этому. В этом случае мы рекомендуем выполнять упражнение под руководством психотерапевта, от которого вы получите умелую поддержку, если вдруг процесс вызовет трудности или выйдет из-под контроля в связи с сильными переживаниями.

1. Решите, с кем из родителей вы хотите завершить процесс в первую очередь. Представьте себе образ этого родителя (или его очертания), сидящим напротив вас, чтобы осуществить процесс, во время которого он или она будет говорить правду, а также слушать и признавать вашу правду.

2. Сообщите этому родителю о каких-либо невысказанных чувствах (например, обиде, скорби, стыде, возмущении), которые вы сохранили по отношению к нему или к ней до сих пор.

А. Сообщите этому родителю, что он сделал или не сделал, чем вызвал у вас обиду. (Используйте для этого оба списка из упражнения «Ошибки бездействия и действия», приведенного в конце второй главы.)

Б. Сообщите этому родителю, что вы чувствовали, когда он осуществлял или не осуществлял эти действия (при необходимости, физически изображая какие-либо чувства).

В. Сообщите этому родителю, как каждое из этих действий повлияло на вашу жизнь.

Г. Сообщите этому родителю, что вы осознали, какие опасные неосознанные соглашения вы заключали с ним. (Например: «Я сделаю это для тебя, если ты сделаешь это для меня».) Сообщите ему о том, почему это было опасно для вас. (*Примечание*: эти соглашения никогда не обсуждаются напрямую, но обе стороны понимают, что они есть и что это за соглашения.)

3. Сообщите этому родителю о новом полезном соглашении, которое вы хотите заключить, и попросите его согласиться. (Например: «Что я хочу от тебя сейчас, это... Ты готов с этим согласиться?»)

4. Поменяйтесь местами, возьмите на себя роль вашего родителя и ответьте на этот вопрос.

5. Психотерапевт или партнер проверяет, завершена ли эта часть процесса. Было ли четко сформулировано опасное соглашение? Были ли выражены чувства? Было ли новое полезное соглашение четко сформулировано?

Основные выводы

- Необходимо продолжать самовоспитание во взрослом возрасте, чтобы заполнить пробелы, оставленные в вашем развитии, с тем чтобы вы смогли стать полностью дееспособной и самодостаточной личностью.
- Менее одной десятой процента взрослого населения всего земного шара успешно завершило в детстве развивающие процессы созависимого и контрзависимого этапов развития. Чего же вы ждете?
- Одной из самых больших ваших проблем может быть освобождение от модели ненависти к себе. Понаблюдайте, как вы разговариваете с собой, выясните, является ли ваш внутренний диалог ласковым и поддерживающим или полным ненависти.
- Осуществляя процесс завершения с каждым родителем, вы устраните большинство препятствий для создания и сохранения близких и преданных отношений.

Глава 11

КОНФЛИКТ И БЛИЗОСТЬ

Встреча двух людей подобна контакту
двух химических веществ:
если происходит какая-то реакция —
оба изменяются.

Карл Юнг

Большинство людей никогда не сталкивались с таким решением конфликта, который помогает им исцелить травму, связанную с развитием, *и* стать ближе. Это достойно сожаления, потому что избавиться от непродуктивных моделей поведения, не обладая навыками решения конфликтов, невозможно. Как мы говорили в третьей главе, взаимодействия в драме на основе травмы и в драматическом треугольнике переполнены возможностями возникновения конфликта. Конфликт может также сигнализировать о том, что вас вовлекли в психологическую игру (см. книгу Эрика Берна «Игры, в которые играют люди») [1]. В этой главе мы предлагаем несколько эффективных духовных методов работы с конфликтами, которые помогут вам стать ближе к тем, кого вы любите.

ОГРАНИЧЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА КОНФЛИКТ

Когда конфликт возникает в классе или в группе, которую мы обучаем, многие участники готовы заползти под ближайший стол или выбежать за дверь. Такое отсутствие опыта в понимании конфликта и уверенности в том, что конфликт может быть решен без причинения людям эмоционального, физического, ментального и духовного вреда, создает целый ряд негативных взглядов и впечатлений о конфликте. Ниже приводятся лишь некоторые из самых распространенных ограниченных и негативных мнений, присущих людям по поводу конфликта.

- Конфликт — это плохо.
- Конфликт — это страшно.
- Конфликт опасен.
- Конфликт разрушителен.
- Конфликт означает, что кто-то проигрывает.
- Конфликт трудно контролировать.
- Конфликт нарастает и становится неуправляемым.
- Конфликта надо избегать любой ценой.

Люди с созависимыми и контрзависимыми проблемами подходят к конфликту по-разному. Созависимые обычно относятся к нему более пассивно: они вступают в конфликт, ожидая закончить его в роли жертвы, и самое лучшее при этом, на что они могут надеяться, это — заставить людей пожалеть их, надеясь таким образом удовлетворить свои потребности.

Контрзависимые относятся к конфликту более агрессивно и обычно выходят из него в роли преследователя. Оставаясь в этой роли, они могут скрывать свои потребности в

близости и чувствовать себя в безопасности, не подпуская никого близко. Они стремятся избегать ситуаций, в которых их могут счесть несправедливыми или виновными в возникновении конфликта, потому что это может указывать на то, что у них есть недостатки, а это, в свою очередь, способно разрушить их защиту, основанную на нарциссизме, и сделать их более уязвимыми для критики или стыда.

Так или иначе, для обоих типов людей самым распространенным подходом к решению конфликта является стремление избегать его любой ценой.

КАК СОЗАВИСИМАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ ВЛИЯЕТ НА КОНФЛИКТ

Для людей с созависимыми проблемами поведения пребывание в ситуации конфликта являет собой одно из самых трудных состояний, потому что конфликт всегда вызывает у них травмирующие воспоминания. Они обнаруживают, что внезапно возвращаются к воспоминанию о детском конфликте, во время которого они пережили душевную травму, и который заставляет их чувствовать себя маленькими, беспомощными и напуганными. Негативные переживания, связанные с конфликтом, побуждают их избегать конфликта, создающего дилеммы в их отношениях. Им приходится выбирать между предотвращением конфликта и удовлетворением своих потребностей. Если они будут избегать конфликта и оставаться пассивными, то будут также избегать и своих детских переживаний. Если они будут пытаться удовлетворить свои потребности и при этом сталкиваться с конфликтом, они могут пострадать. Такого рода дилемма заставляет их прибегать к ма-

нипулированию или другим обходным путям удовлетворения своих потребностей, дающих возможность изображать себя жертвой. Так они стараются обойти конфликт, которого боятся.

Однако этот подход неэффективен, поскольку поддерживает ведение игры, функционирование драматического треугольника и прочие виды силовых игр, а также создает больше скрытых тенденций в отношениях, — все, что повышает вероятность возникновения еще более сильного конфликта. Самым большим недостатком уклонения от конфликта становится то, что люди, в конечном итоге, остаются разобщенными и лишают себя настоящей близости.

КАК КОНТРЗАВИСИМАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ ВЛИЯЕТ НА КОНФЛИКТ

Все, что делает конфликт негативным переживанием для людей с созависимыми привычками, становится позитивным — для людей с контрзависимыми привычками, поскольку представители этой категории заинтересованы в использовании конфликта, прежде всего с тем, чтобы избегать близости. Конфликт для них — очень важный защитный механизм, поскольку дает возможность использовать его для создания дистанции и обеспечения безопасности, когда они чувствуют угрозу. Применение манипуляций с контролем, вносящих волнение и беспорядок в отношения, позволяет таким людям сохранять безопасную дистанцию и не сталкиваться со своими переживаниями.

Например, в типичных отношениях между созависимым и контрзависимым человеком конфликт играет роль регулирующего механизма. Когда отношения становятся слишком

близкими, у человека с контрзависимыми проблемами могут проявиться старые ощущения удушья. Вступая в роль преследователя, он или она может быстро развить бурный конфликт и создать разобщенность между партнерами. Это незамедлительно рассеивает ощущения удушья и восстанавливает чувство безопасности. Если в отношениях слишком много пространства, и партнер с созависимыми привычками начинает испытывать прежние ощущения, связанные с отречением и заброшенностью, он мгновенно принимает образ жертвы и создает конфликт, рассчитанный на то, чтобы вернуть другого участника отношений к тесному общению. Это помогает развеять ощущение брошенности и убедиться в том, что его не бросят, по крайней мере, до тех пор, пока длится конфликт.

Несмотря на то, что конфликт играет роль важного механизма регулирования степени близости и разобщенности в неправильно функционирующих отношениях, он также предотвращает создание устойчивой близости и мешает обоим участникам отношений обращать внимание на свои неудовлетворенные потребности в привязанности и отделении, оставшиеся у них с детства. По этой причине возрастает число людей, стремящихся к близости и к урегулированию нерешенных конфликтов.

НОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ, НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Со временем люди — особенно с контрзависимыми привычками — начинают понимать, что их замкнутые, защитные реакции в конфликтной ситуации в конечном итоге приводят к чувству изоляции, одиночества и отчуждения. Когда это ощу-

щается достаточно болезненно, они могут решиться на новые предпочтения. По мнению Джордана и Маргарет Пол, сделать другой выбор — означает для них последовать по пути, который они называют путем познания [2]. Этот путь сосредоточен на двух видах познания: изучение другого человека и изучение себя. Для обоих видов требуется сопереживание, о котором мы говорили в седьмой главе. Только милосердие и забота о своем израненном внутреннем ребенке и израненном внутреннем ребенке другого помогут использовать конфликтные ситуации для того, чтобы больше узнавать о себе и о других людях.

Осознание личных душевных ран и душевных ран других может устранить главный барьер на пути к близости. Когда этот барьер будет ликвидирован, и вы вглядитесь вдаль своего пути, вы обнаружите, что находитесь на неисследованной территории — чтобы найти дорогу, вам нужна карта. Эта дорожная карта состоит из нескольких частей.

Путеводитель и механизм восстановления близости

Начните с новой формулировки цели конфликта. Вместо того чтобы видеть путь, исполненный неизвестности, в том числе и вредоносной, взгляните на него как на путь неизведанных перспектив и возможностей для совместного обучения и развития.

Чтобы отправиться в путь, вам наверняка понадобится надежное транспортное средство для преодоления выбоин и опасных поворотов, способное пройти по топким болотам и бездорожью. Вашему транспортному средству придется двигаться не только вперед, но иногда — при необходимости —

и назад, а также плавно менять направление движения. Это должен быть надежный механизм, на который вы действительно можете положиться. С таким транспортным средством вы обнаружите, что можете сохранить отношения, находясь в процессе восстановления близости.

И, наконец, отправляясь в путь, вам необходимо сформировать представление о партнерском взаимодействии в решении конфликта, способствующем вашему продвижению к близости. Это означает, что, кроме транспортного средства, вам также необходимы компас и навигационный прибор, чтобы следовать правильным курсом. С таким арсеналом поддержки вы непременно сможете с легкостью обойти все опасные места конфликта, держа курс на достижение более глубокой близости.

СПОСОБ ПАРТНЕРСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ: ПУТЕВОДИТЕЛЬ И МЕХАНИЗМ

После шестимесячного проживания в Швейцарии в 1986 году мы начали составлять «дорожную карту» для решения конфликтов. Мы приехали в Швейцарию для занятий с аналитиком Арнольдом Минделлом, последователем психологической школы Карла Юнга. Во время наших исследований мы начали составлять первую часть нашей карты, которая показала, как наши внутренние конфликты отражаются во внешних конфликтах.

26 апреля 1986 года произошел взрыв атомного реактора в Чернобыле, и мы подверглись облучению, гуляя по улицам Цюриха. Тогда мы, подобно большинству жителей разных стран, находящихся по соседству с Советским Союзом, не

осознавали опасности. Задержка информации в отношении городов, расположенных на пути распространения радиоактивного заражения, изначально произошла в результате изоляционистской политики Советского Союза в то время. Это стало для нас важным уроком: мы увидели явную опасность такой ситуации, когда соседи не общаются друг с другом мирно.

Примерно в это же самое время американские самолеты бомбили Ливию и пытались убить генерала Муаммара аль Каддафи. Как временные эмигранты, мы быстро поняли, что многие европейцы не довольны американской агрессией по отношению к одному из их изменчивых соседей. Это помогло нам увидеть последствия действий Соединенных Штатов, пекущихся только о своих интересах, и отсутствии у них беспокойства о благополучии соседей. Оба эти случая заставили нас ясно понять необходимость выработки эффективных методов и схем решения конфликтов. Мы решили принять участие в решении глобального конфликта, что потребовало от нас осуществления ряда действий.

После возвращения в Колорадо мы создали некоммерческую организацию — Колорадский Институт по решению конфликтов и творческому руководству (сейчас Институт по решению конфликтов и творческому руководству в Каролине). Начиная с 1986 года, мы организовали две международные конференции по решению конфликтов, предлагали многочисленные рабочие встречи, семинары и курсы, а также представили проверенную на практике собственную модель работы с конфликтом для различных групп. В течение этого периода мы проверяли, что в области решения конфликтов действует эффективно, а что неэффективно, и что мы упустили. На основе этого исследования мы разработали собственный подход, который назвали Партнерским Взаимодействием [3].

Некоторые из положений этого подхода к решению конфликтов перечислены ниже.

- Конфликт представляет собой возможность для роста и близости. Многие люди избегают конфликта, потому что не видят благоприятных возможностей, предоставляемых конфликтными ситуациями. Эффективное решение конфликтов сближает людей и помогает им действовать сообща.
- Необходим всеобъемлющий подход к решению конфликтов, чтобы помочь людям, оказывающимся в различных видах конфликтов.
- Каждый человек, участвующий в конфликте, должен играть важную роль в решении этого конфликта.
- Если люди получат подробные, практические и легкие для понимания методы, то они смогут научиться решать конфликты быстро и эффективно.
- Причины всех крупных конфликтов в отношениях между взрослыми кроются в их неудовлетворенных развивающих потребностях или неизлеченных травмах, связанных с развитием.

Способ партнерского взаимодействия имеет вид линейной карты-схемы, которой вы можете следовать, когда столкнетесь с конфликтом. Карта покажет вам, как выбирать различные «дороги» или варианты, в зависимости от вида конфликта, который у вас возник. Для каждого варианта есть специальное упражнение, которое вы можете использовать, чтобы пройти через конфликт.

Используйте пять упражнений на партнерское взаимодействие, предложенных здесь (из нашей книги «Решение

конфликта: способ партнерского взаимодействия»), чтобы потренировать навыки, необходимые для успешного применения этого подхода в ваших отношениях.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ: ПАРТНЕРСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В РЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ

Упражнение на партнерское взаимодействие № 1

Подготовка к занятию по решению конфликта

Инструкция. Используя имеющий место быть конфликт, заполните пропуски в ниже приведенных предложениях. Это поможет вам лучше понять процесс управления конфликтом.

Шаг 1. Сосредоточьтесь на внутреннем восприятии конфликта.

1. Я знаю, что у меня конфликт, потому что _____ _____.

(Размышляя о том, что же написать в свободном пространстве, вы обнаружили, что ваш разум попал в тупик? Вы ощущаете тяжесть в желудке? У вас вспотели ладони? Началось головокружение? Сбилось дыхание? Или проявились другие физические симптомы?)

2. Я ощущаю этот конфликт в своем теле — в _____ _____. (Перечислите места, в которых конфликт ощущается больше всего. Это может быть желудок, грудная клетка, плечи или другие участки.)

Шаг 2. Сконцентрируйтесь.

Теперь сделайте глубокий вдох и выдохните на то место вашего тела, где вы ощущаете напряжение. При выдохе представьте себе, как напряжение уменьшается. После того как напряжение ушло, перенесите свое внимание на живот, положив на него руку, сантиметра на два ниже пупка. Дышите животом, также представляя, как ваша энергия опускается к вашим ступням, прочно закрепляя их на земле. Почувствуйте поток энергии, идущий от центра земли и заполняющий все ваше тело. Обратите внимание на ощущения вашего тела, когда вы дышите и представляете прохождение вашей энергии подобным способом — с тем, чтобы научиться быстро концентрироваться, когда вы переживаете конфликт.

Шаг 3. Определите чувства, вовлеченные в конфликт.

1. Когда я думаю об этом конфликте, я чувствую _____ _____.

(Определите чувство.)

2. Когда я определяю это чувство, оно говорит мне ____ _____.

(Определите назначение этого чувства.)

Шаг 4. Определите свой типичный стиль поведения в конфликтных ситуациях.

Способ, с помощью которого я обычно справляюсь с этими чувствами и физическими симптомами, заключается в том, что я _____.

(Опишите вашу обычную реакцию в конфликтной ситуации.)

Шаг 5. Диагностируйте конфликт.

Как этот конфликт влияет на меня? _____.

(Если вы чувствуете, что конфликт лишает вас материальной выгоды, это означает, что вы переживаете конфликт между вашими потребностями и желаниями. Если вы чувствуете, что конфликт не имеет материальных последствий, это означает, что вы переживаете конфликт между вашими ценностями и убеждениями.)

Шаг 6. Решите, как подойти к конфликту.

Вариант 1. Имейте дело непосредственно с человеком, с которым вы конфликтуете.

- Используйте упражнение 1, чтобы подготовиться к решению конфликта.
- Используйте упражнение 2, если конфликт касается желаний и потребностей.
- Используйте упражнение 3, если конфликт касается ценностей и убеждений.
- Используйте упражнение 4, если конфликт не решен с помощью упражнения 2 или 3.

Вариант 2. Уклонитесь от конфликта, отступив в сторону и приняв решение не участвовать в нем. Человек, с которым вы находитесь в конфликте, может быть слишком влиятельным, слишком остро реагировать или действовать агрессивно, а также быть тем, с кем, как вы считаете, небезопасно работать над конфликтами.

- Используйте упражнение 4, чтобы определить, что привлекает в вас подобного рода людей (для конфликта).

Вариант 3. Углубляйте ваше понимание. Вы можете работать над конфликтом в одиночку, когда другой человек не готов или не способен работать над ним вместе с вами.

- Используйте упражнение 4, чтобы углубить понимание вашего участия в конфликте.

Вариант 4. Раскройте причины вашего конфликта, рассмотрев незаконченные процессы в ваших прошлых отношениях. Работайте с партнером, который поможет вам получить доступ к причинам конфликта.

- Используйте упражнения 4 и 5 в качестве направляющих.

Шаг 7. Создайте основные правила управления конфликтом.

1. Согласуйте временные рамки для сеансов по решению конфликтов.
2. Дайте возможность каждому участнику высказать свое восприятие этого конфликта. Придите к соглашению о том, что представлял собой конфликт ранее, пытаясь решить его.
3. Дайте возможность каждому человеку поделиться желаемым результатом, ответив на вопрос: «Как вы хотели бы разрешить этот конфликт?»
4. По очереди сообщите о проблеме, согласно инструкциям к упражнениям 2, 3, 4 или 5.
5. Не выражайте недовольства; прямо просите о том, что вы хотите от другого человека или людей, вовлеченных в конфликт. Если кто-то жалуется на вас, спросите этого человека прямо, чего он от вас хочет.
6. Если обнаружите явные проекции, разберитесь сначала с ними. Предложите каждому человеку напрямую обратиться к тому, с кем он изначально находится в

конфликте (обычно родители); ваш партнер может исполнить роль этого человека с вашей помощью. Затем разберитесь с теми элементами конфликта, которые присутствуют в настоящем (если что-то останется).
7. Согласитесь проверить любые соглашения, которые вы заключили на определенное время, чтобы посмотреть, работают ли они.
8. Учитесь признавать рецидивы. Старые привычки, вызвавшие конфликт, могут измениться не сразу. Если это происходит, спросите человека, у которого случился рецидив, что он хочет или что ему необходимо сделать, чтобы успешно изменить свое поведение.
9. Договоритесь снова встретиться с ним при первой удобной возможности, если в соглашение требуется внести изменения.

Упражнение на партнерское взаимодействие № 2

Деятельность по созданию близости: восьмиэтапный метод решения конфликтов между желаниями и потребностями

Инструкция. Этот процесс должен начинаться тем человеком, который сильнее ощущает конфликт. В некоторых случаях может статься так, что только один человек из всех вовлеченных в конфликт может быть знаком с этим методом и потому он должен выступить первым и принять на себя ответственность за управление процессом. Лучше всего, если оба участника конфликта будут иметь на руках копии этих этапов, чтобы следовать рекомендациям.

Шаг 1. Объективно опишите ваше восприятие проблемы или поступка.

(Например: «Я заметила, что ты не вымыл за собой посуду после вчерашнего ужина».)

Шаг 2. Расскажите о своих ощущениях по отношению к человеку или проблеме.

(Например: «Я рассердилась на тебя, когда увидела посуду в раковине».)

Шаг 3. Опишите ощутимые последствия или влияние проблемы или разногласия на вас и ваши отношения.

(Например: «Когда мне приходится мыть за тебя посуду, что становится для меня дополнительной работой, я не хочу быть близкой с тобой».)

Шаг 4. Четко выскажите, что вы хотите от другого человека.

(Например: «Все, что я хочу, это ощущать близость с тобой. Чтобы это стало возможным, я жду от тебя выполнения наших договоренностей, в частности — мытья посуды сразу после того, как ты поешь».)

Шаг 5. Четко спрашивайте партнера о том, чего вы от него хотите.

(Например: «Ты готов это делать?»)

Шаг 6. Используйте осмысленное слушание.

Делайте паузы, чтобы проконтролировать восприятие услышанного, в частности, мнение партнера о конфликте. Однако помните: ни в коем случае не позволяйте себе увязнуть

на этом этапе, увлекаясь защитой, осуждением, нагнетанием обстановки или выражением недовольства.

(Например: «Когда я сержусь на тебя из-за этого, ты выглядишь так, будто обижен на меня. Это правда?»)

Шаг 7. Обсудите с партнером, существуют ли разногласия между тем, что вы хотите от него получить и ожидаете, и тем, что он готов вам дать или сделать.

(Например: «Я не успеваю помыть за собой посуду до ухода на работу. Будет нормально, если я просто сложу ее в раковину — пусть лежит там до моего возвращения — а потом вымою?»)

Шаг 8. Если вы не в состоянии обсуждать разногласия (обычно по причине того, что в конфликт вовлечены убеждения и ценности), договоритесь не соглашаться или используйте упражнение 3.

(Например: «Я вижу, что мы не пришли к соглашению по этому вопросу, и я могу принять наше несогласие. Ты тоже согласен это сделать?» или: «Ты согласен изучить наши разногласия с помощью упражнения 3?»)

Упражнение на партнерское взаимодействие № 3

Упражнение по созданию близости: семиэтапный метод решения конфликтов по поводу ценностей и убеждений

Инструкция. Выберите время, когда вы и ваш партнер будете чувствовать себя отдохнувшими и находиться вместе, а также иметь в своем распоряжении час или более свободного

времени, когда вас никто не потревожит. Полезно также перед началом упражнения провести несколько минут, спокойно сидя вместе. Это поможет вам сосредоточиться на вашем партнере и эмоционально настроиться.

Шаг 1. По очереди выслушайте мнение каждого о конфликте, используя осмысленное слушание.

Убедитесь, что вы правильно поняли чувства друг друга и суть сказанного.

(Например: «Тебе кажется, что я пытаюсь контролировать тебя, и ты, похоже, сердишься из-за этого и напугана. Я правильно понял твои слова и переживания?»)

Это самый важный этап процесса. Не переходите ко второму этапу, пока не достигнете полного согласия в том, что другой человек понял, что было сказано.

Шаг 2. По очереди выявляйте причины вашего конфликта относительно ценностей или убеждений.

(Например: «Какие ощущения ты испытывала в жизни, когда люди пытались контролировать тебя?»)

И снова слушайте и отражайте чувства и смысл сказанного друг другу, прежде чем переходить к следующему этапу.

Очень важно ощутить связь, проникнуть в прошлые личные переживания, которые привели к формированию ценностей или убеждений.

Шаг 3. По очереди выявляйте причины ваших переживаний.

(Например: «Когда еще в своей жизни ты чувствовал себя так же?»)

Сосредоточьтесь на любых ощущениях, являвшихся частью ваших прошлых личных переживаний, и убедитесь в том, что вы отражаете то, что услышали от другого человека.

Шаг 4. Отметьте любые перемены в сознании.

(Например: «На основании исследования источников твоих убеждений и переживаний появились ли у тебя какие-то новые представления о твоих ценностях и убеждениях?»)

По очереди сформулируйте заново любые новые представления, чтобы убедиться, что вы их понимаете, прежде чем переходить к следующему этапу.

Шаг 5. Теперь определите области согласия и несогласия.

(Например: «Я думаю, мы сейчас договорились: то, что мы считали контролем, на самом деле было желанием больше общаться. В связи с тем что в прошлом мы пережили попытки людей контролировать нас, мы склонны к тому, чтобы отдаляться друг от друга. Это может быть проблемой для нас».)

Снова не забудьте отразить то, что вы услышали, и убедитесь, что это поняли, прежде чем переходить к следующему этапу.

Шаг 6. Составьте план по урегулированию любых разногласий.

(Например: «Я полагаю, что, если кто-то из нас ощущает контроль со стороны другого, он должен напрямую это сказать, и мы снова обсудим это».)

Договоритесь на словах о том, как вы будете в будущем регулировать оставшиеся конфликтные вопросы.

Шаг 7. Проверьте, способствовал ли этот конфликт проявлению сильных чувств и реакций.

Если да, вам необходимо определить причины этих сильных чувств и реакций с помощью упражнения 4.

Упражнение на партнерское взаимодействие № 4

Упражнение по созданию близости: определите причины вашего конфликта

Инструкция. Определяя причины конфликта, важно помнить, что вы никогда не расстраиваетесь по тем причинам, которые, как вам кажется, заставляют вас огорчаться. Если конфликт вызывает сильные чувства, это всегда служит сигналом того, что причину конфликта надо искать глубже.

Ниже перечислены некоторые распространенные причины конфликтов, а также вопросы, которые вы можете себе задать, чтобы определить причину конфликта. Когда вы определите причину текущего конфликта, можете приступить к выявлению процессов, которые остались незаконченными в каких-либо прошлых ситуациях. После того как вы определите, что не закончено, вы можете завершить старые процессы, договорившись с кем-либо об их совместной проработке. Возможно, вам удастся сделать это с человеком, с которым вы фактически находитесь в конфликте, или можете договориться с другом, партнером или психотерапевтом.

1. Причины, связанные с семейными стереотипами.
Задайте себе следующие вопросы:

- Напоминает ли мне этот человек кого-то из моей родительской семьи?

- Переживал ли я такой или похожий конфликт в прошлом?
- Какой незаконченный процесс, связанный с моей семьей, я пытаюсь завершить с этим человеком?
- Какие люди или поступки склонны создавать для меня повторные конфликтные ситуации, связанные с тем, что произошло со мной в родительской семье?
- Какие чувства я не могу выразить в этом конфликте? Как эта неспособность связана с тем, что произошло со мной в родительской семье?

2. Созависимые причины.
Задайте себе следующие вопросы:

- Проявились ли в этом конфликте мои страхи быть брошенным или не получить удовлетворения своих потребностей?
- Трудно ли мне доверять этому человеку? Кого он или она мне напоминает?
- Исполняю ли я роль жертвы в этом конфликте?
- Цепляюсь ли я за этого человека или пытаюсь его контролировать с помощью различных манипуляций?
- Трудно ли мне попросить о том, что я хочу от этого человека?

3. Контрзависимые причины.
Задайте себе следующие вопросы:

- Проявились ли в этом конфликте мои страхи быть поглощенным или подвергнуться грубому обращению?
- Отталкиваю ли я от себя этого человека, чтобы избежать взаимодействия с моей боязнью близости?

- Исполняю ли я роль преследователя в этом конфликте?
- Представляю ли я другого человека в роли злоумышленника, чтобы оправдать свой уход?
- Обсуждаю ли я свой конфликт с третьей стороной и создаю тайны?
- Становлюсь ли я на чью-либо сторону в этом конфликте, вместо того чтобы поддерживать чувства другого человека?

4. Иные причины.
Задайте себе следующие вопросы:

- Что в этом человеке напоминает мне о некоторых моих качествах, которые мне не нравятся?
- Как этот конфликт в отношениях отражает мой личный внутренний конфликт?
- Как этот конфликт связан с вселенской или мировой проблемой?

Упражнение на партнерское взаимодействие № 5

Решение трудноразрешимых конфликтов, исходя из их причин

Инструкция. После того как вы определили причину вашего конфликта, связанную с развитием, незаконченные развивающие задачи и неудовлетворенные развивающие потребности, договоритесь с вашим партнером воспроизвести с вами в ролях сцену, которая поможет вам завершить эти процессы.

Шаг 1. Воссоздайте сцену из прошлого и попросите вашего партнера исполнить роль того человека, с которым у вас был изначальный нерешенный конфликт.

Попросите вашего партнера принять в этом участие, сказав ему примерно следующее: «Готов ли ты исполнить роль моего отца и выслушать меня, когда я буду выражать в его адрес свой гнев за то, что он развелся с моей матерью и бросил нашу семью?»

Шаг 2. Определите процесс или процессы, которые были не завершены или не решены.

Чтобы проинформировать вашего партнера о том, что вам требуется, вы можете создать сцену, сказав примерно так: «У меня никогда не было возможности выразить свой гнев на отца и услышать от него, что он признает и принимает мои чувства».

Шаг 3. На словах заключите договор с вашим партнером, попросив его конкретно о том, что вы хотите.

Вы можете сказать: «Ты можешь исполнить роль моего отца и признать мой гнев, а также сообщить мне, что ты его услышал? После того, как я выражу свой гнев, я хочу, чтобы ты сказал мне, что я имею право на проявление гнева, и что ты по-прежнему любишь меня и не бросишь. Можешь ты это сделать?»

Шаг 4. Исполните договор.

Для этого сядьте напротив вашего партнера, и после того, как вы выразите ваш гнев на него в роли вашего отца, ваш партнер может ответить: «Ты имеешь полное право сердиться на меня. Мой поступок изменил твою жизнь и сделал ее более

трудной. Я рад, что ты нашла в себе смелость сообщить мне о своих чувствах. Я по-прежнему люблю тебя и не брошу».

Шаг 5. Дайте себе возможность полностью испытать воздействие этой ролевой игры.

Это воздействие может быть сильным или едва ощутимым, поэтому уделите достаточно времени тому, чтобы полностью прочувствовать перемены в сознании, которые могут произойти. Вы можете сообщить: «Я чувствую себя гораздо легче и свободнее. Мой внутренний зажим стал слабее, и я замечаю, что ощущаю некую печаль. Мне необходимо испытать грусть по поводу отсутствия моего отца в нашей семье впервые со времени его ухода. Возможно, мой гнев препятствовал ощущению печали».

Шаг 6. Попросите оказать вам любую дополнительную поддержку.

Если вам нужна поддержка или ответная реакция вашего партнера, после того как вы пошли на риск, попросите о ней, сказав следующее: «Ты можешь поддержать и утешить меня, когда мне грустно и тоскливо?»

Если вы хотите, чтобы вас поддержали, важно уяснить, кто будет вас поддерживать — ваш отец или ваш партнер. Если вы хотите, чтобы вас поддержал отец, вы должны попросить партнера еще раз исполнить его роль. Важно всегда четко разделять роли и отношения.

Шаг 7. Дайте возможность вашему партнеру выйти из роли.

Четко дайте понять вашему партнеру, что его участие в ролевой игре закончено, поэтому и вы, и он можете вернуться в настоящее время и ситуацию. Скажите вашему партнеру:

«Сейчас, после нашей ролевой игры, я чувствую себя более цельным. Мы можем возобновить наши настоящие отношения». Поблагодарите вашего партнера за помощь в решении незавершенного конфликта из прошлых времен.

Шаг 8. Вернитесь к текущему конфликту, который активизировал конфликт из вашего прошлого.

После решения конфликта из прошлого вернитесь к текущему конфликту, чтобы посмотреть, что осталось решить здесь, используя, при необходимости, одно из предложенных упражнений.

Зачастую в текущем конфликте ничего не остается из того, что требует решения, или оказывается, что решение найти очень легко при условии, что старые проблемы, вызванные текущим конфликтом, устранены.

Мы рекомендуем вам использовать эти упражнения при возникновении любого конфликта. Когда мы обучаем этой модели на наших семинарах и курсах, мы просим людей следовать этим упражнениям шаг за шагом, когда они пытаются решить конфликт. Используя эту модель в качестве дорожной карты, вы обнаружите, что ваш путь прохождения через конфликты может быть радостной поездкой, позволяющей вам по-новому взглянуть на жизнь и испытать более близкие отношения с вашими партнерами во время конфликта.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Супруги Эд и Линетт пришли к нам на курсы по решению конфликтов вместе. Этот брак для каждого из них был вторым, и они собирались наладить свои отношения. У каждого

было по двое детей от предыдущего брака: дети Эда были старшими, они проводили больше времени в другом штате, с их матерью; дети Линетт были школьниками и жили с ними.

Когда мы предложили добровольцам выйти вперед для того, чтобы работать перед всей группой над своим личным конфликтом, вышли Эд и Линетт.

Прежде чем начать работу над решением их конфликта, мы попросили их описать способ, с помощью которого они обычно решают конфликты. Их отношения начинали портиться, когда Эд становился слишком рассудительным и логичным, в то время как Линетт пыталась поделиться с ним своими переживаниями. Чем больше она старалась поделиться своими чувствами, тем более рассудительным становился Эд. Когда напряжение в этом противостоянии достигало определенного уровня дискомфорта для Линетт, она начинала эмоционально отстраняться. Она переставала общаться или даже выходила из комнаты.

Это беспокоило и волновало Эдда, он продолжал задавать ей вопросы или шел за ней следом, если она выходила из комнаты. Они оба были подавлены, потому что их многочисленные попытки решить конфликты закончились разочарованием и еще большим проявлением гнева. Главным, чему они хотели научиться, было умение правильно спорить и приходить к нужному результату. Мы согласились, что можем помочь им овладеть новыми способами решения конфликтов, что являет собой часть имеющейся у них конкретной проблемы.

Их текущий конфликт касался возможности приезда и временного проживания у них в доме двадцатилетней дочери Эда Эми и ее двухлетнего ребенка. После бурной юности и незапланированной беременности Эми жила на пособие и прилагала все усилия, чтобы закончить общественный кол-

ледж. Эду было трудно наблюдать за тем, как его дочь и внук живут без достаточной эмоциональной и финансовой поддержки. Он расстраивался, что ни один из его детей не имел возможности жить в теплом и уютном доме, который создали они с Линетт. Он все еще переживал по поводу того, что в результате его развода с матерью Эми его детям пришлось пережить определенные лишения.

Линетт четко заявила о своем несогласии с предполагаемым приездом Эми:

— Мне не дает покоя мысль о приезде Эми в наш дом. Она не хочет со мной общаться, и я чувствую себя аутсайдером. Я боюсь, что с Эдом или со мной может что-то случиться.

Мы спросили:

— Вы боитесь, что может случиться что-то между вами и Эдом?

— А как же! — ответила Линетт. — Эми приедет и привлечет к себе все внимание Эда, и у него не останется времени для меня. Возможно, ему даже придется выбирать между ней и мной, и все может закончиться разводом.

Теперь мы спросили Эда, знает ли он о переживаниях Линетт. Он сказал:

— Да, я все это уже слышал и очень рассердился. Ведь я столько сделал для ее детей, а она теперь отказывается помочь моей дочери! Это несправедливо.

При этом Линетт опустила голову на колени, скрестила ступни и затихла. Эд внимательно посмотрел на нее. Опущенная голова и скрещенные ноги указывали на то, что Линетт, возможно, вошла в эмоциональное состояние своего внутреннего ребенка. Это сигнализировало о том, что Эд был в тот момент участником ее дилеммы, и что она работала над незаконченным процессом из ее прошлого.

Мы пояснили:

— Линетт, мы заметили, что вы скрестили ноги и спрятали ступни. Кто же так влияет на вас?

Линетт, глядя робко и наивно, сказала:

— Моя маленькая девочка. Она думает о том, как Эд может бросить ее. Он говорит так сердито, что я не могу сделать то, чего он от меня хочет. Я по-настоящему напугана.

— Кто в прошлом бросил тебя? — опять спросили мы. — Что случилось, когда ты была маленькой? Что заставляет тебя сейчас бояться того, что тебя бросит Эд?

— Мой папа умер, — печально проговорила Линетт. — Я боюсь, что Эд тоже уйдет.

Теперь мы начали определять невыраженные чувства, сохранившиеся от некой травмы в ее драме.

— Эд, отойди, пожалуйста, на минутку в дальний угол комнаты. Ты можешь сделать это в качестве эксперимента? — попросили мы.

— Конечно, — ответил Эд и отошел.

— Подними, пожалуйста, на минутку голову, и ты увидишь, что Эд ушел. Он бросил тебя и больше не вернется. Что ты чувствуешь, когда думаешь об этом? — обратились мы уже к Линетт.

Она разрыдалась:

— Это мой отец. Он покинул меня, а я ничего не сделала. Мне так *сильно* его не хватает!

Эд начал говорить с Линетт из своего дальнего угла комнаты, поэтому мы жестом предложили ему вернуться и присоединиться к нам и спросили:

— Ты знал, что Линетт все еще так сильно скучает по отцу?

К этому времени Эд эмоционально проникся болью и скорбью Линетт и стал приближаться к ней:

— Нет, не так очевидно, как я знаю это сейчас. Линетт, я знаю, что ты была еще маленькой, когда он умер, и ты не попрощалась с ним.

В ответ она сказала:

— Я не получила необходимой ласки и не имела возможности достаточно времени проводить с ним. Еще до того, как он умер, мне хотелось играть с ним и заниматься вместе с ним разными делами, но он никогда не был доступен, потому что много пил.

Потом она подняла на Эда печальный взгляд и проговорила:

— Ты дал мне прекрасную возможность ощутить близость и надежность. Я боюсь, что, если приедет Эми, ты будешь отдавать ей всю свою любовь, а для меня ничего не останется. Ты уйдешь так же, как это сделал мой отец, и я тебя больше никогда не увижу.

Мы спросили:

— Таким образом, ты смотришь на Эда как на твоего отца каждый раз, когда у вас возникает этот конфликт? Это так, Линетт?

— Да, — ответила она, — думаю, да. Хотя я даже не знала. Я просто думала, что боялась довести дело до развода.

— Если бы ты могла сейчас поговорить со своим отцом, Линетт, что бы ты ему сказала?

— Я сообщила бы ему, чего мне не хватало, когда я росла.

— Линетт, ты хотела бы, чтобы Эд исполнил роль твоего отца, и ты смогла бы поговорить с ним прямо сейчас?

— Да, если он согласится. Ты согласен, Эд?

— Конечно, да, — ответил Эд с улыбкой.

Он подошел вплотную к Линетт, обхватил ее руками и обнял, как маленького ребенка. Линетт, выглядевшая и говорившая как семилетняя девочка, начала произносить Эдду все те слова, которые она хотела сказать своему отцу, когда была маленькой. Эд обнимал и покачивал ее из стороны в сторону, когда она говорила, мягко отвечая ей. Через несколько минут Линетт закончила говорить и тихо сидела, пока Эд обнимал ее.

После короткого перерыва Эд, Линетт и другие участники курсов вернулись к обсуждению того, что произошло. Линетт получила возможность понять, как много привязанности и близости она упустила в отношениях с отцом. Она смогла увидеть, как большую часть этой потребности она подсознательно перенесла в свои отношения с Эдом. Кроме того, теперь Линетт поняла, каким образом она проектировала своего отца на Эда, когда он начинал говорить рассудительно и логично. Невосприимчивость Эда к ее чувствам и переживаниям была для нее подобна отречению. Она смогла увидеть, что замыкалась в разгар конфликта, чтобы защитить себя от переживания старой обиды, связанной с тем, что отец покинул ее.

Линетт спросила Эда, не смог бы он заключить с ней договор, чтобы помочь ей восполнить ее неудовлетворенную потребность в том, чтобы отец проявлял по отношению к ней нежность и заботу во время игры и во время разговоров. Он сказал, что с удовольствием сделает это.

Мы уточнили у Линетт и Эда, получили ли они то, что хотели, от работы с нами. Они переглянулись, просветлели на какое-то мгновение и посмотрели на нас. Им не надо было

ничего говорить. Для всех стало очевидным, что они преодолели важный барьер, мешавший их близости. Позже они нам признались, что после нашего занятия испытали невероятную близость в отношениях. Они продолжили решать конфликты, помогая друг другу определять неудовлетворенные потребности, связанные с развитием, которые проявлялись во время их конфликтов, и были заинтересованы в том, чтобы оказывать друг другу помощь в удовлетворении этих потребностей.

Такая форма решения конфликтов помогла нам увидеть, что большинство трудноразрешимых конфликтов в отношениях являются результатом нерешенных конфликтов в прошлом. Часто конфликты подразумевают наличие какой-либо травмы, и эта травма продолжает существовать, так как некоторые аспекты ее остались незавершенными: что-то было не сказано или не сделано. Возможно также, что было сказано или сделано что-то такое, что человек не понял или пережил по этому поводу обиду, и никто из присутствующих даже не заметил, какие чувства испытал этот человек.

Мы часто говорим о различиях между травмой и «телесным повреждением». Когда вам наносится физический или психический вред, но рядом есть кто-то, кто поймет и успокоит вас, это всего лишь «телесное повреждение». Однако если вас некому успокоить, то неприятное ощущение, вероятно, превратится в травму. Через много лет эта травма и сопутствующие ей переживания могут активизироваться текущим или повторным конфликтом, и вас захлестнут переживания.

Вы всегда можете распознать это по силе вашей реакции на текущий конфликт. Если вы испытываете внезапный напор чувств или энергии, превышающий тот, который должен был вызвать текущий конфликт, то вы можете понять, что оказались во власти старой травмы. Если у вас есть партнерское

соглашение о решении конфликтов, исходя из их причины, вы можете попросить своего партнера обеспечить вас утешением и поддержкой, необходимыми для того, чтобы превратить травму в обычное «телесное повреждение».

Основные выводы

- Устойчивые и трудноразрешимые конфликты являют собой самую большую преграду для близости.
- Многие из конфликтов, возникающих в близких отношениях, уходят корнями в неисцеленную травму, полученную в ранний период жизни, которую оба партнера принесли с собой в отношения, чтобы попытаться ее исцелить.
- Большинство людей либо не знают о своей неисцеленной травме, пока отношения не станут близкими, либо сознательно скрывают ее, думая, что она волшебным образом исчезнет.
- Обе стороны отношений должны быть заинтересованы действовать как партнеры в обучении навыкам решения конфликтов и в применении их на практике.
- Самым распространенным способом обращения с конфликтом является его избегание.
- Избегание конфликта в отношениях приводит к разрушению основ порядочности, и конфликт, в конечном итоге, принимает разрушительную форму, пагубно влияющую на близость и хорошую репутацию.

Глава 12

ПОСТЕЛЬНЫЕ РАЗГОВОРЫ: СЕКСУАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

На сцене маски допустимы, учитывая специфику процесса;
в повседневной жизни участники играют свои роли
без учета приемлемости самой ситуации или слов,
произносимых другими действующими лицами:
в результате — налицо всеобщая тенденция
возводить действие до уровня фарса даже тогда,
когда тема достаточно серьезная.

Энтони Пауэлл

Обычно сексуальные отношения людей с контрзависимыми проблемами совершенно отличаются от подобного рода отношений людей с созависимыми проблемами. В то время как созависимые люди могут цепляться за своих партнеров и добиваться близости с помощью сексуальной составляющей отношений, контрзависимые люди хотят быть сексуальными, но избегают проявления близости.

КОНТРЗАВИСИМЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ЭТО БЫСТРО

Спальня являет собой то место, где человек с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями может столкнуться со своими самыми сложными проблемами. Многие

люди с контрзависимыми моделями поведения испытывают трудности с тем уровнем интимности и близости, которого требуют существующие сексуальные отношения. В результате они учатся быть эмоционально незадействованными во время занятий любовью, чтобы избежать близости. Они могут освоить механические навыки сексуального общения, но обычно не в состоянии овладеть принципом интимности, которая сопутствует этому общению. Кроме того, люди с контрзависимыми проблемами не умеют различать секс и проявление заботы. Они часто заинтересованы в получении секса как можно скорее, так чтобы им не пришлось иметь дело со своими тревогами и страхами.

КОНТРЗАВИСИМЫЙ СЕКС ПРОТИВ ВЗАИМОЗАВИСИМОГО СЕКСА

Контраст между этими двумя формами сексуального контакта может быть разительным. Люди без контрзависимых проблем являются более восприимчивыми к взаимозависимому сексу. Ниже мы перечислили главные характерные особенности каждого вида сексуальных отношений.

Контрзависимый секс:

- ориентирован на результат;
- основан на демонстрировании партнеру своего великолепия;
- механичен;
- средство ухода от проблем;
- основан на манипулировании и контроле, на сравнении и конкуренции;

- приносит удовлетворение физических потребностей;
- требует усилий;
- сопровождается чувствами пустоты и потери.

Взаимозависимый секс:

- действие, которому сопутствуют теплые, объединяющие чувства;
- ориентирован на общение;
- основан на личной ответственности как за свое удовольствие, так и за выявление своих желаний;
- непринужденный и творческий, откровенный и совместный;
- расслабляющий;
- не требующий усилий;
- приносящий физическое, эмоциональное и духовное удовлетворение;
- успешное завершение решения проблем.

Часть проблемы с сексуальной близостью, присущей людям с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями, вызвана формой искажения, применяемой нашим обществом к сексуальным привычкам и значению секса. Другая часть проблемы уходит корнями в какое-либо непреднамеренное или преднамеренное сексуальное домогательство, пережитое в детстве.

СЕКСУАЛЬНО ЗАВИСИМОЕ ОБЩЕСТВО

Нас одолела шумиха, создаваемая нашим обществом вокруг секса. Сегодня секс выставляется напоказ в рекламе, СМИ, литературе и киноиндустрии. Нас ежедневно забрасывают информацией сексуального толка, которая искажает

наше представление о том, каким должен быть секс. Мы все тратим миллионы долларов, пытаясь выглядеть, пахнуть, вести себя, чувствовать и действовать сексуально. Начиная от диет и косметических операций и заканчивая физическими упражнениями, все наше внимание сосредоточено на том, как выглядеть красивыми, стройными и привлекательными. Женщины изображаются объектами для секса, чтобы продать все, что угодно, от рекламируемого ими мыла и масла для загара до автомобилей и гаражных замков! Сексуальные мужчины «должны» распространять вокруг себя запах лосьона после бритья и одеколона, влекущего к ним женщин, и одеваться, соответственно, в стиле «это сведет ее с ума» — и тогда все, что ассоциируется с подобным мужчиной, будет иметь спрос у женщин. По принципу: если реклама — двигатель прогресса, то секс — двигатель рекламы!

Однако все, что продают, таким образом, являет собой не продукт, а иллюзию. Иллюзия обещает нам, что сексуальный вид — залог успеха. Это извращенная версия американской мечты, основанной на том, что люди могут быть счастливы исключительно благодаря внешним средствам.

Многие контрзависимые люди, впрочем, оказываются падкими на это. Причина та же: хорошо выглядеть в глазах окружающих означает для них все, что им нужно (создание Ложного «Я»). Они надеются на то, что, *если* смогут выглядеть достаточно сексуально, уверенно или безупречно, никто даже не заподозрит в них слабых, неуверенных в себе, нерешительных и несостоятельных индивидов, какими они на самом деле являются. Поскольку мы живем в обществе, в котором предпочтение отдается молодости, сексу и престижному внешнему виду, людям с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями легко скрываться, по крайней

мере, до тех пор, пока они не вступят в интимные, эмоционально близкие отношения. Это может вызывать достаточное беспокойство по поводу трудностей с сексуальным возбуждением у мужчин.

Многие мужчины, избегающие близости, покупают порнографические журналы или звонят женщинам, предлагающим сексуальные беседы по телефону. Это позволяет им, скажем так, приобщиться к сексуальным отношениям с воображаемым лицом, не вступая в отношения реальные. Они могут мастурбировать и представлять себе сексуальное свидание, что кажется им безопаснее, чем фактическое сексуальное общение, и поэтому вызывает у них меньше беспокойства.

Неумеренная мастурбация — весьма распространенный способ, посредством которого люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями удовлетворяют свои сексуальные нужды, не отваживаясь при этом на близость. Дети, особенно подвергшиеся сексуальному растлению, могут прибегнуть к мастурбации как к способу достижения приятных ощущений, к которым они стремятся. И хотя люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями все-таки пытаются удовлетворить свои потребности в общении с помощью секса, они часто путают свою потребность в несексуальном общении с сексуальной удовлетворенностью или интимностью.

СЕКСУАЛЬНОЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВО КАК ПРИЧИНА КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРИВЫЧЕК

Кроме сексуальных перекосов, навязанных детям нашим обществом, дети, подвергшиеся сексуальному домогательству, получают дополнительную дозу секса. Как известно, о

фактах сексуального растления малолетних обычно умалчивается, и потому узнать об этом сложнее. Поэтому ниже в списке под названием «Известно ли вам, что...» мы предлагаем ознакомиться с выборочными данными о зарегистрированных случаях растления детей.

Известно ли вам, что…

- К восемнадцати годам одна из четырех девочек и один из шести мальчиков подвергались сексуальным домогательствам.
- Согласно подсчетам, сегодня в Америке тридцать девять миллионов человек утверждают, что пережили в детстве сексуальные домогательства.
- В девяноста процентах известных случаев сексуальных домогательств их совершает либо член семьи ребенка, либо кто-то из ближайшего окружения семьи, хорошо знакомый ребенку и пользующийся его доверием.
- Более тридцати процентов детей никогда не рассказывают окружающим о своем растлении.
- Зачастую малолетние жертвы не осознают того, что они подвергаются сексуальному домогательству.
- Почти восемьдесят процентов изначально отрицают факт домогательств или проявляют нерешительность в его признании, указывая на то, что они испытывают по этому поводу чувство вины или стыда.
- Способ, посредством которого семья жертвы реагирует на домогательство, в большей степени определяет то, как оно повлияет на жертву (телесное повреждение или травма).
- Дети, подвергшиеся сексуальным домогательствам, впоследствии чаще других страдают от возникающих у них физических проблем и проблем общения в школе, переживают депрессии во взрослом возрасте, испытывают проблемы с пищеварением, начинают злоупотреблять алкоголем и наркотиками, испытывают нарушения психики, вступают в сексуальные связи и беременеют до наступления совершеннолетия, занимаются подростковой проституцией, сексуально неразборчивы, попадают в тюрьму или становятся серийными насильниками [1].

Сексуальные домогательства могут быть преднамеренными и непреднамеренными. Данные, приведенные в списке под названием «Известно ли вам, что...», почти полностью относятся к преднамеренному сексуальному домогательству. Если вы добавите к ним непреднамеренное сексуальное домогательство и сексуальное пренебрежение, которые едва ли регистрируются, вы получите данные, равносильные национальному позору.

Моделирование нездоровых и неприемлемых сексуальных отношений, сокрытие достоверной информации о сексе и признание секса «грязным» или «неправедным» занятием являют собой формы непреднамеренного сексуального растления или пренебрежения. «Преднамеренное сексуальное домогательство» относится к заранее обдуманным действиям сексуальной жестокости или насилия. Люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями могут не помнить о сексуальных домогательствах или пренебрежении, пережитых в детстве, и поэтому не имеют представления о том, что их сопротивление близости во взрослом возрасте связано с травмирующим происшествием или серией случаев из детства, затрагивающих непреднамеренное или преднамеренное сексуальное домогательство или пренебрежение.

Существует несколько объяснений подобной потери памяти, похожей на потерю памяти у ветеранов Вьетнама, которые участвовали в боевых действиях, а позже не могли вспомнить, что произошло. У людей, переживших боевые или детские сексуальные травмы, похожие симптомы — такие как нарушение сна, ночные кошмары, фобии, зависимости и другие навязчивые состояния.

Такая потеря памяти считается посттравматическим стрессовым расстройством. Психотерапевтическое лечение

травм часто помогает людям возвращать их воспоминания о травмирующих событиях и выражать подавленные чувства и эмоции, являющиеся частью первоначальной травмы. У многих взрослых воспоминания о сексуальном домогательстве в детстве могут не возвращаться двадцать или тридцать лет. В деле, вошедшем в историю судебной практики, две дочери получили большое денежное возмещение от своего отца, который подвергал их растлению почти сорок лет тому назад. Воспоминания об этих сексуальных домогательствах были скрыты от этих женщин, пока они не обратились за помощью к психотерапевту в связи с сексуальными расстройствами [2].

Когда в сексуальном домогательстве участвует родитель или взрослый, пользующийся доверием, дети имеют еще большую склонность подавлять воспоминания. Исследования показали, что родители, другие взрослые родственники, старшие братья и сестры, священнослужители и другие пользующиеся доверием взрослые чаще всего совершают сексуальные домогательства в отношении детей. В течение первых шести или восьми лет жизни дети имеют естественную потребность считать своих родителей и других взрослых безупречными. Это дает им чувство надежности, необходимое для того, чтобы расти. Без этого они боятся, что не выживут. Когда сексуальное растление происходит раньше, чем они достигают возраста восьми или десяти лет, дети склонны обвинить в этом скорее себя, чем предположить, что их родители или другие взрослые не совершенны. В этом случае дети убеждены в том, что они могли сделать что-то плохое, и тем самым заслужить те неприятности, которые с ними произошли.

Чтобы защитить себя, сексуальные преступники часто угрожают детям подобными высказываниями: «Я убью

твою младшую сестру, если ты кому-то расскажешь» или «Ты — плохой мальчик и попадешь в ад, если хоть кому-нибудь расскажешь об этом». Это заставляет детей развивать у себя симптомы контрзависимости и становиться взрослыми, убежденными в том, что они плохие, никчемные, не достойные любви и вызывающие отвращение люди. Такое искажение действительности вынуждает людей, подвергшихся сексуальному насилию или пренебрежению, скрывать эти воспоминания от себя самих. Это также помогает им сохранить убеждение, что их родители были безупречными, что сохраняет в целости и сохранности их защитное покрытие. Они убеждены, что нуждаются в этом защитном покрытии, потому что ущербные и никчемные, и, как результат этого ощущения, не могут измениться.

Сексуальное пренебрежение отличается от сексуального домогательства, но имеет похожие последствия. Существуют едва различимые формы неприемлемого сексуального поведения, включающие в себя лишение ребенка информации о сексе или искажение информации на основе ваших собственных моральных или религиозных предрассудков. Такого рода изощренное сексуальное домогательство или пренебрежение может быть непреднамеренным или преднамеренным, в зависимости от сознания и мотивов взрослых. Кроме того, многие религии подвергают детей моральному осуждению только за то, что у них появляются сексуальные мысли, признавая это греховным и проклиная их.

Мы наблюдали клиентов, которые не помнили о каких-либо случаях преднамеренного сексуального домогательства в детстве, но страдали от отсутствия информации или от неправильной информации, а также от получения едва уловимой сексуальной энергии, скрытно направленной на

них родителем. Травмы, связанные с развитием, вызванные многократным применением этих форм сексуального домогательства или пренебрежения, могут создавать такие же виды сексуальных расстройств во взрослом возрасте, как и преднамеренное сексуальное домогательство и пренебрежение.

У нас есть весьма примечательные данные из нашей психотерапевтической практики, указывающие на то, что некоторые геи и лесбиянки были жертвами преднамеренного или непреднамеренного сексуального домогательства или пренебрежения, и что это домогательство или пренебрежение могли повлиять на их сексуальные предпочтения. Дочь, подвергшаяся преднамеренному или непреднамеренному домогательству со стороны отца, когда она была еще ребенком, может испытывать страх перед мужчинами и отдавать предпочтение в интимных отношениях женщинам. Сыновья, пережившие сексуальные посягательства своих матерей, могут иметь проблемы в близких отношениях с женщинами и выбрать в качестве альтернативы близость с мужчинами. Несмотря на то, что имеются также и разумные причины того, почему люди становятся геями и лесбиянками. Важным моментом является то, что это может быть реакцией на сексуальные домогательства или пренебрежение в раннем возрасте. Необходимо провести более масштабные исследования, чтобы определить все факторы, влияющие на сексуальные предпочтения, прежде чем может быть принято определенное заключение.

Кроме того, из нашего клинического опыта стало ясно, что подобного рода сексуальные домогательства и расстройства питания очень тесно связаны. Если вы имеете пристрастие к еде или диетам, то, возможно, вы пережили в детстве

некую форму сексуального домогательства или пренебрежения. Книга Сьюзан Мендельсон «*Речь идет не о весе: атака на расстройства питания изнутри*» — прекрасный источник информации на эту тему, как и классическое произведение Мариона Вудмана «*Страсть к совершенству*» [3].

СЕКСУАЛЬНОЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВО И ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ

Частью процесса обнаружения комплексного запирательства и подавления, которые следуют за сексуальным домогательством или пренебрежением, является тщательный поиск достоверной информации о том, что собой представляют сексуальное домогательство и пренебрежение. Зачастую люди, пережившие домогательства, не признают сам процесс непреднамеренного сексуального домогательства или пренебрежения, которым они подверглись в детстве, несмотря на то, что они, так или иначе, страдают от их последствий.

Мы хотели бы более подробно исследовать две категории сексуального домогательства или пренебрежения. Первая включает в себя непреднамеренное сексуальное домогательство или пренебрежение, осуществляемое родителями, которые не имеют понятия, что представляет собой сексуальное домогательство или пренебрежение. Такая непреднамеренная форма широко распространена. Ко второй категории относится сексуальное домогательство или пренебрежение, которое осуществляют родители или другие взрослые, понимающие, что они подвергают сексуальным посягательствам детей, но не могут или не хотят остановиться.

Непреднамеренное сексуальное домогательство или пренебрежение

Приведенный ниже список был составлен исходя из единодушного согласия психотерапевтов и других экспертов в области детского сексуального домогательства и пренебрежения [4]. Чтобы помочь вам осознать, подвергались ли вы в детстве сексуальному домогательству и пренебрежению, поставьте галочку рядом с тем пунктом, который имел место быть в вашей семье. Пункты для этого списка, а также для следующего, посвященного преднамеренному сексуальному домогательству и пренебрежению, мы взяли из подобных списков, приведенных в замечательной книге Карлы Виллс-Брендон «*Это любовь или секс?*» (прочитайте ее для получения дополнительной информации).

___ Родители не знакомили вас с соответствующей возрасту информацией о сексе, не беседовали с вами по мере вашего взросления о человеческой сексуальности.

___ Родители не ознакомили вас со специальной информацией и не беседовали с вами ни о нормальном сексуальном развитии, ни о менструации, когда вы были подростком.

___ Родители предоставили вам ложную информацию о мастурбации, о том, откуда берутся дети, о роли секса в отношениях.

___ Родители отказывались отвечать на ваши вопросы о сексуальном развитии.

___ Родители посягали на вашу личную жизнь, когда вы находились в ванной или в вашей спальне (входили, предварительно не постучав и не спросив разрешения войти).

___ Родители использовали религию, чтобы пристыдить или осудить любое ваше сексуальное любопытство.

___ Родители очень мало времени уделяли несексуальному общению с вами или очень редко обнимали вас.

___ Родители принимали вместе с вами ванну или спали вместе с вами в одной кровати, когда вы уже достигли школьного возраста.

___ Родители подвергали вас воздействию порнографических журналов или других материалов, когда вы были ребенком, никак не комментируя получаемую вами информацию.

___ Родители подвергали вас воздействию грубых сексуальных шуток и замечаний.

___ Родители заставляли вас спать или принимать ванну вместе со старшими детьми противоположного с вами пола, когда вы достигли уже школьного возраста.

___ Родители ходили по дому без одежды или в одном нижнем белье (коротком пеньюаре).

___ Родители привлекали вас к исполнению роли суррогатного супруга или супруги, доверяя вам информацию о своих взрослых сексуальных проблемах, рассказывая вам о подробностях их личной сексуальной жизни и/или обсуждая свои сексуальные проблемы.

___ Родители стыдили вас, если замечали, что вы занимаетесь мастурбацией или изучением своих гениталий.

___ Родители обзывали вас унизительными словами сексуального характера, такими как «шлюха», «потаскуха», «секс-бомба» или «распутница».

___ Родители высмеивали ваше сексуальное развитие или дразнили вас по поводу появления грудей или роста волос в области гениталий.

Непреднамеренное сексуальное домогательство может также послужить причиной или стать частью другой формы сексуального посягательства, которая часто встречается, когда отношения между родителями непрочные или один из родителей отсутствует. Дети вовлекаются в порочный драматический треугольник, например, часто исполняют роль недостающего родителя. Они поощряются в том, чтобы действовать в качестве взрослых партнеров одного из родителей и, соответственно, удостаиваются особых званий, таких как «папина маленькая принцесса» или «мамин маленький мужчина». Такое поведение является продуманным скрытым инцестом, поскольку оно не влечет за собой фактической связи или неприемлемого общения, но подразумевает наличие активной сексуальной энергии. Когда ребенку приписываются функции отсутствующего родителя, его сексуальная жизнь часто находится под контролем другого родителя. Например, девочки, вырастая, созревают для того, чтобы начать ходить на свидания, однако их отцы пытаются чрезмерно контролировать их и препятствуют любым свиданиям. Мальчики могут быть лишены свободы ходить на свидания, а также обнаружить, что их матери проверяют их нижнее белье, или строго допрашивают их о том, что было на свидании.

Преднамеренное сексуальное домогательство и пренебрежение

Многие люди испытали на себе преднамеренные действия, направленные на их сексуальное растление и пренебре-

жение, которые они такими не считали. Мы составили список наиболее распространенных преднамеренных действий, чтобы вы смогли определить, какие из них вам довелось пережить в детстве. При чтении этого списка поставьте отметки рядом с теми пунктами, которые вы можете вспомнить, и рядом с теми, о которых у вас не осталось осознанных воспоминаний, но у вас есть «ощущение», или вам подсказывает интуиция, что такое могло с вами происходить.

___ Родитель или другой взрослый позволял себе жадно целовать вас в губы.

___ Родитель или другой взрослый трогал, мыл или стимулировал ваши гениталии, купая вас в ванне, одевая или раздевая вас.

___ Родитель или кто-то из старших братьев и сестер наблюдали за тем, как вы одеваетесь или раздеваетесь, или принимаете ванну, когда вы достигли уже школьного возраста.

___ Родитель или другой взрослый заставлял или поощрял вас проявлять сексуальность с братьями и сестрами или с другими детьми.

___ Родитель, кто-то из старших братьев и сестер или другой взрослый прикасались или щекотали ваши гениталии или груди во время возни или шумной свалки.

___ Вас вынуждали наблюдать за сексуальными приставаниями к другому ребенку или за тем, как его насиловали.

___ Вас мастурбировал родитель, кто-то из старших братьев и сестер или другой взрослый.

___ Вас заставляли заниматься мастурбацией родителя, кого-то из старших братьев и сестер или другого взрослого.

___ Вас вынуждали наблюдать за тем, как родитель, кто-то из старших братьев и сестер или другой взрослый занимались мастурбацией.

___ Вас заставляли снимать с себя часть одежды или стоять голыми в углу под предлогом наказания.

___ Вас шлепали по голым ягодицам или в то время как вы лежали голыми на кровати, когда вы достигли уже школьного возраста.

___ Вас массировал родитель или другой взрослый в области ваших гениталий и/или в области груди.

___ Вам предлагали сидеть на коленях у родителя или другого взрослого, в то время как он или она прикасались к вашей груди или трогали ваши гениталии, и вы чувствовали, что этот человек начинал возбуждаться, или видели, как он или она стимулировали себя.

___ Вам разрешалось наблюдать за тем, как родители принимают ванну и/или сексуально стимулируют себя или друг друга.

___ Вас принуждали к оральной, анальной или вагинальной связи с родителем, кем-то из старших братьев и сестер или другим взрослым, пользующимся вашим доверием.

Составление описания вашей истории сексуальных домогательств и пренебрежения

Далее следует краткий список взрослых моделей поведения, связанных с сексуальным домогательством и пренебрежением, пережитым в детстве [5]. Внимательно про-

читайте каждое высказывание и отметьте те, которые соответствуют вам.

___ Я боюсь сойти с ума.

___ Я полагаю, что в моих детских воспоминаниях присутствуют большие пробелы.

___ Я страдаю излишним весом или ожирением.

___ Я подвергался физическим наказаниям в детстве.

___ Я подвергал сам кого-то сексуальному воздействию.

___ Я утратил интерес к сексу.

___ Я испытываю трудности в сохранении близких отношений.

___ Я стыжусь своего тела.

___ Я придаю отношениям сексуальность, даже когда не хочу этого.

___ Я регулярно страдаю мигренями, желудочно-кишечными заболеваниями или мочеполовыми расстройствами.

___ Я испытываю общее чувство депрессии, от которой никак не могу избавиться.

___ Я испытываю оцепенение в определенных ситуациях, таких как столкновение с важной фигурой, или в некоторых интимных ситуациях.

___ Я боюсь рожать и воспитывать детей или находиться в их окружении.

___ Я склонен попадать в аварийные ситуации.

Если вы отметили два или более высказываний, то вы могли в детстве испытать на себе сексуальное домогательство. Если у вас есть подобные симптомы, но вы ничего не помните, то можете ознакомиться с тем, как другие люди восстанавливали свои воспоминания о сексуальных посягательствах в детстве, поговорить с другими людьми, пережившими сексуальные домогательства в детском возрасте, или пройти курс психотерапии, чтобы получить помощь в исследовании такой возможности.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Шерон позвонила, чтобы договориться об индивидуальном занятии по поводу проблемы фригидности, которую она испытывала в своих отношениях с Гарри. Когда она записывалась на психотерапевтический сеанс, у них не было секса уже почти шесть месяцев. Гарри был обеспокоен проблемой Шерон, возникающей в постели, и попросил ее заняться этим. Вместо того чтобы начать разбираться непосредственно с сексуальным расстройством Шерон, мы решили получить больше сведений о ее детстве.

Страдающие алкоголизмом родители Шерон разошлись, когда ей было около девяти лет, и следующие четыре года она провела в постоянных разъездах от одного родителя к другому. Она помнила, как сопровождала отца в бар, который он постоянно посещал, и присутствовала при том, как он в своем доме развлекался со своими дружками игрой в покер. В обеих ситуациях отец постоянно предлагал своим подвыпившим приятелям оценить, какой прелестной девочкой была Шерон, и призывал их «подружиться» с ней. Когда

она подросла, их дружелюбие превратилось в соблазнение. К тому времени, когда ей было двенадцать или тринадцать лет, отец стал предлагать ее в качестве сексуального объекта своим друзьям.

Вскоре после как ей исполнилось четырнадцать лет, отец умер, и она стала жить с братом отца и его женой. У них было двое маленьких детей, и они ожидали, что Шерон будет помогать им по хозяйству и в уходе за детьми. Ее тетя относилась к ней, главным образом, как к наемной работнице, а дядя, наоборот, критиковал ее и дразнил в сексуальном плане. В пятнадцать лет, когда Шерон была уже физически хорошо развита, дядя начал к ней приставать в укромных местах дома.

Он случайно касался ее груди, хлопал по ягодицам и намекал на то, что находит ее весьма сексуально привлекательной. После этого начались попытки предложить ей оголить и потрогать его напрягшийся пенис. Его настойчивое преследование настолько пугало ее, что она предпочитала не приходить домой, а оставаться у подруг. Шерон находила места для ночевки и не появлялась дома две или три ночи в неделю. Иногда она вместе со своими друзьями принимала наркотики и пила пиво. Когда мальчики из ее компании начинали проявлять к ней сексуальный интерес, она на несколько дней возвращалась в дом тети и дяди.

Однажды ночью, когда Шерон было шестнадцать, она пошла на танцы в ковбойский бар и познакомилась там с Гарри. Он был очень высоким и потому казался ей сильным, и при этом был довольно спокойным. Он заплатил за ее напиток; они сидели вместе и болтали. Шерон нравилась спокойная сила Гарри, и она начала проводить с ним больше времени, оставалась у него ночевать, сохраняя чисто дружеские отношения.

Шерон все реже и реже появлялась в доме своего дяди, распределяя свое время между нахождением у Гарри и встречами со своими друзьями. Ее длительное отсутствие начало раздражать дядю. Однажды вечером он проследовал за ней до дома ее друзей. Некоторое время он наблюдал снаружи, а потом ворвался в дом. Он был взбешен, когда увидел, что некоторые из ее друзей принимают наркотики, и обрушил свой гнев и на Шерон, ругая и обвиняя ее в том, что она стала «наркоманкой». Он потребовал от нее в течение суток очистить его дом от своих вещей.

В возрасте семнадцати лет у Шерон почти не было выбора, куда ей переезжать. Она рассказала Гарри о своем выселении и спросила, можно ли ей остаться у него на несколько дней, пока она решит, что ей дальше делать. Гарри сказал, что он ничего не имеет против того, чтобы она временно перевезла свои вещи к нему. Однако ее проживание у Гарри затянулось на недели, потом на месяцы.

В течение этого времени она спала на диване в гостиной и продолжала оставаться его другом. Однажды ночью, когда они пошли в бар, чтобы выпить и потанцевать, Гарри напился. Шерон пришлось тащить его домой. Он упал в гостиной на диван и отключился, поэтому она решила спать в его кровати. Под утро он проснулся, пришел в спальню и лег в кровать. Он обвил ее руками, и некоторое время они лежали обнявшись. Спустя какое-то время их близость перешла в секс.

На протяжении нескольких следующих недель их отношения стали очень сексуальными и бурными. Гарри на несколько лет старше Шерон; он предложил ей выйти за него замуж. Шерон, взволнованная тем, что она, наконец-то, стала кому-то нужна, приняла его предложение, и они расписались, когда Шерон исполнилось восемнадцать.

Шерон удалось окончить общеобразовательную школу и получить при этом хорошие секретарские навыки, поэтому вскоре после свадьбы она нашла себе работу. Первый год или два они провели замечательно, находясь вместе, в особенности Шерон. Это был ее первый опыт постоянной и стабильной жизни с человеком, который заботился о ней. Она сообщила мне, что сексуальные отношения с Гарри в это время были великолепными, вплоть до конца второго года их семейной жизни.

В это время она начала замечать в Гарри нечто такое, чего она не видела раньше. Дома он был неопрятным и выглядел не очень привлекательным. Кроме того, он потерял постоянную работу и начал перебиваться временными заработками. Промежутки между его временной занятостью становились все длиннее и длиннее. Он оставался дома, выпивая перед телевизором, играя в компьютерные игры. Зарплата Шерон между тем составляла большую часть их семейного бюджета, так как Гарри работал все меньше и соответственно меньше зарабатывал. Ей даже приходилось готовить и убирать квартиру после работы, несмотря на то, что Гарри весь день находился дома.

После некоторого периода такого недовольства Шерон начала чувствовать, как в ней нарастает отторжение, вызванное поведением и внешним видом Гарри. Она начала уклоняться от его сексуальных попыток и зачастую при возможности избегать секса. Ее отчужденное поведение провоцировало Гарри на еще большее злоупотребление спиртным дома или в баре. В пьяном виде он преследовал ее и пытался заставить заниматься сексом. Прожив несколько месяцев в подобных отношениях, Гарри, в конце концов, взбунтовался и пригрозил ей, что если она не собирается заниматься с ним сексом, то должна покинуть его дом.

Это напугало Шерон, так как напомнило ей ситуацию, когда ее выгнал из дома дядя. В отчаянии Шерон попыталась поговорить о своих проблемах с Гарри и с друзьями по работе. Именно благодаря этому она и попала на консультацию.

Когда мы услышали ее историю, то предположили, что причиной сексуального расстройства Шерон могли быть предшествующие попытки сексуального домогательства. Кроме того, мы предложили ей попросить Гарри вместе с ней прийти на консультацию, чтобы он мог научиться тому, как поддержать ее в исцелении душевных ран, полученных вследствие сексуальных посягательств ее отца и дяди. Гарри не выразил особого желания принять участие в психотерапевтическом сеансе, настаивая на том, что он не больной, а все проблемы заключаются только в Шерон. Однако все-таки согласился прийти на один сеанс при условии, что лечение будет направлено только на Шерон.

Когда они пришли, мы потратили некоторое время на то, чтобы обсудить с ними вопрос, как сексуальные домогательства, пережитые в детском возрасте, создают трудности во взрослых сексуальных отношениях. Также мы описали подход, который используем в работе с парами, где один из партнеров подвергался сексуальным домогательствам, и призвали Гарри и Шерон считать свою проблему вполне поддающейся лечению. После того как Гарри получил такое общее представление, он согласился на участие вместе с Шерон в шести сеансах в течение трех месяцев. На протяжении этого периода он должен был испытывать предложенный метод и посмотреть, что из этого получится.

Когда мы имеем дело с парами, мы работаем вместе. Мы выяснили, что, как правило, в конфликтной ситуации каждому человеку требуется союзник. Мы начали с того, чтобы

помочь Гарри увидеть, что Шерон никогда не имела чувства собственности по отношению к своему телу, и что она регулярно подвергалась сексуальным намекам и выпадам со стороны ее дяди и приятелей ее отца. Теперь Шерон могла без риска вынести на обсуждение свои проблемы, связанные с сексуальными домогательствами. Мы помогли им обоим понять, что неудовлетворенной развивающей потребностью Шерон было умение устанавливать границы для своего тела. Она могла научиться этому, принимая на себя ответственность за свою сексуальную жизнь в течение этих трех месяцев. Она должна была говорить, когда, где и как она хочет заниматься сексом. Гарри застонал, услышав эту идею. Мы напомнили ему, что ситуация едва ли могла стать намного хуже, чем сейчас, когда он провел без секса почти шесть месяцев. В конце концов, он согласился на участие в этом.

Их отправили домой с упражнением на сексуальное общение, которое приводится в конце данной главы, и призывом не заниматься сексом в течение недели. Они могли только прижиматься друг к другу и обниматься. После второго сеанса секс был разрешен по инициативе Шерон. Еще две недели Шерон не проявляла абсолютно никакого сексуального интереса по отношению к Гарри. На занятии он жаловался, что она немногому научилась, и он чувствует, что она никогда больше не захочет снова заниматься сексом. Его попросили придерживаться договоренности и по-прежнему дать возможность Шерон отвечать за это. Получая поддержку на психотерапевтических сеансах, Шерон начала обретать силу и уверенность в себе. Когда она, наконец, предложила Гарри заняться сексом, они оба испытали восторг. Гарри понравилось исполнять пассивную роль, а Шерон понравилось быть инициатором.

Ближе к завершению наших занятий напряжение между ними начало заметно уменьшаться. С каждым занятием они становились счастливее и игривее, какими и должны быть молодые люди их возраста. В конце трех месяцев Гарри пришел к выводу, что эксперимент помог. Он хотел сохранить семью с Шерон. На завершающем сеансе они заключили новый трехмесячный контракт относительно их сексуальной жизни. В течение этого периода они могли предлагать друг другу заняться сексом, и ни один из них не имел права отказаться. Если Шерон не была настроена на секс, Гарри должен был уступить ее потребности ощутить границы и почувствовать себя в безопасности. Гарри почти никогда не говорил Шерон «нет», так что это на самом деле не было проблемой. Их предупредили, что для исцеления травмы, причиненной сексуальными домогательствами, требуется много терпения и заботы, и они должны дать себе по меньшей мере год для того, чтобы преодолеть неловкость тех разумных границ, которые установила Шерон.

Кроме этого, Гарри понял, что его агрессивное, своекорыстное стремление заставить Шерон заниматься сексом по требованию только вредило их интимным отношениям. Мы рекомендовали им и в дальнейшем не прекращать вести разговоры о своих чувствах друг к другу и о сексе.

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Преграды для сексуальной близости

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

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

___ Мне трудно попросить своего партнера о том, чего я хочу в сексе.

___ Я боюсь проявлять свои сексуальные эмоции полностью.

___ Я боюсь дать понять своему партнеру, что в сексе доставляет мне удовольствие.

___ Я признаю, что мое наслаждение сексом в значительной степени зависит от наслаждения моего партнера.

___ Я боюсь, что мое тело может показаться моему партнеру непривлекательным.

___ Я боюсь, что мой партнер может быть потрясен моими сексуальными эмоциями.

___ Я втайне мечтаю, чтобы мой партнер уделял мне больше внимания, когда мы занимаемся любовью.

___ Я воспринимаю секс, главным образом, как физическую разрядку.

___ Я боюсь, что не смогу удовлетворить своего партнера.

___ Я считаю секс тяжелой работой.

___ Я испытываю печаль и одиночество после занятия сексом.

___ Я использую секс для того, чтобы сгладить споры с партнером.

___ Я ревную, когда мой партнер обращает внимание на других.

___ Я испытываю страх, когда мой партнер проявляет инициативу заняться со мной сексом.

___ Я боюсь проявлять инициативу по поводу занятия сексом с партнером.

___ Я боюсь потерять контроль во время занятия любовью.

___ Я боюсь, что мой партнер не поддержит то, что я делаю и ощущаю во время секса.

___ Я не считаю, что мастурбация доставляет удовольствие и удовлетворение.

___ Я боюсь изучать свое тело и то, что доставляет ему удовольствие.

___ Я боюсь выражать свою истинную сущность во время занятия любовью.

___ — общий результат.

Для толкования общего результата используйте нижеприведенные данные.

20–40

Преград для сексуальной близости мало. Влияния на сексуальную сферу они не оказывают.

41–60

Некоторые преграды для сексуальной близости присутствуют. Их влияние на сексуальную сферу возможно.

61–80

Преград для сексуальной близости очень много. Это оказывает значительное влияние на сексуальную сферу.

УПРАЖНЕНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ: ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ В СПАЛЬНЕ

Разумное общение по поводу секса подразумевает непосредственное общение, во время которого партнеры могут стать ближе друг к другу и удовлетворить свои желания и потребности — ситуация, когда «выигрывает каждый». В такой обстановке образуется полная интимность, и люди абсолютно свободно могут разделить друг с другом сексуальное наслаждение и удовольствие. Это помогает парам развивать взаимозависимые сексуальные отношения, подобные тому, которое мы описывали ранее в этой главе [6]. Приведенные ниже упражнения, которые мы взяли из другой своей книги, позволят вам улучшить навыки общения по поводу секса [7].

Инструкция. По очереди прочитайте каждое правило общения партнеру. Обсуждение каждого правила проводится следующим образом.

1. Каждый из партнеров по очереди объясняет правило своими словами, например: «*Мне кажется, что это правило означает* _____».
2. Каждый из партнеров по очереди приводит образец своего правильного и неправильного применения этого правила, например: «*Этим утром я сказал* _____, *вместо того чтобы* _____».

3. Выразите свою точку зрения по поводу того, согласны вы или нет с этим правилом, или добавьте комментарии, например: «*Я могу согласиться с этим правилом только частично, и в этой связи у меня вопрос:* _____».

4. Следуйте этим указаниям при обсуждении каждого правила.

Используйте идеи каждого правила при обсуждении другого. Кроме того, если ваш партнер неправильно применяет какие-то правила во время обсуждения, укажите на это: «Мне кажется, ты просто неправильно применяешь правило. Может, тебе стоит вернуться и перечитать его?»

Правило 1. Когда вы выражаете свои мысли и ощущения, используйте только местоимение «я».

(Например, говорите: «Я боюсь близости с тобой» вместо: «Люди часто боятся близких отношений друг с другом»).

Правило 2. Используйте зрительный контакт и открыто говорите со своим партнером.

Это демонстрирует ваш подлинный интерес к партнеру. Сохраняйте также зрительный контакт, когда ваш партнер говорит с вами. Уклонение от зрительного контакта являет собой способ уклонения от близости.

Правило 3. Старайтесь не прерывать своего партнера, когда он говорит.

Это указывает на то, что вы не слушаете, а планируете свою реакцию.

Правило 4. Будьте конкретны, когда рассказываете о своих мыслях и ощущениях.

В дополнение к просьбе о том, чего вы хотите, сообщите необходимую информацию, чтобы ваш партнер мог прореагировать на ваши мысли и ощущения.

(Например: «Я недовольна, потому что ты слишком торопился во время секса, а мне нужно больше времени. Ты согласен уделять больше времени занятиям любовью?»)

Распространенная ошибка заключается в умолчании своих пожеланий, и вашему партнеру приходится потом угадывать, что вы хотите.

Правило 5. Убедитесь в том, что ваше вербальное и невербальное общение является понятным.

Попросите вашего партнера передать смысл вашего высказывания своими словами.

(Например: «Ты можешь повторить то, что я только что сказал?» или «Если я правильно понял, ты сказала, что тебе нравится, когда я ____. Это так?»

Правило 6. Старайтесь не задавать никаких вопросов, если вам не требуется никакой информации.

Часто вопросы являются проявлением лицемерия: «Тебе не кажется, что нам следует выключить свет?» или «Тебе не кажется, что мы ведем себя слишком шумно?»; ваше общение будет намного понятнее, если вы будете выражать свои личные мысли и ощущения: «Я хотел бы выключить свет. Ты не возражаешь?»

Кроме того, пожалуйста, всегда помните:

1) вопросы со словом «почему» часто используются для допроса и в результате могут спровоцировать оборонительное поведение. Например: «Почему ты всегда так торопишься?»;
2) вопросы со словом «как» обычно более приемлемы: «Как ты себя чувствуешь?» или «Как долго ты хочешь сегодня заниматься любовью?»; хотя вопросы со словом «как» лучше, чем вопросы со словом «почему», некоторые из них все же могут показаться осуждающими

и вызвать защитную реакцию или создавать негативную ситуацию.

Правило 7. Сравнительные и основанные на конкуренции высказывания могут привести к силовому противоборству.

Человек может вести себя так, будто его мысли и ощущения наиболее важны, чем идеи другого. Или, наоборот, он может подавлять свои ощущения и вести себя так, будто мысли и ощущения другого наиболее важны.

(Например: «Твой сексуальный опыт богаче, чем мой».)

В этой связи надо помнить следующее:

1) отстаивайте свои права словами: «Нет, я не буду» или «Я не хочу», вместо того чтобы говорить: «Я не могу». Или говорите «да», когда вы на самом деле хотите согласиться;
2) если ваш партнер задает вопрос, отвечайте четко и ясно или скажите: «Я не готов ответить на этот вопрос». Люди часто стараются избежать ответа на вопрос, на который они не хотят отвечать, поэтому не говорите: «Я не знаю», если вы знаете ответ. В этом случае слова «Я не знаю» на самом деле означают «Я не хочу признаваться себе» или «Я не скажу тебе»;
3) когда вы высказываете просьбу, учитывайте потребности партнера и ситуацию. Например, если вам хочется сделать процесс занятия любовью более долгим, не ждите до позднего вечера, когда вы сами и ваш партнер можете быть уже слишком усталыми.

Правило 8. Проявление застенчивости — очень неэффективный способ решения проблем.

Это указывает на неготовность нести ответственность за свои личные мысли, чувства и поступки. Например, вы можете не сообщить партнеру о том, что вам нравится и не нравится в сексе, и ждать от него, что он угадает или сообразит сам, чего вы от него хотите. Отстаивание своих прав говорит о том, что вы готовы нести ответственность за удовлетворение своих потребностей и желаний, учитывая при этом высказанные потребности и желания вашего партнера.

Обратите внимание:

1) лучший способ удовлетворения своих потребностей и желаний — непосредственная просьба об этом.
   (Например, вы можете сказать: «Все, что я хочу, это услышать от тебя, что из того, что я делаю, когда мы занимаемся любовью, тебе нравится. Ты готов мне сказать это? Если нет, то что ты собираешься предпринять по этому поводу»?)
   Если вы боитесь просить о том, чего хотите, признайтесь в этом;
2) если вы согласились выполнить то, о чем вас попросил ваш партнер, убедитесь, что вы сами хотите и/или готовы сделать это. Например, реакция «Все, что ты попросишь, дорогая!» указывает на то, что у вас не хватает смелости отказать, и вводит в заблуждение партнера. Вы можете отказаться без риска потерять любовь и уважение вашего партнера. Если вы не хотите выполнять то, о чем вас просят, то сформируйте — в первую очередь для себя — четкое представление о том, что вы хотите и готовы сделать;
3) когда вы проявляете сдержанность, убедитесь, что это происходит по причине того, что вы сами захо-

тели быть сдержанным, а не потому, что вы боитесь говорить. Если вы испытываете страх, то можете сказать: «Я боюсь попросить тебя о том, чего мне хочется, потому что моя фантазия может рассердить тебя и/или вызвать твой отказ». Потом попробуйте подстраховаться: «Ты можешь пообещать мне, что не произойдет ничего страшного, если я попрошу о том, чего мне хочется, и ты не отвергнешь меня за мою просьбу?»;

4) если ваш партнер излишне сдержан, не делится с вами своими потребностями и желаниями, спросите о них сами. Если он говорит: «Я не знаю», то обычно это означает: «Я не хочу об этом думать» или «Я не хочу тебе или себе признаваться в них». Вы можете попросить партнера подумать о том, чего он хочет, и сообщить вам позже;
5) откажитесь от упреков в адрес партнера, списывая на него причину ваших чувств. Не говорите: «Ты рассердил меня» или «Ты сделал меня счастливой». Оба утверждения некорректны. Важно, чтобы вы сами владели своими чувствами: «Я рассердился из-за того, что ты проигнорировала мое предложение заняться сексом сегодня вечером» или «Я счастлива, что наши занятия любовью так великолепны»;
6) старайтесь не употреблять слов «Я постараюсь» или «Я поработаю над этим», когда вы соглашаетесь что-то выполнить. «Я постараюсь» обычно означает: «Я не буду делать все от меня зависящее, так как на самом деле я не очень-то хочу это делать». Слова «Я сделаю это» сообщают о том, что вы готовы приложить все усилия. Если же вы не хотите что-то делать, то лучше

сразу сказать «нет», что положительно и эффективно скажется на решении проблемы;

7) не говорите «наверное», «вероятно» или «возможно», когда имеете определенное мнение или убеждение, например: «Возможно, оральный секс мне подходит». Если вы не уверены, признайте это: «Я не уверена, нравится ли мне оральный секс».
   Если вы уверены, то можете сказать так: «Мне действительно нравится оральный секс».

Правило 9. При выражении своих мыслей и чувств избегайте преувеличения или преуменьшения.

Это — неэффективный способ привлечения к себе внимания. Подобным образом вы скорее защищаете свою точку зрения, чем решаете свои проблемы.

Поэтому помните:

1) избегайте преувеличений типа «я всегда» или «ты никогда». Вместо того чтобы сказать: «Ты никогда не говоришь мне о том, что по-прежнему любишь меня», будьте более конкретны и говорите о своем личном восприятии: «Я не вспомню, чтобы за последние два дня ты сказал мне, что любишь меня. Может, ты скажешь об этом мне прямо сейчас?»;
2) не пытайтесь показать себя более беспомощным, нежели вы есть. Например: «Я был так возбужден, что не мог ждать твоего оргазма!» Ибо правда состоит в том, что вы решили не ждать.

Правило 10. Старайтесь не выручать партнера.

Выручать в данном случае означает делать за партнера то, что он в состоянии сделать сам. Это касается также той

ситуации, когда он хочет получить что-то от вас, но не просит. Выручать — означает брать на себя ответственность за то, что по правилам не является вашим (не ваша территория). Это приводит к конфликтам и путанице в отношениях.

Отказ от чьей-либо выручки означает готовность попросить о том, чего вы хотите, или что вам нужно, в ста процентах случаев. Например, Мэри хотела получать больше физических ласк перед непосредственным половым контактом, но была не готова сообщить об этом Сэму. Сэм не знал точно, что он должен делать, поэтому предположил, что Мэри хотела перейти прямо к сексу. В результате, чтобы доставить Мэри удовольствие, он сильно сократил прелюдию — он пытался *выручить* Мэри. Мэри, не желая обидеть Сэма, поддержала его, когда он поспешил начать половой акт, и, таким образом, *выручила* Сэма. В этом случае ни Мэри, ни Сэм не поинтересовались тем, чего хочет каждый из них в действительности, и оба закончили процесс с невыраженными, недовольными ощущениями.

Мэри могла бы не ждать выручки от Сэма, если бы попросила его продлить ласки перед непосредственным контактом, а Сэм мог бы решить для себя, чего он хочет, и попросить об этом Мэри. Если бы их желания не совпали, они могли бы прийти к решению, приемлемому для них обоих, и тем самым избежать дальнейших конфликтов в этой области.

Правило 11. Откажитесь от толкования поведения, чувств или мотивации вашего партнера.

Например, старайтесь не говорить: «Ты отказываешься от секса со мной, потому что злишься на меня», или «На самом деле ты думаешь, что...», или «Когда ты говоришь мне нежные слова, на самом деле ты думаешь...» и так далее. Иногда такого рода объяснения являют собой способ выра-

жения личных мыслей и чувств, а также возможность вести себя так, будто они исходят от партнера. Например: «Ты такой хмурый, потому что тебе не нравится то, что я делаю».

Вместо того чтобы интерпретировать поведение вашего партнера, сделайте следующее:

1) описывайте действия вашего партнера, не прибегая к их анализу: «Когда ты кладешь руку мне на шею подобным образом, это прижимает мне волосы»;
2) описывайте свои чувства, а не чувства другого человека: «Когда ты так делаешь, мне больно»;
3) если у вас есть определенное мнение о том, что может мотивировать вашего партнера, используйте контроль восприятия и спросите его о том, насколько достоверны ваши предположения: «Ты сердишься на меня?»

Основные выводы

- Преднамеренное или непреднамеренное сексуальное домогательство или пренебрежение, которому подвергаются дети, имеет широкое распространение и может привести к возникновению контрзависимой защиты и серьезных проблем с близостью во взрослом возрасте.
- Поскольку вы выросли в обществе, зацикленном на сексуальности, у вас, по всей вероятности, сформировались искаженные представления о роли секса в отношениях. Вы должны проанализировать и пересмотреть эти представления, чтобы получить возможность создать близкие отношения.
- Важно признавать, что непреднамеренное или преднамеренное сексуальное домогательство являет собой причину контрзависимых привычек.
- Учитесь определять любые преграды на пути к близости, которые могли у вас сформироваться.
- Вам могут потребоваться разумные методы общения, чтобы ваша сексуальная жизнь стала приносить вам больше удовлетворения.

Часть III

ЗА ПРЕДЕЛАМИ КОНТРЗАВИСИМОСТИ: ПУТИ К ПАРТНЕРСТВУ

Глава 13

СОЗДАНИЕ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Любить — это не значит
смотреть друг на друга,
любить — значит
вместе смотреть в одном направлении.

Антуан де Сент-Экзюпери

Идея использовать ваши отношения для освобождения от созависимых и контрзависимых привычек представляется нам совершенно очевидной. Однако мы выяснили, что для большинства людей подобные идеи являют собой нечто радикальное, по крайней мере, их сознательное и целенаправленное использование. Немногие профессионалы когда-либо рекомендовали это. На самом деле большинство из них отговаривают пары вместе заниматься подобной работой, указывая на то, что людям очень сложно разобраться с незаконченными личными процессами в близких отношениях. Более того, было бы полезным или необходимым для пар — получить внешнюю поддержку, способную помочь им выявить особенности прежних отношений, в особенности, если предыстория кого-то из партнеров связана с жестоким обращением или другими травмами. Иногда участникам

отношений требуется какое-то время поработать над своими проблемами по отдельности, проходя курс психотерапии, или даже пожить отдельно какой-то период.

Однако мы убеждены, что процесс освобождения должен стать составной частью близких отношений. Поскольку контрзависимые и созависимые привычки зарождаются в отношениях, то и исцеляются они лучше всего именно в отношениях.

РАСКРЫТИЕ СОЗАВИСИМЫХ И КОНТРЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

Существуют четыре этапа развития отношений, важные процессы которых должны быть осуществлены своевременно, то есть на каждом этапе. Поскольку большинство людей не завершили эти процессы, относящиеся к созависимой и контрзависимой стадиям развития, они принесли их в свои близкие отношения. Большинство пар сопротивляется процессу исцеления, так как не понимает и не признает того обстоятельства, что этот процесс являет собой важный источник близости в отношениях.

Чтобы лучше понять нашу совместную концепцию и пользу от ее использования, выполните упражнение на партнерское взаимодействие 5 «Решение трудноразрешимых конфликтов, исходя из их причин», представленное в конце одиннадцатой главы. Оно снабдит вас поэтапным методом улаживания зародившихся в раннем детстве конфликтов и проблем в отношениях.

Доверительные и сознательные отношения являют собой мощное средство освобождения от контрзависимых привычек.

Далее в этой главе вы найдете таблицу, знакомство с которой поможет вам определить признаки незавершенных процессов развития и травмы, связанные с развитием, присутствующие в ваших нынешних отношениях. Кроме того, в таблице приведены рекомендации по поводу того, как вы и ваш партнер можете совместно работать над исцелением этих травм.

Доверительные, сознательные отношения предоставляют безопасность, мотивацию, энергию и надежный контакт, необходимые для того, чтобы вынести на обсуждение неудовлетворенные потребности и нерешенные проблемы, над преобразованием которых вы можете совместно работать с тем, чтобы, в конце концов, получить возможность обоим удовлетворить свои развивающие потребности. Истинная цель отношений заключается в том, чтобы помочь нам стать целостными и полностью функциональными личностями. Отношения — вот, поистине, богатейшие условия для «цельности», о которой нам всем известно и к которой все мы, так или иначе, стремимся. Частью процесса достижения цельности в доверительных, сознательных отношениях является развитие социальной и коллективной поддержки новых форм партнерских отношений. Нам требуются новые представления, новые методы и новые демографические структуры, чтобы создать общество партнеров. Когда каждый из нас достигнет новых уровней взаимодействия и партнерства в своих первичных отношениях, нас больше не будут удовлетворять менее развитые отношения в других сферах нашей жизни, включая работу, школу, церковь и другие объединения.

Этапы развития отношений в парах и важные процессы развития, необходимые для содействия эволюции внутри пар [1]

Этап развития	Процессы развития в эволюции пар	Навыки для завершения этих процессов
Созависимость (гармония)	• Привязанность друг к другу; • установление первичного доверия в отношениях; • создание общего представления как о паре	• Формирование дружбы как ценного качества отношений; • осознание и признание духовной сущности друг друга; • проявление взаимной заботы и умения разговаривать; • уважение и признание потребностей и чувств другого человека; • умение давать и принимать безусловную любовь; • изучение общих интересов, ценностей, убеждений и целей
Контрзависимость (конфликт)	• Психологическое отделение друг от друга; • решение внутренних конфликтов между личными потребностями каждого и потребностями других	• Изучение интересов за пределами отношений; • отделение заботливого общения от сексуального; • постановка индивидуальных целей, ценностей и убеждений внутри отношений; • проявление и получение уважения индивидуальных границ; • определение личных нужд в противоположность нуждам других; • непосредственное обсуждение удовлетворения потребностей

Независимость (разрешение конфликта)	• Обретение самодостаточности внутри отношений; • установление равноценной и равноправной формы автономии внутри отношений	• Достижение постоянства объекта в качестве пары; • достижение финансового, профессионального, образовательного и духовного равенства в отношениях; • достижение равновесия между индивидуальными потребностями и интересами и потребностями и интересами пары; • сохранение индивидуальных целей, ценностей и убеждений внутри отношений; • восприятие постоянства объекта по отношению друг к другу, несмотря на конфликт потребностей и/или желаний
Взаимозависимость (партнерство)	• Партнерство по отношению друг к другу; • развитие опыта совместной деятельности в отношениях	• Использование совместной деятельности пары на пользу обществу или миру; • применение метода «победитель — победитель» для решения конфликтов; • создание и поддержание духовных аспектов в первичных отношениях; • использование отношений в качестве инструмента для индивидуализации и взаимного духовного развития; • обоюдная поддержка духовных ценностей и целей друг друга, осуществление деятельности в соответствии с ними; • определение ситуаций, в которых взаимная привязанность пары может быть распространена на других людей, находящихся за пределами отношений

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНТРЗАВИСИМЫХ МОДЕЛЕЙ ОТНОШЕНИЙ

Чтобы выйти за пределы противостояния полов и продвинуться в направлении создания партнерских отношений между мужчинами, между женщинами, между мужчинами и женщинами, люди должны освободиться от контрзависимых моделей отношений. Мы выделили четыре вида стандартных отношений в парах, подразумевающих контрзависимые стили поведения.

Мужчина с контрзависимыми привычками и женщина с созависимыми привычками

Это самая распространенная модель отношений. В таком сочетании мужчина с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями стремится казаться сильным, уверенным в себе, успешным, независимым и эгоцентричным, подчиняя и подавляя при этом своего партнера.

Женщина с неудовлетворенными созависимыми потребностями пытается казаться слабой, беспомощной, неуверенной в себе, неуспешной и зависимой, провоцируя подчинение и подавление со стороны мужчины, в надежде, что он, в конечном итоге, удовлетворит ее потребности.

Их сексуальные отношения направлены изначально на удовлетворение *его* потребностей. Такие виды отношений, с явными или едва различимыми силовыми соглашениями, когда один имеет преимущество перед другим, обычно дают мало шансов на истинную близость.

Женщина с контрзависимыми привычками и мужчина с созависимыми привычками

Такое сочетание представляет собой противоположную модель, но с некоторыми важными отличиями. Обычно в таком союзе сексуальные отношения проявляются намного реже и могут совсем отсутствовать, так как женщина часто имеет предысторию, связанную с сексуальными домогательствами в детстве или с серьезной душевной травмой, что заставляет ее избегать подавленных переживаний.

Мужчина с созависимыми привычками часто испытывает контроль со стороны партнера, находится на ступеньку ниже и может постепенно стать сексуально инертным или импотентом. Он может находиться в депрессии и удерживать свои чувства внутри, вместо того чтобы четко их выражать. Он может ждать удобного случая, чтобы выплеснуть их на других, исполняя роль жертвы в драматическом треугольнике.

Мужчина с контрзависимыми привычками и женщина с контрзависимыми привычками

Эта модель популярна среди молодых специалистов, живущих в городе, отношения между которыми можно назвать союзом двух карьеристов, постоянно работающих сверхурочно и накапливающих материальные блага. Стремление достичь определенных карьерных целей оставляет мало времени и сил для интимных отношений. Такие отношения могут стать узаконенным, общественно санкционированным способом отказа от близости. Во многих подобных отношениях сексуальный контакт происходит крайне редко, возможно, всего не-

сколько раз в год. Главный акцент в таких видах отношений делается обычно на неустанной деятельности и на отказе от глубокой близости.

Пары с таким сочетанием могут испытывать навязчивую потребность носить соответствующую одежду, иметь соответствующее образование и солидную работу, ездить на автомобилях подходящих марок, дружить с подходящими людьми и проводить отпуск в соответствующих местах. Особое значение имеет также создание имиджа успешных отношений, даже если на самом деле они эмоционально не удовлетворительны. Такие партнеры надеются, что смогут убедить окружающих в успешности своих отношений, и те одобрят их стиль жизни и выбор спутника или спутницы, тем самым одобрив и их самих. Подобные попытки заслужить одобрение могут привести к жизни, напоминающей изнутри полное безумие.

Партнерам свойственны как контрзависимые, так и созависимые привычки, меняющиеся местами от ситуации

Такое сочетание весьма распространено.

Созависимый партнер преследует контрзависимого — убегающего прочь или избегающего близости. В какой-то момент он, созависимый, устает от преследования, отказывается от поиска близости и замыкается. Это пробуждает в контрзависимом партнере страх быть брошенным и заставляет переключиться из одного состояния в другое, с тем чтобы превратиться в преследователя или созависимого партнера. Теперь человек, который изначально исполнял созависимую

роль, жаждет мести и решает, что ему не нужна близость с партнером, и производит дополнительное переключение. Таким образом, партнеры меняются ролями в родственной модели, что мы называем «пируэтами близости». Это вносит в отношения драматизм и хаос достаточное время для того, чтобы препятствовать близости в обеих разновидностях отношений. В какой-то момент обмена пируэтами кто-то из партнеров может отказаться от продолжения танца и найти для себя такой вид отношений, в котором оба партнера проявляют контрзависимые привычки.

Союз двух созависимых людей

Союз двух преимущественно созависимых людей являет собой пятый вид отношений, распространенных не так широко, как может показаться.

В этой книге мы не описываем такую модель. Чтобы узнать о ней более подробно, вы можете обратиться к нашей книге «*Освобождение из ловушки созависимости*» [2].

НОВЫЙ ПОДХОД К ОТНОШЕНИЯМ

С исторической точки зрения, стремление к эмоционально, физически и духовно преданным отношениям — пока еще внове. За последние лет двадцать пять-тридцать такой подход к отношениям смог появиться благодаря достижениям в области психологии и нашему расширенному сознанию. Возможно, он также возник из желания удовлетворить наши детские неудовлетворенные потребности.

В начале XX века женитьба и замужество больше напоминали политический или финансовый договор. В тот период основной упор изначально делался на выживание, и брачные узы способствовали поддержанию политических или экономических союзов. Так происходило не только на государственном или международном уровнях, но и в сельской местности. Браки часто основывались на определенном экономическом объединении двух семей.

В то время расширенная семья, включающая в себя несколько поколений, все еще являлась изначальной системой поддержки для большинства брачных отношений. С развитием индустриализации расширенная семья начала раскалываться на фрагменты. Дети уезжали работать в города, а две мировые войны превратили солдат в странников.

К 1950-м годам на смену модели расширенной семьи пришла модель семьи, состоящей из одного ядра. В этом эволюционном процессе мы можем увидеть модель развития в действии. Модель расширенной семьи начала 1900-х годов функционировала в основном как созависимая система, члены которой тесно соединены. К послевоенным 1950-м годам семья, состоящая из одного ядра, больше походила на систему, поддерживающую контрзависимые особенности. Дети, подрастающие в семьях в 1960-х и 1970-х годах, уезжали учиться далеко от родного города, вступали в брак с иногородними партнерами и находили работу в других частях страны.

К 1980-м годам многие из молодых людей, воспитанных в таком обществе, эмансипировались, подверглись влиянию сексуальной и расовой революций, а также революции полов; они экспериментировали с высшими формами сознания посредством наркотиков, музыки и альтернативных религий.

Когда представители послевоенного поколения достигли середины жизни, стремление к независимому образу жизни обеспечило им комфортные условия и оптимальную личную свободу. К сожалению, одновременно с этим они испытывали изолированность и одиночество. Став винтиками в индустриальной машине, переходя от одних не приносящих удовлетворения отношений к другим, лишаясь возможности выполнения родительских обязанностей из-за разводов и сталкиваясь с реальностью вспышки болезней, передающихся половым путем, таких как СПИД, многие мужчины и женщины оказались сбитыми с толку и напуганными.

Механизмы, направленные на персональное развитие и индивидуальную свободу, характерные для 1970-х и 1980-х годов, поменялись на «механизм создания отношений», присущий 1990-м годам, когда люди стали переходить на новые уровни самореализации. Новый механизм характеризуется желанием людей создавать более стабильные и функциональные семейные условия для детей, покончить с противостоянием полов, развивать долгосрочные любовные отношения и вносить в отношения психологические, эмоциональные и духовные ценности. Все это указывало на новое пробуждение сознания у людей в развитых странах мира.

Развившееся сознание со временем проявилось в возросшем стремлении к интимности, часто описываемой как особый вид близости, как общение, происходящее на более глубоком уровне, чем тот, которого можно достичь физически, как совместное участие, выходящее за рамки материального партнерства, и как духовная связь, затрагивающая сердце и душу любящих людей.

Такие отношения возможны только при наличии глубокой преданности между партнерами, когда они помогают друг

другу освободиться от созависимых и контрзависимых привычек и используют процесс исцеления в качестве трамплина для перехода на более высокий уровень духовных отношений. Наибольшим препятствием, встающим на пути нового подхода к отношениям, является модель, созданная на основе конкуренции, позволяющей одному партнеру иметь преимущества перед другим, которая существует почти во всех отношениях [3]. Когда в парах развиваются доверительные отношения, в основе которых заложены равенство, сотрудничество и взаимность, образуется абсолютно новая культура, основанная на партнерстве.

ПЕРЕХОД ОТ КОНКУРЕНЦИИ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ И ПАРТНЕРСТВУ

Первичным источником конкуренции в отношениях является убеждение, что кому-то чего-то может не хватить. Подобное убеждение в дефиците чего-либо переходит во взрослые отношения из детских ощущений, когда дети испытывали недостаток безусловной любви, заботы, отражения, положительной поддержки, еды или одежды для того, чтобы удовлетворить свои развивающие потребности.

Большинство наших ценностей и убеждений формируются в детстве в результате травмы, связанной с развитием. Когда мы становимся взрослыми, мы по-прежнему несем в себе эти убеждения и обнаруживаем, что они управляют нашим поведением.

Вот реальный пример из жизни одного из авторов этой книги, Берри Уайнхолда:

Когда я рос, моя семья была очень бедной, и на обед часто бывало ровно столько еды, сколько было нужно. Мы все знали, что первый, кто съедал свою порцию, имел шанс на добавку. Я мог бы завоевать титул «самой быстрой вилки Востока», соревнуясь с моим младшим братом, чтобы посмотреть, кто из нас получит добавку, потому что ее обычно хватало только одному. По этой причине я часто страдал расстройством желудка и приобрел привычку быстро есть. Во взрослом возрасте, даже когда еды было достаточно, я по-прежнему замечал, что съедаю пищу первым. Мне необходимо было изменить эту привычку, чтобы избежать нарушения пищеварения.

Когда вы будете выполнять задания первых трех пунктов рекомендации под названием «Поиск и устранение проблем», приведенной ниже, возможно, лучше всего будет это делать под контролем психотерапевта, когда ваш внутренний ребенок сможет ощущать эмоциональную поддержку и без риска изучать болезненные события вашего (своего) детства. Изменение последнего убеждения из списка — то, что можете сделать только вы сами. Это предусматривает формирование окружения из людей, готовых вам помочь, и людей, способных удовлетворить ваши потребности, с которыми вы можете договориться и которых вы можете напрямую попросить о том, чего хотите. Когда такое новое окружение будет создано, вам не придется ни с кем соперничать, так как у вас в наличии будет множество возможностей для удовлетворения ваших потребностей. В процессе работы с отдельным людьми и парами создание такого благоприятного окружения является важным шагом в продвижении к независимости, взаимозависимости и изобилию.

Создание подобного рода окружения может обеспечить вас новой формой расширенной семьи. Люди, готовые к совместной работе над исцелением незавершенных процессов из детства, обретают эмоциональную и духовную привязанность и способны создать партнерство на самом простейшем уровне.

Наша способность работать как профессиональным партнерам, главным образом, исходит из личного партнерства в оказании помощи друг другу при исцелении детских душевных травм. Глубина, которой мы достигли при раскрытии самих себя и своих ран друг другу, определила основу доверия и безопасности, позволившую нам рисковать, быть непосредственным и проявлять свои творческие способности. При работе с другими парами мы обнаружили тот же результат у многих из них, так как большинство людей стремится именно к эмоциональному и духовному партнерству, на основе которого часто образуются ментальный и физический уровни партнерства. Это не означает, что все пары, так же как мы, должны становиться профессиональными партнерами. Однако они по-прежнему могут оказывать больше поддержки друг другу в личных жизненных вопросах.

Поиск и устранение проблем

Как изменить ваше убеждение в недостатке чего-либо

- Проанализируйте детские впечатления, благодаря которым вы научились верить в недостаток чего-либо.
  (Например: «Я помню, что у нас никогда не было еды в достатке».)
- Определите, какие внутренние убеждения вы сформировали на основе этих впечатлений.
  (Например: «На всех не хватает».)
- Выразите все подавленные чувства, связанные с вашим ощущением недостатка чего-либо.

(Например: «Я испытывал огорчение по поводу того, что это так часто происходило в моей семье».)

- Проанализируйте старые убеждения, полученные из прежнего опыта, чтобы посмотреть, сохранились ли они в ваших нынешних отношениях.
  (Например: «У меня новая семья и новые возможности».)
- Руководствуясь новыми убеждениями, создайте новую реальность, основанную на изобилии.
  (Например: «В этой семье мне хватает всего, что мне нужно».)
- Установите новые цели для того, чтобы жить в соответствии с системой убеждений об изобилии.
  (Например: «Я буду просить о том, что мне надо и чего я хочу, и договариваться с другими о том, чтобы мы все могли удовлетворить свои потребности».)

ДОМИНИРОВАНИЕ В ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ПАРТНЕРСТВУ В ОТНОШЕНИЯХ

Появившаяся партнерская форма отношений сильно отличается от формы отношений доминирования. Форма отношений доминирования может быть также названа контрзависимой, поскольку почти все модели поведения, используемые для поддержания этой формы отношений, являются неэффективными попытками контрзависимых людей удовлетворить свои неудовлетворенные потребности.

Партнерские отношения обеспечивают взаимозависимые действия, основанные на согласии, взаимности и сотрудничестве, которые, в свою очередь, относятся к характерным признакам взаимозависимых отношений. В нижеприведенной таблице сопоставляются эти два вида отношений.

Различия между отношениями доминирования и партнерскими отношениями

№	Отношения доминирования	Партнерские отношения
1	Используется сила или угроза, чтобы добиться доминирования	Используется концепция высшего сознания, чтобы поддержать объединение для всеобщего блага
2	Создается неравенство во власти и принятии решений	Создаются равные возможности; знания используются в качестве общедоступной власти для принятия совместных решений
3	Ценятся жестокость и эксплуатация	Ценятся воспитывающие качества, такие как сочувствие и отказ от насилия
4	Жесткое разграничение ролей полов	Допускается изменение ролей полов
5	Поддерживается соперничество	Поддерживается сотрудничество
6	Используется страх для создания разобщенности	Используются надежда и высокие идеалы для создания единства
7	Ориентированность на материальность	Ориентированность на духовность
8	Женщины и дети рассматриваются как собственность	Женщины и дети считаются равными и уникальными личностями
9	Поддерживаются созависимые и контрзависимые привычки	Поддерживаются взаимозависимые привычки и близость
10	Следуют путем устрашения и защиты	Следуют путем обучения и открытий
11	Используют в общении контроль, манипулирование и обман	Используют в общении правду, сопереживание и прямоту
12	Ценятся либо потребности отношений, либо потребности отдельного человека	Ценятся как потребности отдельных людей, так и потребности отношений

Из этой сопоставительной таблицы видны различия в теории и практике моделей отношений, ориентированных на доминирование и на партнерство.

Многие пары обращаются к нам за помощью в создании партнерских отношений друг с другом и с детьми. Они рассказывают нам, насколько им трудно сохранять партнерство в повседневной жизни. До того времени, когда наше общество начнет поддерживать партнерские отношения, люди с идеалами партнерства должны объединяться в группы поддержки и небольшие сообщества, чтобы продолжать придерживаться своих взглядов.

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Когда мы работали над нашими личными отношениями и когда помогали другим парам разобраться с их отношениями, мы выявили несколько особенностей, присущих партнерским отношениям.

1. Взаимное понимание того, что неудовлетворенные развивающие потребности, сохранившиеся с детства, способствуют созданию неправильных моделей поведения, которые каждый человек приносит во взрослые отношения.
2. Готовность помогать друг другу, исцелять детские душевные травмы и изменять неправильные модели поведения.
3. Готовность оставаться вместе в конфликтные периоды, во время процесса исцеления, когда партнеры могут

переносить друг на друга проекции и обвинять друг друга в своих проблемах.

4. Готовность следовать по пути обучения, самопознания и раскрытия Истинного «Я» каждого.
5. Готовность овладевать навыками заключения соглашений, ведения переговоров, решения конфликтов, самосознания и отражения.
6. Готовность принять принципы партнерства, поддерживающие равенство в правах, возможностях и ответственности.
7. Готовность говорить правду о поведении, чувствах и потребностях в любое время.
8. Уважение личных границ друг друга.
9. Новое понимание близости в отношениях, включающее как падения, так и взлеты.
10. Готовность использовать молитву, медитацию, аффирмации, визуализацию, уединенные пристанища для пар и другие духовные методы типа йоги или китайской гимнастики тайцзи цюань для поддержания тех аспектов отношений, которые способствуют самореализации.

СОЗДАНИЕ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ

В предыдущем разделе мы кратко перечислили характерные черты партнерских отношений. В этом разделе мы приводим более полное описание каждой из этих особенностей.

Осознание незаконченных процессов

Это является ключевым компонентом партнерства. Очень многие конфликты в отношениях возникают на основе неправильных моделей поведения, которые каждый человек приносит в отношения, в особенности модели, связанные с неудовлетворенными развивающими потребностями. До тех пор, пока этот факт не будет четко осознан и рассмотрен, отношения не смогут перейти на партнерский или взаимозависимый этап развития. Когда оба партнера готовы разобраться с причинами их текущих конфликтов и определить свои неудовлетворенные развивающие потребности, они получают возможность удовлетворить свои потребности и исцелить свои душевные раны. Партнерам больше не требуется делать вид, что в их отношениях все в порядке, когда на самом деле это не так. Они могут честно заявить о своих неудовлетворенных потребностях и использовать их как источник привязанности и близости в отношениях.

Несмотря на то, что вышеперечисленные черты характеризуют отношения партнерского типа, любые отношения являются уникальными. Одним из удобств любых отношений, любовных, дружеских или отношений между родителями и детьми, на современном этапе считается возможность создания чего-то уникального, что действительно может удовлетворить потребности каждого отдельного человека. По мере затухания в нашем обществе старого, жесткого распределения ролей в настоящее время становятся возможными новые формы отношений между мужчинами, между женщинами и между мужчинами и женщинами, а также и между родителями и их взрослыми и детьми. Сейчас у нас есть большой выбор моделей отношений, что способно помочь нам найти

наиболее безопасные и приемлемые способы удовлетворения наших ментальных, эмоциональных, духовных и физических потребностей.

Готовность исцелить детские душевные раны

Когда партнеры заинтересованы в том, чтобы помочь друг другу исцелиться от детских душевных ран и удовлетворить неудовлетворенные потребности, в паре происходит самая важная перемена, необходимая для образования партнерства. Такая готовность преобразует отношения, основанные на соперничестве и нехватке чего-либо, в отношения, основанные на сотрудничестве и изобилии. Кроме того, такая готовность прокладывает путь к более глубокому уровню близости в отношениях. Реальной причиной, по которой два человека, в первую очередь, вступают в отношения — но при этом которую они часто не осознают — является исцеление их душевных ран, сохранившихся с детства. Когда эта подлинная сущность выражается словами, невысказанная мечта об отношениях становится сознательной и может воплотиться в действительности.

Готовность оставаться вместе

Для того чтобы сделать отношения достаточно безопасными, с точки зрения выполнения глубокой исцеляющей работы, у партнеров должна быть готовность оставаться вместе и завершить старые незаконченные процессы. Когда люди раскрывают друг другу свои детские душевные травмы, они чувствуют себя уязвимыми и испуганными. Они испытывают

страх быть отвергнутыми по причине их слабости. На самом деле, именно это и произошло с ними в детстве. В детском возрасте мы подвергаемся эмоциональному и/или физическому отречению, не понимая обычно, почему это случилось. Мы боимся, что это может произойти снова, поэтому скрываем свои душевные раны и потребности от партнеров до тех пор, пока не убедимся в том, что они нас не отвергнут или не откажутся от нас.

Когда мы работаем с парами на психотерапевтических сеансах, мы просим их заключить соглашение оставаться вместе на протяжении трех месяцев, шести месяцев или одного года, пока они работают над своими наиболее глубокими проблемами. Они соглашаются оставаться вместе в течение этого периода, вне зависимости от происходящего (за исключением физического насилия). Они соглашаются совместно работать над их отношениями, используя те методы, которые мы им предлагаем. Они также договариваются принять участие в согласованном количестве психотерапевтических сеансов и семинаров или встреч групп поддержки и оценивать свои достижения на определенных ключевых этапах. Они могут договориться о продлении согласованного периода, если почувствуют, что им требуется больше времени. Длительность периода зависит от того, насколько стары их душевные раны, как долго партнеры находятся вместе, и насколько глубоко они готовы работать над своими проблемами.

Некоторые пары добиваются успеха за согласованный период, а другие — нет. В самом начале мы подчеркиваем, что нашей целью не является сохранение отношений. Наша роль заключается в том, чтобы помочь им понять, почему они оказались вместе. Мы также фокусируем внимание на

выяснении того, хотят ли они на самом деле помочь друг другу в исцелении ран внутреннего ребенка каждого из них. Если они не хотят оказывать помощь друг другу, тогда мы помогаем им сделать их расставание как можно более гладким и понятным, так чтобы они оба остались с мыслью: «У меня все в порядке, и у тебя все в порядке». Мы помогаем им расстаться с достоинством и использовать развод или процесс расставания в качестве благоприятной возможности лучше осознать свои личные проблемы и модели. Такое сознательное расставание помогает им раньше осознать свои модели поведения в следующих отношениях и раньше начать заниматься ими.

Мы работали с такими парами, отношения которых *после* развода даже улучшались. Нам становилось ясно, что каждый из них переходил с контрзависимого на независимый этап развития. К сожалению, они сами понимали это не всегда.

Часто у некоторых пар, которые решают расстаться, есть к тому ряд уважительных причин. Порой созданный ими запас неприязни и вражды оказывается настолько большим, что они не могут переносить обид, нанесенных глубокими ранами, которые они поднимали на поверхность друг у друга. Создавалось впечатление, что некоторые люди не настолько любили друг друга, чтобы быть готовыми к совместной работе над их старыми проблемами, а другие пары были убеждены, что вообще вступили в отношения по необоснованным причинам. Зачастую они просто хотят расторгнуть отношения, когда узнают правду. Они чувствуют себя слишком обиженными, чтобы достигнуть цели с помощью друг друга, и потому будут вынуждены делать это в новых отношениях.

Готовность узнать друг о друге больше

Нас по-прежнему удивляет тот факт, что многие люди, прожив друг с другом какое-то время, знают друг о друге очень мало. Большинство взрослых создают себе маски для того, чтобы скрывать свои истинные мысли и чувства. В отношениях оба человека готовы снять свои маски и быть как можно более искренними друг с другом.

Такая готовность и искренность предполагают также устранение того, что они спроецировали друг на друга, что позволяет партнерам увидеть друг друга такими, какие они есть на самом деле. Например, партнеры часто проецируют друг на друга положительные образы, такие как «безупречный родитель», «идеальный супруг» или «безупречный человек», а также отрицательные образы, такие как «осуждающий родитель», «контролирующий родитель» или «отвергающий родитель». Иногда подобные проекции могут быть настолько сильными, что препятствуют истинному пониманию другого человека вне этой проекции. Устранение подобных проекций позволяет нам увидеть наших партнеров такими, какие они есть на самом деле, а не считать их людьми, которые напоминают нам кого-то из нашего прошлого.

В отношениях оба человека должны быть готовы убрать эти проекции и проверить свое восприятие, чтобы посмотреть, не базируется ли оно на проекциях. Для этого требуется много усилий и понимания, но это способствует лучшему познанию самих себя и сущности другого человека.

Для определения проекций мы просим пары понаблюдать за теми случаями, когда их реакция на то, что сказал или сделал их партнер, выходит за рамки необходимой реакции на данную ситуацию, когда, как говорится, «дела на копейку, а шума на рубль». Такого вида реакция сигнализирует о наличии

проекций, даже самим партнерам неизвестно их происхождение. В таких ситуациях требуется контроль восприятия. Например, вы можете сказать своему партнеру: «Мне кажется, что ты за что-то сердишься на меня. Это правда?» Мы также напоминаем клиентам, что, когда они допускают проекции, они расстраиваются не по тем причинам, которые на виду. Почти любой конфликт основан на старой обиде или неудовлетворенной в детстве потребности.

Готовность использовать партнерские методы решения конфликтов

Очень важно, что партнеры соглашаются устранить «грязные технологии» и вместо них выработать эффективные партнерские навыки решения конфликтов. Подобные навыки помогают установлению и сохранению доверия в отношениях. Мы на опыте убедились, что очень немногие взрослые когда-либо были свидетелями или сами участвовали в принятии партнерского решения при улаживании конфликтов. Чаще всего люди подвергались воздействию «четырех наездников, решающих конфликт»: доминирования, запугивания, манипулирования и эксплуатации. Поэтому, когда возникает конфликт, они автоматически предполагают, что должен быть и победитель, и побежденный. А поскольку никто не хочет проигрывать, победу пытаются одержать любой ценой. При таких условиях никто не может создать или сохранить партнерство.

Партнерские методы решения конфликтов помогают углубить близость. Вместо того чтобы считать проблемы и конфликты чем-то негативным, чего надо избегать, люди в партнерских отношениях учатся рассматривать конфликт как благоприятную возможность для роста.

Готовность создавать равноправные отношения

Легче говорить о создании равноправных отношений, чем это сделать. Существует множество изощренных и вполне явных способов, посредством которых люди препятствуют равенству в отношениях. Мы просим партнеров отказываться от использования силовых игр с целью получения того, что они хотят. Широко распространенные силовые игры предполагают угрозы применения насилия, отказ от решения конфликта, запугивание разводом, сваливание вины на другого человека и получение словесных оскорблений. Мы также предлагаем им избегать спасения другого человека, трудноуловимой силовой игры, которая позволяет одному человеку чувствовать себя лучше другого. Когда вы делаете что-то для своего партнера, что он может сделать для себя самостоятельно, *и* предварительно не спрашиваете его согласия, а он не просит вас выполнять за него все это, вы, в данном случае, предлагаете свою выручку, и именно это создает плацдарм для всех видов проблем. Как рассказал один из наших клиентов: «Моя жена делает для меня то, о чем я ее не прошу, и порой даже не хочу, а потом ждет от меня благодарности».

Помимо всего прочего, мы просим партнеров быть готовыми просить о том, чего они хотят или что им требуется в ста процентах случаев. Это предотвращает разного рода выручку и требует от каждого полной ответственности за удовлетворение своих потребностей. Чтобы помочь парам лучше ознакомиться с оказанием ненужной выручки, мы просим их относиться друг к другу как «рыба бесчувственная»: они не могут сделать что-либо для партнера, пока он или она об этом прямо не попросит. Они также не могут ожидать, что

их партнер сделает что-либо для них, пока они сами не попросят. Во время выполнения этого упражнения многие пары подмечали случаи, когда они лишали своих партнеров прав.

Готовность говорить правду

На первый взгляд это кажется простым. Мы можем вас заверить, что это не так. Мы оба выросли в семьях, где существовали большие тайны, и никто никогда не говорил всей правды. Идея заключалась в том, что правда была под запретом. Пока мы не осознаем подобного рода воздействий, у нас могут возникать трудности с сообщением нашим партерам правды о наших мыслях, чувствах, потребностях, телах и духовных убеждениях. Если мы производим друг на друга проекцию «осуждающий родитель», то это может создавать трудности в сообщении правды. Мы ожидаем, что партнер будет осуждать нас, как это делал наш родитель, поэтому скрываем свою сущность друг от друга. Многие люди с неудовлетворенными контрзависимыми потребностями боятся быть отвергнутыми, если они покажут своим партнерам, насколько нуждающимися и неуверенными они являются на самом деле.

Уважение индивидуальных границ друг друга

Многие люди с контрзависимыми проблемами нарушают границы своих партнеров без долгих размышлений. Когда речь идет о границах в отношениях, это напоминает улицу с двусторонним движением. Оба партнера должны определить свои границы и нести ответственность за сообщение о них друг другу. Они должны договориться об уважении этих границ и разработать взаимный процесс урегулирования не-

преднамеренного их нарушения. Уважение границ может помочь в установлении или разрушении доверия быстрее, чем это может сделать что-либо еще в отношениях.

Признание нового определения близости

Старое определение близости было сосредоточено на близком, романтическом и в высшей степени позитивном периоде в развитии отношений. Новое определение близости подразумевает формирование чувства единения, взаимного участия, ответственности за принятие на себя рисков, а также доверия по отношению друг к другу в той же мере и на глубоких уровнях. Близость углубляется, когда партнеры рискуют проявлять больше открытости, эмоционального участия и высокую степень заботы друг о друге. Несмотря на то, что, на первый взгляд, большинство из этого можно отнести к обмену положительными ощущениями, к ним может быть добавлен и всякий «хлам», присущий отношениям. Близость подобна инструменту с многочисленными струнами. Самая благотворная, приносящая удовлетворение музыка отношений получается при игре на всех струнах, что подразумевает как гармонию, так и дисгармонию. Переход мелодии, от струны к струне, создает композицию с разнообразными и необычными оттенками.

Использование духовных методов для поддержания отношений

Вы должны быть готовы вкладывать в отношения время и энергию, так, как вы это делаете по отношению ко всему, что цените. Если вы хотите, чтобы ваши отношения процветали, используйте ежедневные ритуалы и духовные практики,

способные помочь вам в образовании более глубоких видов родственных связей. К ним могут относиться совместные пешие прогулки, ежедневное планирование времени на обсуждение важных событий и нахождение времени для обучения друг друга несексуальному общению, такому как растирание ступней или спины. Вы можете также использовать ежедневные занятия на основе духовных практических методик, таких как молитва, медитация, йога или гимнастика тайцзи цюань, способствующие развитию отношений.

ПЕРЕХОД ОТ КОНТРЗАВИСИМОСТИ К ПРЕДАННОСТИ И БЛИЗОСТИ

Процесс перехода от контрзависимости к преданности и близости может показаться пугающим. Мы рекомендуем продвигаться медленно, овладевая этим поэтапно, с планомерно улучшающимся результатом. Как правило, каждый этап строится на основе предыдущего. Вы можете заметить, что перескакиваете какой-то этап, потому что вы уже усвоили его ранее. Приведенный ниже список обеспечит вас картой-схемой, необходимой для процесса освобождения; и мы полностью отдаем себе отчет в том, что эта «карта» — не карта местности.

Резкий переход к преданности и близости зачастую является пугающим для людей с контрзависимыми признаками, причем настолько пугающим, что большинство из них на него никогда не смогут решиться, а те, кто решается, часто отказывается от него в самом начале. Мы рекомендуем постепенный переход к преданности, который обеспечивает защиту и безопасность, столь необходимые людям с контрзависимыми проблемами. Можно выделить следующие этапы перехода к преданности и близости.

- Определите, имеются ли у вас любые изначальные несоответствия, такие как существенные расхождения в духовных или философских ценностях и убеждениях, которые в перспективе будут мешать близости.
- Создайте для каждого партнера персональный план работы над неудовлетворенными развивающими потребностями.
- Заключите краткосрочное соглашение сроком от трех до шести месяцев, в течение которого партнеры будут помогать друг другу в исцелении определенных душевных ран или в изменении конкретных привычек.
- Договоритесь не прерывать отношений и не угрожать их прерыванием.
- Договоритесь вернуться к психологическим консультациям, если вы захотите прервать или возобновить соглашение. Большинство пар предпочитает начинать с краткосрочных соглашений с целью понять, хотят ли они заключить долгосрочное соглашение.
- Заключите долгосрочное соглашение, в котором будет четко сформулировано взаимное представление о многочисленных аспектах ваших отношений. Оно может включать в себя финансовые, духовные, развлекательно-оздоровительные, образовательные, родительские, семейные и профессиональные вопросы.
- Создайте ритуалы и церемонии окончания и возобновления отношений при раскрытии новых аспектов, позволяющих вам освободиться от старых элементов или стадий и отпраздновать появление новых. Такие церемонии побуждают к осуществлению как индивидуальных преобразований партнеров, так и отношений в целом.

Такой подход может вытеснить серийную моногамию (одни отношения сменяют другие), широко распространившуюся за последние двадцать лет, и способствовать развитию новой формы сознательных, преданных, основанных на сотрудничестве долгосрочных отношений.

ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВМ, СВЯЗАННЫХ С РАЗВИТИЕМ

В приведенной ниже таблице перечислены некоторые распространенные проблемы в отношениях, связанные с душевной травмой, полученной при развитии. Вы можете использовать эту таблицу для определения проблем, периодически возникающих в ваших отношениях, их причин и процессов, посредством которых можно исцелить их и устранить. Для устранения некоторых вам может потребоваться помощь психотерапевта, в особенности если подразумевается отречение или жестокое обращение, пережитые в раннем возрасте.

ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Определение и исцеление травм, связанных с развитием [4]

Инструкция. В колонке «Существующий показатель» в каждой графе проставьте номер, определяющий степень соответствия этой проблемы истинному положению дел в вашей жизни.

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

Распространенная проблема	**Существующий показатель**	**Незавершенный в детстве развивающий процесс**	**Рекомендованные процессы для исцеления травмы, связанной с развитием**
Боязнь близости		Пережитое эмоциональное, сексуальное или физическое насилие или нарушение границ опекунами	Используйте технику «пустого стула», чтобы помочь себе выразить чувства в присутствии психотерапевта, исполняющего роль защитника
Беспокойство или навязчивые модели поведения		Как правило, перенесенное насилие или пренебрежение основными потребностями, а также существование дисциплины, основанной на чувстве стыда	Освоение техники релаксации и медитации. Попросите вашего психотерапевта позаниматься этим с вами
Пассивность, передача руководства другим		Слабая поддержка независимых мыслей и/или действий	Попросите психотерапевта исполнить роль ваших родителей и произнести в ваш адрес высказывания, поддерживающие независимые мысли и поступки
Боязнь всего нового		Получение больше запрещающих высказываний со словом «нет», чем поддерживающих высказываний со словом «да»	Попросите психотерапевта исполнить роль ваших родителей и произнести в ваш адрес высказывания со словом «да»

Продолжение таблицы

Распространенная проблема	**Существующий показатель**	**Незавершенный в детстве развивающий процесс**	**Рекомендованные процессы для исцеления травмы, связанной с развитием**
Боязнь прикосновений наряду с навязчивым желанием есть		Перенесенное сексуальное домогательство и/или физическое насилие	Определите возможных насильников и в присутствии психотерапевта выразите ваши эмоции (используйте для этого подушку). Попросите вашего партнера о несексуальном общении
Быстрая утрата интереса, преобладание внешней мотивации		Получение слабой поддержки исследовательских попыток; возможно, воспитание по принципу «ребенок манежа»	Попросите психотерапевта поддержать вас в исследовании новых идей и видов деятельности
Отказ от помощи других людей		Как правило, существование дисциплины на основе чувства стыда при знакомстве с ограничениями	Попросите вашего психотерапевта помочь вам выразить ваши чувства по поводу пережитого чувства стыда
Стремление к совершенству		Пережитое чувство стыда и/или другие грубые методы дисциплины при знакомстве с ограничениями	Попросите вашего психотерапевта произнести в ваш адрес высказывания, содержащие безусловное одобрение
Неспособность признать ошибки		Перенесенные строгие наказания за ошибки, основанные на чувстве стыда или на физическом воздействии	Попросите вашего психотерапевта исполнить роль вашего родителя и проявить понимание, когда вы совершите ошибку. Попросите его произнести позитивные высказывания по поводу ошибок как метода обучения

Неспособность выполнять соглашения и договоренности		Отсутствие эффективного обучения навыкам самоорганизации; неуважение к персональным границам	Заключите письменные соглашения с психотерапевтом. Каждый из вас решает, какие последствия будут при нарушении соглашения, и затем выполняет их
Неспособность эффективно распоряжаться временем и деньгами		Отсутствие поддержки в уходе за собой	Исследуйте отношения между «матерью» и окружающим миром. Приобретите средство контроля по использованию времени, помогающее структурировать все ваше время. Наймите финансового консультанта, чтобы он научил вас распоряжаться вашими финансами
Использование интимности или манипулирования в решении конфликтов		Отсутствие возможности принимать собственные, соответствующие возрасту решения; наличие «родителей-вертолетчиков», постоянно контролирующих своего ребенка при помощи современных средств связи	Заключите с психотерапевтом и приведите в исполнение соглашение о «непроявлении силы». Учитесь прямо выражать чувства, связанные со стыдом
Чрезмерная персонификация конфликтов и других проблем; подверженность переменам настроения		Манипулирование с чувством стыда и вины для предотвращения развития независимых идей или поступков	Используйте ведение журнала для восстановления ранних воспоминаний о травме. Договоритесь с психотерапевтом о том, чтобы выразить в его присутствии чувства и проиграть заново некоторые незаконченные разговоры

Продолжение таблицы

Распространенная проблема	**Существующий показатель**	**Незавершенный в детстве развивающий процесс**	**Рекомендованные процессы для исцеления травмы, связанной с развитием**
Трудности в высказывании и получении комплиментов		Недостаток поддержки и позитивной реакции по поводу стремления быть независимым	Договоритесь с психотерапевтом о том, чтобы он на каждом занятии выражал вам позитивную реакцию определенного рода и в определенном количестве. Записывайте позитивные аффирмации
Низкая толерантность по отношению к разочарованию и/или неопределенности		Явное или скрытое саботирование, пережитое во время процесса отделения; перенесенные наказания за неудачи	Запишитесь в экстремальную группу изучения дикой природы или на канатный тренинг, чтобы развивать в себе умение рисковать
Неготовность нести ответственность за свои поступки		Отсутствие эффективного установления ограничений; воспитание по принципу свободной дисциплины	Используйте в своей жизни системы установки целей и ограничений (время, деньги, энергия), чтобы создать реальные цели и ограничения
Следование указаниям других, вместо того чтобы доверять своей мудрости и интуиции		Получение информации о том, что быть отдельным человеком небезопасно; попытки отделиться наказывались или игнорировались	Пройдите курс обучения публичным выступлениям или школу лидерства. Познакомьтесь с некоторыми новыми видами деятельности вне вашей зоны комфорта, которые разовьют в вас способность рисковать

Боязнь будущего; боязнь оказаться забытым; чувство неполноценности; низкая самооценка		Возможно, перенесенная неотработанная родовая травма или отречение в раннем возрасте, отсюда неудовлетворенные потребности в привязанности	Используйте дыхательные упражнения в работе с психотерапевтом. Попросите вашего психотерапевта поддержать вас посредством проявления безусловной любви
Трудности с релаксацией; хроническое напряжение тела		Раннее лишение тактильных ощущений и недостаток постоянной заботы в младенческом возрасте	Получите от вашего психотерапевта сообщения о заботливом, несексуальном общении
Наличие навязчивого стремления к еде, курению, алкоголю или сексу		Лишение кормления и/или любви; возможное пренебрежение основными потребностями	Получите от вашего психотерапевта заботливые высказывания и поддержку
Ощущение разобщенности с другими или изолированности в отношениях		Пережитое в раннем возрасте отречение опекунов	Попросите психотерапевта исполнить роль родителя или опекуна, высказывающего в ваш адрес заботливые слова
Подозрительное отношение к мотивам других		Перенесенная родовая травма и недостаток внимания к потребностям при рождении	Попросите вашего психотерапевта накрыть вас одеялом в тихой комнате, наполненной мягким светом и спокойной музыкой. Предложите вашему партнеру показать вам путь к доверию
Ощущение недостатка любви партнера		Получение недостаточного количества ласковых слов от родителей и/или других опекунов; обучение социализации через критику вместо похвалы	Попросите вашего психотерапевта заново вселить в вас уверенность, когда вас одолевают сомнения или страх. Определите все, что вы хотели услышать или получить от родителей в детстве, и попросите психотерапевта сказать вам это

Продолжение таблицы

Распространенная проблема	**Существующий показатель**	**Незавершенный в детстве развивающий процесс**	**Рекомендованные процессы для исцеления травмы, связанной с развитием**
Неспособность определить желания и потребности; перекладывание на других ответственности за способы удовлетворения этих потребностей		Наличие чересчур заботливых родителей: потребности в кормлении, любви или привязанности и пеленании предугадывались и выполнялись до того, как подавались соответствующие сигналы	Попросите психотерапевта исполнить роль родителей и дать вам разрешение определить ваши потребности и подтвердить ваше право на их удовлетворение. Договоритесь, что вы будете прямо просить о том, что вам надо и чего вы хотите
Неготовность договариваться об удовлетворении потребностей		Воздействие методов решения конфликтов по принципу победитель/побежденный; отношение к переговорам как к «проигрышу»	Запишитесь на курсы по решению конфликтов и обучитесь методам решения конфликтов по принципу победитель/победитель. Выразите подавленные переживания по поводу ситуаций, в которых вы потерпели поражение, и получите их подтверждение
Неспособность перейти от единения к отделению без значительных трудностей		Получение воспитания в строгой атмосфере, где все делилось только на «черное» и «белое»; перенесенная душевная травма в возрасте от одного до двух лет	Определите причины травмы или репрессии и попросите психотерапевта присутствовать при выражении вами эмоций по поводу этих переживаний. Научитесь определять в ситуациях «переходную зону».

Уклонение от близости посредством трудоголизма или других навязчивых действий		Пережитые в детстве отношения с взрослым, в которых присутствовали домогательства, нарушения прав или пренебрежение, сделавшие близость рискованной	Определите причины домогательств или нарушения прав и попросите психотерапевта присутствовать при выражении вами эмоций по поводу этих переживаний
Оказание сопротивления освоению духовных практических методик		Перенесенные духовные травмы в возрасте от четырех до двенадцати лет; перенесенное религиозное воздействие	Определите причины духовной травмы и попросите психотерапевта присутствовать при выражении вами эмоций по поводу этих переживаний
Страх перед отречением		Слишком ранняя разлука с матерью при рождении и нахождение в палате для новорожденных; перенесенная неожиданная или продолжительная разлука с матерью в течение первого года жизни, подкрепленная более поздними переживаниями травмирующего отделения	Заключите соглашение с психотерапевтом на произнесение вам фраз типа «Я сейчас уезжаю и вернусь в_____» при необходимости отлучиться; выполните работу с внутренним ребенком, чтобы обосновать и высвободить чувства потери и пережитую в раннем детстве травму
Нарушение и/или пренебрежение соглашениями, заключенными между партнерами		Наличие непредсказуемых родителей; нарушенные соглашения, уныние и гнев по поводу нарушенных соглашений	Заключите с вашим психотерапевтом договор об обязательствах выполнять согласованные действия, включающий последствия при его нарушении. Проанализируйте ощущения

Окончание таблицы

Распространенная проблема	**Существующий показатель**	**Незавершенный в детстве развивающий процесс**	**Рекомендованные процессы для исцеления травмы, связанной с развитием**
Неготовность признать, что прошлые конфликты являются причиной нынешних		Наличие подавленного гнева, возникшего во время жесткой и/или основанной на чувстве стыда дисциплине и установке ограничений	Определите причины жесткой и/или основанной на чувстве стыда дисциплине и попросите психотерапевта присутствовать при выражении вами эмоций по поводу этих переживаний

Суммируйте колонку цифр под заголовком «Существующий показатель», чтобы получить общий результат.

_____ — общий результат.

Используйте следующие данные для его толкования.

30–60

Наличие незначительного количества доказательств существования неисцеленных травм, связанных с развитием, сохранившихся у вас с детства.

61–80

Наличие некоторых доказательств существования неисцеленных травм, связанных с развитием, сохранившихся у вас с детства.

81–100

Наличие умеренного количества доказательств существования неисцеленных травм, связанных с развитием, сохранившихся у вас с детства.

101–124

Веские доказательства существования неисцеленных травм, связанных с развитием, сохранившихся у вас с детства.

ПРИМЕР ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Сэнди решила уйти от мужа, весьма успешного врача, зависимого от кокаина. За шестнадцать лет их совместной жизни Сэнди научилась быть сильной и воспитывать своих детей без помощи мужа. Перед разводом, на протяжении двух лет, она активно работала над собой, прошла курсы индивидуальной и групповой психотерапии. Ей удалось много узнать о себе и своем образе жизни. После развода она, наконец, получила возможность создать стабильное финансовое положение для себя и своих детей.

Когда ее дети достигли подросткового возраста, и круг их интересов вышел за рамки семьи, Сэнди начала ощущать нехватку мужского общества. После развода и работы со своим внутренним ребенком в курсе психотерапии она осознала, что сама была еще подростком в эмоциональном плане. Ей хотелось иметь друга, с которым можно было бы просто весело проводить время. Примерно тогда в ее жизни появился Лайл.

Лайл тоже находился в разводе и по-прежнему оказывал большую поддержку детям, а также платил алименты своей бывшей жене. Он ощущал сильное финансовое бремя и решил, что ему необходимо несколько лет поработать над собой, чтобы не создать еще одни нездоровые отношения. Сэнди привлекла Лайла своим веселым характером и по-девичьи восторженным отношением к жизни.

В курсе индивидуальной психотерапии они оба узнали, что отношения были лучшей возможностью для того, чтобы

активизировать и исцелить старые модели и незавершенные процессы. Поскольку у обоих все еще были свежи неприятные впечатления после развода, они пришли к взаимному решению создать «преданные дружеские» отношения. Не строя никаких долгосрочных планов, они договорились регулярно участвовать вместе в развлекательно-оздоровительных и религиозных мероприятиях. Они надеялись, что, когда их дружба окрепнет, они получат возможность решать возникающие конфликты, исходя из того, что причиной их конфликтов будут их старые незавершенные процессы.

Спустя примерно три месяца регулярного общения они смогли определить, что оба проецировали друг на друга свои незавершенные процессы с матерями. Каждый из них был в состоянии понять, что именно было не завершено, и заключить соглашение о проведении ролевой игры, в которой они какое-то время исполняли бы роль матери друг друга. Еще через два месяца они обнаружили, что оба перешли на более глубокий уровень проекций своих матерей. В конечном итоге, они оказались настолько погружены в старые обиды, что им стало трудно не видеть образы матерей друг в друге. Тогда они обратились за психотерапевтической помощью к нам.

Мы помогли Сэнди и Лайлу определить их соответствующие роли в отношениях. Детская история Сэнди была примером чрезмерного физического воздействия, а Лайл, наоборот, пережил в детстве физическое и эмоциональное пренебрежение. Лайл, как и большинство мужчин, имел контрзависимые особенности поведения, но в результате травмы, нанесенной разводом, резко переключился на созависимые. Сэнди в их отношениях играла роль контрзависимого партнера. Когда Лайл ближе столкнулся со своими потребностями в зависи-

мости и начал пытаться повлиять на Сэнди, это всколыхнуло все ее страхи по поводу близости. Она продолжала видеть в Лайле потенциального злоумышленника и начала отталкивать его дружбу.

Во время психотерапевтических сеансов Сэнди противостояла Лайлу в связи с накопленным гневом и жестокостью, которые она чувствовала в нем, признаваясь, что это напоминало ей ощущения, испытанные в детстве в обществе ее матери. Лайл, довольно кроткий по натуре парень, был потрясен ответной реакцией Сэнди. Он испытал короткую вспышку гнева, которую тут же подавил. Когда мы спросили его, что послужило причиной гнева, он ответил, что Сэнди напомнила ему мать. Тогда мы предложили им заключить соглашение, направленное на исправление ошибок их родителей.

Лайл попросил Сэнди исполнить роль его матери, чтобы он мог сказать ей, как он злился на ее критику. Как только гнев переполнил его, мы быстро поставили перед ним наше виниловое бескаркасное кресло и дали старую теннисную ракетку. Лайл схватил ракетку и начал со всей своей яростью бить по этому креслу. Он кричал, ругался, выкрикивал грозные тирады и бушевал по поводу тех потерь, которые он пережил в отношениях со своей матерью, освобождая себя от пятидесятилетнего хранения старых обид и гнева. Потом его злость перешла на отца — за то, что отец отказался от него, когда ему было три года. Следующие десять минут он то плакал, то бушевал по поводу потерь в его отношениях с отцом. Примерно после двадцати минут бурного выражения гнева Лайл в изнеможении упал на пол. Через несколько минут его дыхание выровнялось, и он начал тихо плакать. Потом он нерешительно посмотрел на Сэнди и спросил, не могла бы она его обнять. Без лишних слов она протянула к нему

свои широко раскрытые руки. Он подполз к ней и свернулся в клубочек в ее объятиях.

Этот сеанс помог Лайлу увидеть, что он до сих пор не был эмоционально отделен от матери, поэтому договорился проделать с Берри упражнение «Завершение процесса противостояния с вашими родителями» (это упражнение можно найти в конце десятой главы). После этого сеанса он сказал, что чувствует себя так, будто с него свалился груз.

Когда Сэнди наблюдала за выражением гнева Лайла на психотерапевтическом сеансе, в ней всколыхнулся ее собственный гнев на мать. Поэтому она решила, что ей необходимо проделать еще кое-какую работу со своей матерью относительно того грубого обращения, которое она от нее получила. Сэнди решила сделать это без участия Лайла. Она понимала, что он помог ей соприкоснуться с этим гневом, и была ему благодарна за это. Однако с этой работой она могла справиться во время психотерапевтического сеанса без его присутствия. Это соответствовало потребности Сэнди сохранить свое контрзависимое поведение как защитный слой от близости в отношениях, а также подтверждало тот факт, что они в настоящий момент не планировали перехода к «преданно-интимным» отношениям.

Сэнди смогла высвободить свой гнев на мать на психотерапевтическом сеансе, а потом проделала упражнение «Завершение процесса противостояния с вашими родителями». Пару недель Сэнди и Лайл не виделись друг с другом, но все же несколько раз разговаривали по телефону. Им требовалось немного времени, чтобы прийти в себя, прежде чем снова могли начать встречаться. Со временем они решили, что это были «переходные» отношения, предназначенные для исцеления каждого из них, и что ни один из них не был

готов иметь более постоянные отношения. Они приняли решение остаться друзьями и способствовать развитию друг друга в дальнейшем.

Основные выводы

- Доверительные отношения — основа наиболее мощного и эффективного способа исцеления ваших травм, связанных с развитием, и удовлетворения ваших неудовлетворенных потребностей.
- Для создания близких отношений требуется способность определять признаки травм, связанных с развитием, и неудовлетворенных потребностей, которые каждый из вас принес с собой в нынешние отношения.
- Для создания партнерства требуется взаимодействие с вашим партнером, чтобы исцелить ваши травмы, связанные с развитием, и помочь друг другу удовлетворить важные развивающие потребности.
- При совместном выполнении этой работы каждый из вас будет развиваться такими путями, о возможностях которых вы даже не подозревали. Такая работа души создает глубокую любовь и близость.

Глава 14

СОЗДАНИЕ ОБЩЕСТВА ПАРТНЕРОВ

Только взаимодействие
может спасти человечество.

Бертран Расселл

В пятой главе мы описали развитие человека с позиции систем, показывая, что все человеческие системы проходят контрзависимый этап развития: интимные отношения, семейные отношения, религиозные общины, политические объединения, а также государственные и международные структуры. Такой расширенный, эволюционный взгляд позволяет лучше понять свои персональные контрзависимые проблемы. В нашем обществе было бы невозможно вырасти и не получить каких-либо травм, связанных с развитием, и избежать формирования контрзависимых привычек.

Кроме того, такая широкая перспектива показывает, насколько важным является освобождение от контрзависимых моделей поведения. Продвигаясь вперед по пути личностного развития, вы тем самым способствуете эволюции всего человечества. В пятой главе мы уже обсуждали вопрос о том, какой вклад в общемировой кризис вносят контрзависимые модели, присущие каждой человеческой системе, что может

подвергнуть опасности само выживание человеческого рода. После прочтения этой главы у вас может возникнуть желание пересмотреть пятую главу, чтобы лучше понять общую картину того, на каком этапе нашего человеческого развития мы находимся.

Человечество как вид задержалось на контрзависимом этапе развития.

Любой кризис — катализатор возможностей для роста. Эрик Эриксон считает кризис предвестником каждого этапа индивидуального развития [1]. Например, на этапе привязанности ребенок переживает кризис доверия к матери, который должен быть разрешен, чтобы осуществить отделение на этапе контрзависимости. Глубина и количество кризисов, с которыми в настоящее время сталкивается человечество, может дать толчок, необходимый нам для движения вперед по пути эволюции. Однако осуществление такого эволюционного рывка может слегка пугать, потому что некоторые из тех, кому удалось достичь взаимозависимости, например Иисус и Жанна д'Арк, были объявлены божествами, а потом убиты. Эти люди считались божествами, поскольку они проявляли психологическую и эмоциональную взаимозависимость. Относительно недавно, с точки зрения истории, подобного уровня развития достигли Авраам Линкольн, Мохандас Ганди, Джон Кеннеди и Мартин Лютер Кинг. Впоследствии все они были преданы мучительной смерти. Другим высокоразвитым личностям, таким как Джоанна Мэйси, Томас Берри и Эндрю Харви, удалось избежать подобной участи и предоставить нам вдохновляющие примеры жизни на более высоком уровне развития.

Однажды ученики Будды задали ему вопрос, кто он такой, и были поражены ответом. Они спросили:

— Ты бог, святой или реальное воплощение божества?

На что Будда ответил:

— Нет, я — ни то и ни это, я — пробудившийся.

Он вышел за пределы своей сущности и существовал в мистическом, более осознанном состоянии, которое назвал «пробуждением». Когда мы достигаем нашего психологического рождения, мы обретаем более осознанное понимание расширенной модели нашей жизни и мира в целом. На этом этапе мы часто можем сделать выбор в пользу жизни, основанной на общих принципах Вселенной, закрепленных в наших мудрых традициях, вместо того чтобы жить в согласии с местными, семейными или культурными нормами.

В этой главе мы делаем попытку описать процесс исцеления, который, так или иначе, происходит на всех уровнях человеческих систем. Процесс исцеления индивидуальных травм, связанных с развитием, может быть использован для всех человеческих систем. Подобное применение этого процесса предусматривает наличие комплексного образа мышления, хотя существует много параллелей между отдельным человеком и целыми системами.

В этой главе мы используем правила общения, представленные нами при обсуждении функционального семейного треугольника в третьей главе, чтобы показать вам, как освободиться от разрушительных контрзависимых моделей поведения. Дополнением к этому служат «Рекомендации для завершения процесса индивидуализации», представленные также в третьей главе.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В ОТНОШЕНИЯХ

Эта глава конкретизирует таблицу «Этапы развития отношений в парах и важные процессы развития, необходимые для содействия эволюции внутри пар» из предыдущей главы, чтобы помочь вам лучше понять, как развитие отношений в парах соответствует развитию других человеческих систем. Когда в близких отношениях возникает стремление к индивидуальности, и один из партнеров хочет исследовать мир с помощью новых видов деятельности или вступить в дружеский контакт за пределами отношений, важно рассматривать это как положительный фактор. Если оба партнера понимают, что потребность в эмоциональном отделении и индивидуальности является нормальной и важной развивающей потребностью, то конфликты на почве единения и отделения решаются гораздо легче. Чтобы обеспечить своему партнеру эмоциональную поддержку во время этого процесса, вы должны понимать динамику процесса отделения. Имейте в виду, что это сложный процесс, так как он предусматривает повторение усилий, предпринятых в детстве для завершения психологического рождения.

Часто процесс отделения возникает при создании треугольника, состоящего из двух связанных отношениями партнеров и «увлечения» со стороны. В этот момент партнеры должны разобраться в положительных сторонах данной ситуации и определить неудовлетворенные развивающие потребности, которые могут обнаружиться у каждого из них. Применение правил общения, сформулированных в третьей главе, поможет вам упростить процесс отделения.

Если один из партнеров использует неэффективные методы отделения, такие как заведение любовных романов, предъявление претензий или развитие зависимых состояний, то важно рассматривать их как способы справиться с проявлением подавленных эмоций и как «неумелые попытки». Запомните, что оба партнера делают все, что в их силах. Кроме того, для партнеров важно считать их отношения священным местом, где они без стыда и упреков могут исцелить травмы, связанные с развитием. Когда оба партнера совместно работают над исцелением душевных травм и удовлетворением неудовлетворенных развивающих потребностей, их отношения становятся основой для глубокой близости, а не каторгой, с которой хочется сбежать.

Если один из партнеров испытывает страх, и процесс отделения терпит неудачу, паре может потребоваться объективный союзник, способный поддержать их и помочь им осуществить этот важный процесс развития. Этот третий участник, которым может быть опытный в этих вопросах друг, психотерапевт, священник или группа поддержки, должен следовать инструкциям, перечисленным в третьей главе. Используя внешнюю помощь в решении проблем отделения в близких отношениях, вы можете создать функциональный семейный треугольник.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В СЕМЬЯХ

Вирджиния Сатир, известный американский автор и семейный психотерапевт, уверена: «Исцелив семью, вы сможете исцелить мир». В нижеприведенной таблице вы можете уви-

деть, что семьи проходят те же этапы и процессы развития, что и отдельный человек или пара. В третьей колонке таблицы перечислены процессы, которые семьи могут использовать для того, чтобы помочь себе завершить каждый этап развития.

Этапы развития семьи

Этапы развития	Важные процессы развития семьи	Процессы для удовлетворения развивающих потребностей членов семьи
Созависимость	• Установление привязанности между родителями и детьми; • установление первичного доверия в семье; • создание образа семьи как единого целого	• Создание стабильных условий для воспитания детей; • осознание и признание духовной сущности друг друга; • обмен заботой и информацией между родителями и детьми и между братьями и сестрами; • обмен безусловной любовью между родителями и детьми и между братьями и сестрами; • развитие общих для членов семьи интересов, ценностей, убеждений и целей
Контрзависимость	• Осуществление разумного эмоционального отделения между родителями и детьми; • решение конфликтов между потребностями и желаниями родителей и потребностями и желаниями детей	• Развитие индивидуальных интересов родителей и детей за пределами семьи; • признание уникальных способностей и жизненного пути каждого ребенка; • установление приемлемых границ между родителями и детьми; • определение потребностей родителей в противоположность потребностям детей; • поиск решений конфликтов между родителями и детьми по принципу «победитель — победитель»

Окончание таблицы

Этапы развития	**Важные процессы развития семьи**	**Процессы для удовлетворения развивающих потребностей членов семьи**
Независимость	• Поощрение индивидуальной инициативы; • развитие моделей индивидуальной и парной автономии; • достижение постоянства объекта в качестве семьи	• Обучение детей независимости при помощи правильного обращения со временем, деньгами, учебой и внеурочными занятиями; • развитие метода поддержания дисциплины, основанного на последствиях; • сохранение разграничения между занятиями и интересами взрослых и родительскими обязанностями; • достижение баланса между потребностями взрослых и детей; • ощущение стабильности семейных отношений и структур в периоды стресса и/или конфликтов
Взаимозависимость	• Выработка согласованных стратегий принятия решений; • развитие справедливых и равноправных отношений; • развитие наиболее полного человеческого потенциала каждого члена семьи	• Решение семейных вопросов на семейных советах; • придание значимости и сохранение разумных соглашений между членами семьи; • справедливое распределение власти между взрослыми и детьми; • предоставление всем членам семьи высокого уровня физических и духовных возможностей

До настоящего времени большинство семей неэффективно решали проблемы индивидуального отделения и отделения в парах, связанные с незавершенными процессами развития,

оставшимися со времен прохождения контрзависимого этапа развития. Поскольку большинство родителей не завершили персональные процессы психологического рождения, они часто пугаются, когда их дети или супруги хотят быть более эмоционально независимыми. Стремление детей к отделению почти всегда вызывает у родителей беспокойство и пробуждает в них чувства потери, отторжения и страх быть отвергнутыми. Родители могут косвенно сообщать детям о том, что быть слишком независимыми нехорошо. Они могут цепляться за детей или критиковать их попытки отделиться. Когда такое происходит, стремление детей к отделению зачастую усиливается, заставляя их проявлять чрезмерную непокорность.

С непокорностью намного труднее справиться, когда дети достигают подросткового возраста. Им придется иметь дело с усовершенствованным и усложненным процессом отделения своих «Я» двухлетнего возраста. К этому времени они становятся сообразительными, умеющими хорошо выражать свои мысли и весьма опытными в ведении взрослых игр, что станет испытанием пределов родительского терпения. Пределы являются именно тем, что требуется подросткам для того, чтобы помочь им устранить остатки всемогущества, напыщенности, эйфории и вседозволенности. Подростковый возраст дает ребенку последний шанс для перехода от контрзависимости к независимости.

Важно заключать взаимные соглашения с подростками, четко определяющие, что позволительно, а что — нет. Когда дети принимают участие в установке собственных пределов и ограничений, они зачастую могут быть строже, чем родители. Кроме того, информация об ограничениях позволяет детям иметь личную власть и предохраняет их от совершения противоречивых поступков и проявления непокорства для того, чтобы почувствовать себя сильными и значимыми. При совместном

заключении каких-либо соглашений подростки должны сами определять конкретные дисциплинарные меры, которые они хотят получить, если не выполнят условия договора.

Семейные советы предоставляют членам семьи идеальные условия для выражения чувств, получения поддержки своим переживаниям, решения конфликтов, заключения соглашений и обсуждения последствий. Здесь дети могут непосредственно познакомиться со справедливой демократией, увидеть эффективно применяемые правильные навыки общения, научиться взаимодействию и сделать шаги вперед по пути к самостоятельности и сотрудничеству. В конце этого раздела вы найдете инструкции по проведению эффективных семейных советов.

Когда соглашение нарушается, родители должны проконтролировать, чтобы дети несли изначальную ответственность за применение мер воздействия в отношении последствий. Это способствует развитию персональной добросовестности и помогает им понять, что соглашение они прежде всего заключали с самими собой, а не с какой-то важной персоной, что позволяет им также развивать сознательность. Передача ребенку руководящей роли в контроле над выполнением условий соглашения и в принятии дисциплинарных мер за его нарушение избавляет родителей от исполнения роли полицейских. При этом сглаживаются многие ситуации, которые могли превратиться в силовые противостояния по поводу того, кто будет командовать. Умение дать детям возможность ощутить личную власть, внутреннюю защищенность и индивидуальную ответственность является важной воспитательной задачей, решение которой поможет им перейти на независимый и взаимозависимый этапы развития.

Придание семейным конфликтам и разногласиям развивающего значения позволяет всем членам семьи осознать

тот факт, что они находятся в процессе роста. Дети должны слышать поощрительные высказывания, поддерживающие их эмоциональное отделение, типа: «Нет ничего плохого в том, что ты имеешь собственные убеждения, переживания и мечты. Я буду по-прежнему любить тебя, когда ты станешь самостоятельной личностью».

Эмоциональное отделение в рамках семьи будет также активизировать незавершенные процессы родителей. Это можно считать подарком для взрослых, так как они часто испытывают трудности с воспоминаниями о своем детском возрасте. Родителям необходимо уметь отделять собственные незавершенные процессы от незавершенных процессов своих детей. Один из способов понять, оказывают ли ваши старые проблемы влияние на нынешний конфликт с ребенком, состоит в том, чтобы сравнить размер проблемы и силу вашей реакции на нее. Если реакция проявляется намного сильнее, чем того требует ситуация, это указывает на вмешательство ваших старых проблем.

Для родителей важно и даже крайне необходимо решить проблемы отделения в семье, связанные с контрзависимым этапом развития. Родители часто замечают, что занимаются собственным перевоспитанием во время воспитания своих детей. Это может вызывать определенные трудности и предусматривает использование внешней помощи для того, чтобы отделить родительские проблемы от проблем детей.

Семья представляет собой систему, состоящую из различных подсистем: отдельных людей, родителей как пары и семьи как единого целого. Взрослые, которые образуют ядро системы, должны быть готовы сохранять свои отношения открытыми и старательно работать над решением конфликтов между собой. Все, что останется нерешенным между ними, распространится по системе на уровень детей и создаст семейный конфликт. Один ребенок в семье часто исполняет

роль «мешалки» и отображает все нерешенные, невысказанные и непроработанные вопросы в системе.

Такой ребенок зачастую становится «установленным объектом воздействия» или «проблемным ребенком» и считается виновным за все плохое, что происходит в семье. Его часто выносят на обсуждение, и он нередко вступает в конфликт со школьной или районной администрацией. В теории семейных систем такой ребенок рассматривается как носитель всех нерешенных семейных проблем. С точки зрения семейных систем в таких случаях вся семья нуждается в лечении.

Родители часто проецируют те качества, которые им самим в себе не нравятся, на своих детей, чтобы не иметь дело с собственными нерешенными проблемами. Они могут подвергать грубому обращению, пренебрежению, наказанию или дискриминации ребенка, который олицетворяет и отражает их собственные нежелательные черты. В таких случаях родителям может потребоваться психологическая помощь для того, чтобы отделить свои проблемы от проблем своих детей и научиться забирать обратно то, что они спроецировали на них.

Помимо этого, родители нуждаются в активных «группах поддержки», чтобы дать им полномочия и подтвердить важность этой сложной работы, так как она в настоящее время не слишком высоко ценится обществом. Эта работа имеет большое значение для нас как для вида, если мы собираемся достигнуть взаимозависимого этапа развития. Опытный психотерапевт или родительская группа поддержки может сыграть жизненно важную роль в этом процессе исцеления. Когда дети способны покинуть семью и вместе с родителями испытывают чувство «У меня все в порядке, и у тебя все в порядке», тогда они могут перейти на взаимозависимый этап развития с минимальным количеством незавершенных

процессов. Это означает, что их взрослые отношения и, в конечном итоге, их отношения с собственными детьми будут свободны от большинства нарушений и трудностей, досаждавших человечеству на протяжении тысячелетий.

Когда люди используют эффективные способы организации жизни и создания отношений в семьях, они будут переносить их на общество. Они захотят, чтобы отношения в школах и на рабочих местах стали такими же эффективными, как в их семьях. Эффективно действующие индивидуумы, пары и семьи помогут создать эффективные институты власти, государства и, в конечном счете, более функциональный мир.

ИНСТРУКЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЭФФЕКТИВНЫХ СЕМЕЙНЫХ СОВЕТОВ

1. Начинайте постепенно. Лучше всего начинать собирать семейные советы, когда в семье нет никаких кризисов. Вначале продолжительность встреч может быть небольшая (от пятнадцати до тридцати минут), и проводиться они должны в удобное для всех время, например, во время десерта после ужина. Начинайте с приятных и простых вопросов, таких как планирование загородной семейной прогулки. Придерживайтесь согласованных временных рамок и устраните внешние помехи, такие как телевизор, музыка и телефонные звонки (договоритесь не отвечать на телефонные звонки во время встречи). Не делайте из семейного совета масштабного мероприятия.

2. Отведите каждому равное время. Попросите каждого внести свой вклад в обсуждение, даже если это будет всего лишь фраза: «В настоящее время мне нечего добавить». Родители должны поощрять всеобщее участие, предлагая каждому представить вопрос для обсуждения.

3. Сосредоточьтесь на решениях. Избегайте превращения семейных советов в выяснение отношений. Выносите на обсуждение только те проблемы и конфликты, которые могут быть решены без вовлечения всей семьи. Уравновешивайте обсуждение проблем признанием положительных достижений членов семьи или рассмотрением приятных вопросов, таких как планирование меню на предстоящую неделю, семейного отдыха или мероприятий для дней рождений и семейных торжеств.

4. Будьте гибкими при назначении времени семейного совета. Гораздо важнее, чтобы на семейном совете присутствовала вся семья, чем проводить его каждую неделю в одно и то же время. Попросите членов семьи отнести эти встречи к делам особой важности или перенесите время проведения семейного совета, чтобы подстроиться под их график, если вам трудно собрать всех вместе в одно и то же время.

5. Установите четкие основные правила. Каждый должен знать повестку семейного совета, его продолжительность и цель. Следуйте основным правилам общения: каждый человек должен быть выслушан, переживания должны быть признаны и соответствующим образом восприняты, не допускаются никакие перебивания выступающего, резкие замечания или оскорбления. Придерживайтесь проблем и вопросов, касающихся всей семьи или нескольких ее членов. По возможности не тратьте времени на индивидуальные вопросы («Можно мне пойти в гости к Джою в субботу?»). Такие проблемы можно решить после семейного совета.

6. Старайтесь не заниматься спасением. Спасение и выручка — частые явления в семьях. На семейных советах от них можно избавиться, предложив каждому прямо говорить о том, что он или она хочет. Если каждый будет знать об этом правиле, поддерживать друг друга будет легче.

7. Старайтесь не использовать семейные советы в качестве трибуны для ораторства. Родители могут пытаться использовать семейные советы для того, чтобы дать выход накопленным переживаниям или обидам, или для того, чтобы утвердить свою власть в семье. Это может навредить положительным результатам.

8. Организуйте совместное угощение. Хорошим способом превратить семейные советы в нечто особенное является угощение всех попкорном, десертом или другими лакомствами.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В РЕЛИГИИ

В книге «*Другой ритм*» Морган Скотт Пек определяет четыре этапа духовного развития и описывает, как этот развивающий процесс разрушается официальными религиями.

Этап I он называет «хаотичным» и «антисоциальным» [2] (для него характерна неразвитая духовность). На нем, по словам Пека, находятся «люди с ложной верой», пекущиеся только о собственных интересах, что соответствует *созависимому* этапу, во время которого ребенок нуждается в привязанности и внутренних ограничениях. На этом этапе духовного развития люди ведут безнравственную и дезорганизованную жизнь и заканчивают тем, что попадают в тюрьму или в другие неприятные ситуации.

Этап II Пек называет «организационным» и «базисным». Люди, находящиеся на этом этапе, пытаются избавиться от хаоса посредством приверженности к какой-либо внешней структуре, например к церкви, группе двенадцати шагов, духовной общине или армии, практикующей системный подход, следование четким правилам и дисциплинарным мерам воздействия

за нарушение правил. В более экстремальных случаях люди, жизнь которых становится слишком беспорядочной, могут «выбрать» тюрьму, чтобы помочь себе преодолеть хаос и начать жить спокойно. В нашей модели этот этап соответствует *созависимому* и *контрзависимому* этапам развития.

Этап III Пек называет «скептическим» и «индивидуальным». Он наступает, когда люди начинают ставить под сомнение правила авторитетного источника — церкви, духовного лидера или армии — и выражать свои сомнения по поводу жесткой структуры или противоречивых убеждений, с которыми они столкнулись. На этом этапе духовного развития люди могут стать чрезмерно скептичными, задавать направленные на поиск истины вопросы или даже, некоторым образом, оказывать сопротивление внешней авторитетной структуре. Этот этап соответствует нашему *контрзависимому* этапу индивидуального развития, во время которого дети пытаются понять правду об окружающем мире. Часто люди превращают церковь или общину во врага и с ощущением недовольства и раздражения покидают ее. Это удерживает людей в состоянии духовной угнетенности, так как невозможно развиваться, представляя людей злодеями. Такое поведение соответствует возрасту двухлетних детей, которые заявляют: «Я покажу тебе, что ты мне не нужен», но сами психологически еще не созрели.

По мнению Пека, люди перемещаются вперед-назад между этапами II и III в период объединения своих церковных убеждений со своими личными убеждениями в попытке образовать «внутренний» храм. Такая неустойчивость подобна состоянию ребенка, который мечется между единением и отделением на этапе контрзависимости, пытаясь стать самостоятельным человеком.

Этап IV Пек назвал «мистическим» и «общинным» — человек рассматривает жизнь как таинство. На этом этапе люди способны освободиться от предвзятых взглядов и предрассудков. Начиная с чистого листа, они устремляются на поиск более масштабных жизненных моделей, в которых все взаимосвязано. Они могут стать членами образованных религиозных организаций или открыть собственный храм внутри себя. Эти люди создают свои персональные жизненные принципы и не руководствуются в своем духовном мышлении внешними правилами или организационными догмами. На мистическом этапе религия часто рассматривается как духовность. Этот этап духовного развития соответствует *независимому* и *взаимозависимому* этапам индивидуального развития. Как только люди обретают некоторую степень эмоциональной и психологической независимости, они получают возможность оставаться на мистическом этапе до конца жизни.

Пек утверждает, что процесс духовного развития разрушается именно на третьем этапе, когда преданный сторонник церкви начинает сомневаться в политическом курсе. В этот момент церковные лидеры должны поддержать и поощрить процесс возникновения сомнений. К сожалению, вместо этого большинство правдоискателей подвергается критике и даже угрозам, им также предлагается прекратить поиск собственной истины. Официальные представители церкви должны прислушиваться к скептикам и серьезно относиться к их вопросам. Смысл высказываний должен быть таким: «Прекрасно, что вы ищете собственную религию и ставите под сомнение взгляды церкви. Как мы можем помочь вам в получении ответов, которые вы ищете?»

Если люди, переходя по системе Пека на третий этап духовного развития, получали такого рода поддержку, то им, скорее всего, не пришлось отказываться от церкви, чтобы

сделать следующий шаг в духовном росте. Пек говорит, что большинство официальных религий отталкивают от себя людей именно на третьем этапе развития, не признавая их скептицизм и не поддерживая их поиск собственной истины.

В результате многие религиозные структуры просто не смогли удовлетворить потребности своих прихожан в духовном росте. Вместо этого их действия и основные принципы, не дающие поддержки, вынуждают людей втягиваться в созависимые и контрзависимые привычки, что препятствует их психологическому развитию. Жизнеспособность многих религиозных структур находится сейчас под угрозой, в особенности, после скандальных историй о сексуальных домогательствах, расшатавших устои как католической, так и протестантской церкви. Дальновидные руководители способны определить способы поддержки процессов развития своих приверженцев такими путями, которые способствовали бы эволюции как отдельных людей, так и системы в целом. Только в этом случае церковь станет частью эволюционного процесса, а не частью проблемы.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВАХ

При рассмотрении крупных систем, таких как национальные государства, с точки зрения развития, можно определить, на каком этапе они задержались, и установить незавершенные развивающие процессы, препятствующие их переходу к следующему этапу эволюции. Приведенная ниже таблица «Этапы развития национальных государств» отражает эти четыре этапа развития.

Этапы развития национальных государств

Этапы развития	**Процессы развития национального государства**	**Методы завершения процессов развития**
Созависимость	• Установление доверия с гражданами; • создание национальной культуры и самобытности; • обеспечение удовлетворения основных потребностей всех граждан; • создание национальной гордости; • обеспечение основы для соблюдения законности	• Обеспечение значимости посредством национальной истории; • определение всеобщих ценностей и убеждений; • обеспечение и защита основных прав человека; • оказание помощи бедным и инвалидам; • обеспечение равного для всех образования; • защита прав меньшинств; • использование национальных традиций для объединения и поднятия национального духа
Контрзависимость	• Определение уникальности нации на международном уровне; • решение конфликтов, касающихся потребностей и желаний, возникающих между культурными группами и между одной нацией и всеми остальными нациями	• Поощрение творческого подхода к установлению ценностей и убеждений; • обеспечение свободы печати и слова; • предоставление свободы выбора работы, религии и места жительства; • создание законов, защищающих права и собственность всех людей; • предоставление свободы передвижения и научных исследований без ненужных ограничений; • гарантия прав на голосование и обращение к правительству; • предоставление всем гражданам возможности пройти тренинг по решению конфликтов

Окончание таблицы

Этапы развития	**Процессы развития национального государства**	**Методы завершения процессов развития**
Независимость	• Создание национальной культуры, уважающей этнические различия, инициативу, ответственность и личную свободу; • предоставление возможностей культурным сообществам прославлять их уникальность на фоне национальных культурных различий	• Создание форумов, способствующих взаимодействию и сплетению различных представлений о ценностях и убеждениях; • принятие законов, защищающих все меньшинства и культурные подгруппы; • признание и уважительное отношение к существованию культурных подгрупп; • обучение дивергентному и конвергентному мышлению; • поощрение открытого общения между членами культурных подгрупп
Взаимозависимость	• Создание взаимозависимости между культурными сообществами и между нациями; • поддержание полного и всестороннего развития всех граждан; • развитие межгосударственных перспектив и всемирной культуры	• Определение общих целей и взглядов во время участия в совместных процессах; • использование взаимоотношений между подгруппами в качестве материала для изучения; • создание гуманитарных неправительственных организаций, предоставляющих всем необходимые услуги

Политическая система Соединенных Штатов предназначена для людей, готовых психологически действовать на взаимозависимом уровне развития. К сожалению, большинство американцев до сих пор действуют на основе созависимых и контрзависимых моделей поведения. Американцы, подобно созависимым детям, по-прежнему работают над проблема-

ми доверия, стремятся к получению защиты и безопасности за счет правительственных программ. Подобно контрзависимым подросткам, решающим проблемы отделения и независимости, они выступают против законов, противоречащих их свободе.

Большинство американцев рассматривает свободу как независимость от внешних властных структур, удерживающих людей от проявления ответственности за свои потребности и от возможности увидеть, как их поведение может стать составной частью крупной проблемы. В настоящее время политическая система более авторитарна, поскольку большинство американцев не пользуются своим правом голоса. Пока наши лидеры и мы — как отдельные личности — все месте не осознаем того, что проблема заключается в недостаточном психологическом развитии, наша страна будет с большим трудом продвигаться вперед, неэффективно обслуживая своих граждан. Чего мы хотим от своих лидеров, так это такого же здравого смысла и предусмотрительности, которыми обладал Томас Джефферсон, сказавший:

«*Некоторые смотрят на законы с лицемерным благоговением и считают их, подобно ковчегу откровения, чересчур святыми, чтобы прикасаться к ним. Они приписывают представителям предыдущего периода больше здравого смысла, чем свойственно человеку, и полагают, что сделанное ими не должно подвергаться изменениям... Я, конечно, не сторонник многократных и непроверенных поправок к законам... Но я также знаю, что законы должны идти рука об руку с прогрессом человеческой души. Когда сделаны новые открытия, обнаружены новые истины, нравы и возможности меняются, вместе с изменением обстоятельств.*

Законы также должны двигаться вперед и идти в ногу со временем» [3].

Если бы Джефферсон был сегодня жив, он, возможно, был бы семейным психотерапевтом, а не политиком. Он собирал бы семейные советы в форме «законодательного собрания», на которые «дети» (сенаторы, конгрессмены и гражданские активисты) могли прийти, чтобы обнародовать свои недовольства, быть услышанными, получить поддержку своим переживаниям и подтверждение своих знаний, а также послушать, как их «родители» (руководители правительства) говорят правду. Опытные «психотерапевты» (консультанты по процессу развития или мировые психологи) оказывали бы помощь в осуществлении этого процесса, следя за тем, чтобы общение соответствовало модели функционального семейного треугольника, описанного в третьей главе. После обсуждения всех обид группа начала бы совместную работу по определению следующих шагов в управлении нашей национальной семьей. На этом этапе могли бы обсуждаться и совершенствоваться многие идеи, а потом доводиться до сведения всего американского народа для дальнейшего обсуждения и исполнения.

Посредством законодательного собрания в форме семейного совета американцы могли бы понять, как эффективно взаимодействовать и по-настоящему применять нашу демократию, предоставляющую возможности и защищающую права каждого отдельного человека, поддерживая при этом общее благосостояние. Чтобы это произошло на государственном уровне, нам следует начать с «семейных» советов на местном уровне, во время которых люди могут научиться заниматься государственными проблемами.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КОНТРЗАВИСИМЫХ ПРОБЛЕМ В МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Во время нашей первой поездки в бывший Советский Союз у нас было много возможностей пообщаться с советскими мужчинами, женщинами и детьми, чтобы обсудить сходства и различия между нашими двумя странами. Мы также встречались с советскими психологами и обсуждали психологические различия, которые, по нашему мнению, существовали между нами. В конечном итоге, нас поразило взаимное притяжение, которое существовало между нашими двумя культурами. Казалось, что мы, как в зеркале, отражали друг друга как в индивидуальном, так и в общекультурном плане. Взаимное влияние приводило к персональной таинственной реакции, которую каждый осознавал, но не мог выразить словами.

Частично это было вызвано естественным любопытством между представителями обеих стран, разделенных политическими идеологиями. Однако все оказалось намного глубже. Советская система была в значительной степени созависимой системой, пытавшейся сохранить центральное руководство всеми аспектами повседневной жизни. Коммунистическая партия управляла страной так, как будто это была авторитарная, опутанная сетями семья. Система обеспечивала всех работой, медицинским обслуживанием, субсидированными продуктами и жильем, а также ежемесячной зарплатой. Тем не менее, она не определяла меры воздействия на тех, кто не выделялся на работе или кто получал свои премии и зарплаты. Она также не создавала стимулов для поддержания личной инициативы.

После наступления перестройки (реорганизации) и гласности (открытости) мы наблюдали в бывшем Советском Союзе индивидуальный и коллективный переход людей и общественных структур на контрзависимый этап развития. Этих людей могут сейчас заинтересовать американцы, так как они смотрят на нас как на самостоятельные модели и видят, что нашим образом жизни управляют личная инициатива, прогресс и успех, самореализация и вознаграждение, — все то, что отсутствовало в их системе.

С другой стороны, американцев привлекает основанная на коллективизме и сотрудничестве деятельность бывших советских людей. Пытаясь сохранить свое «Я» в тоталитарной системе, они сформировали в себе глубокую духовность, которой, возможно, не хватает американцам.

Далее приводятся некоторые, диаметрально противоположные, характеристики этих двух культур.

После падения коммунизма тенденция к отделению и автономии в бывшем Советском Союзе стала распространяться так быстро, что отношения между мелкими республиками быстро превратились в процесс, похожий на соперничество между родными братьями и сестрами. За долгую историю коммунистического режима образовалось скопление гнева, злости, недовольства и сдерживаемой жестокости в ответ на лишение личной свободы и возможности самовыражения, которые эти мелкие республики по-прежнему испытывают.

Поскольку нет определенного человека, на которого небольшие республики могли бы направить свой гнев и недовольство, они проецируют эти чувства на русских или другие расовые, религиозные или этнические меньшинства. Процесс признания культурных различий между странами предлагает

Соединенные Штаты Америки	*Бывший Союз Советских Социалистических Республик*
1. Мужская ориентация (Дядюшка Сэм) 2. Контрзависимость 3. Материалистичность 4. Децентрализованное правление 5. Левосторонность (обручальное кольцо на безымянном пальце левой руки, кран с горячей водой слева и т. д.) 6. Личная инициатива 7. Поиск божественного рая 8. Физический и ручной труд выполняют мужчины 9. Экстроверсия 10. Способность к самоотражению 11. Неподатливость 12. Контролирование 13. Открытое применение власти 14. Словесная передача информации 15. Визуальный тип восприятия 16. Когнитивность 17. Оптимизм	1. Женская ориентация (Матушка-Россия) 2. Созависимость 3. Гуманистичность 4. Централизованное руководство 5. Правосторонность (обручальное кольцо на безымянном пальце правой руки, кран с горячей водой справа и т. д.) 6. Групповая или совместная инициатива 7. Отрицание божественности Христа, поиск рая на Земле 8. Физический и ручной труд выполняют женщины 9. Интроверсия 10. Неспособность к отражению, отсутствие потребности в собственном «Я» 11. Приспособляемость 12. Манипулирование 13. Скрытое использование власти 14. Невербальная передача информации 15. Слуховой тип восприятия 16. Эмоциональность 17. Пессимизм

грандиозную возможность западным народам и народам восточной Европы начать диалог по поводу того, как они совместными усилиями могут создать мировую культуру, способную удовлетворить потребности всех стран-участников. Ускорение этого процесса происходит благодаря Интернету и другим существующим международным системам общения. Сейчас мы имеем больше международных контактов, чем

когда-либо в мировой истории, и это способствует созданию истинной мировой культуры, включающей в себя и уважающей наши многочисленные различия.

РЕШЕНИЕ ВОПРОСОВ, СВЯЗАННЫХ С МИРОВЫМ КРИЗИСОМ КОНТРЗАВИСИМОСТИ

Мы считаем перспективу совместной работы человечества над решением сложных проблем, связанных с неисцеленными травмами, полученными при развитии, и контрзависимыми привычками, одновременно пугающей и воодушевляющей. С одной стороны, мы можем переругаться и полностью уничтожить человеческую расу, с другой стороны, мы можем совершить внезапный переход к всемирному сотрудничеству и совместно работать над преодолением многочисленных кризисов.

Наш жизненный опыт, полученный в поездках по России, Украине и Словакии, подтверждает, что путь к личному просветлению и развитию проходит через взращивание ростков дружбы и любви, которые эти люди посеяли в нас. Во время наших межкультурных мероприятий у нас были возможности поучить друг друга. Из наших отношений с этими людьми мы многое узнали о совместной инициативе и взаимодействии. Кроме того, мы по достоинству оценили глубокую приверженность восточных европейцев «материнской» модели и то равновесие, которое она создала для нашего культурного наследия с мужской ориентацией.

После проведения на Украине тренингов для психологов и педагогов по вопросам семьи в 1990–1994 годах мы помог-

ли одному из наших коллег создать в Киеве гуманитарный учебный центр практической психологии РОЗРАДА. Первоначально этот центр работал с людьми, пережившими Чернобыльскую ядерную катастрофу. После распада Советского Союза в задачи центра стала входить помощь жителям Украины в организации постсоветской жизни и в преодолении в их обществе таких пагубных социальных явлений, как наркомания и проституция.

В 1992–1993 годах мы жили в Братиславе, столице Словакии, где помогали созданию Братиславского международного центра исследований по вопросам семьи. Этот центр был предназначен для создания программ во время объявленного ООН Международного года семьи и для проведения в восточной Европе тренингов по культуре семейной жизни.

В таком межкультурном общении нам удалось больше узнать о прочности семей в восточной Европе и об их особом значении в последовательной заботе о маленьких детях. От нас они узнали о личной инициативе и о том, как помочь людям в эмоциональном отделении от их семей. В магической силе, существующей между Востоком и Западом, заключается как ожидание, так и реальность создания более функциональной международной семьи и появления богатой мировой культуры.

Основные выводы

- Во всех человеческих системах существуют общие развивающие процессы.
- Все человеческие системы вместе задержались в одном и том же месте: на контрзависимом этапе развития.
- Люди эффективнее всего действуют на уровнях, где мы лучше всего можем контролировать результат, то есть на уровнях отдельного человека, пары и семьи.

- Чем больше мы помогаем развиваться микросистемам, тем быстрее развиваются более сложные макросистемы.
- Планета не может больше противостоять нашим общим контрзависимым привычкам, которые быстро разрушают все ее экосистемы.
- Будущее всего человечества во многом зависит от нашей индивидуальной, парной и семейной деятельности и от распространения наших действий на мировые макросистемы.

Глава 15

КАК МЫ СОЗДАВАЛИ ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Я не знаю, какой будет ваша судьба,
но одну вещь я все-таки знаю:
только те из вас будут по-настоящему счастливы,
кто попытается узнать и поймет,
что означает быть полезным.

Альберт Швейцер

Дженей: После того как в 1984 году закончилось мое первое замужество, которое длилось девятнадцать лет, мне хотелось вернуться в мир и понять какой-то более масштабный смысл моего существования. После того как я перестала играть роль испуганной «жены-мышки» и постоянно ловить себя на мысли о предстоящей смерти, когда распался мой брачный союз, я поняла, что вторая половина моей жизни должна наполниться каким-то духовным смыслом. Эти убеждения привели меня в первую Мистическую школу доктора философии Джин Хьюстон.

Мое стремление к свободе и мое страстное желание обрести духовный смысл в жизни побудили меня предпринять новые для меня рискованные мероприятия, такие как поездка в Чикаго, самостоятельный полет в Нью-Йорк, поиск пути к

конференц-центру в пригороде Нью-Йорка, участие в течение года вместе с полутора сотней незнакомых мне людей в новой программе по исследованию эзотерических учений и мировых религий... Таким образом, 1984 год стал для меня настолько воодушевляющим, что я чувствовала себя так, будто сбросила свой кокон и превратилась в бабочку.

Через полгода моего пребывания в Мистической школе моя подруга Джейн познакомила меня с Берри. Это произошло за три месяца до того, как мы снова встретились, на этот раз в выходные, на танцплощадке, где мы двигались в свободном стиле во время занятий, когда посещали Мистическую школу. Берри случайно толкнул меня в грудь, когда мы в танце двигались друг за другом. Это «происшествие» послужило началом разговора между нами, после которого состоялся обмен письмами, а потом последовало его приглашение в гости в Колорадо.

Ряд одновременных событий убедил меня в том, что я действительно должна принять его приглашение. В течение одного дня я получила три сообщения по поводу поездки в Колорадо, подтвердившие мое предположение, что в связи с посещением Колорадо должно произойти что-то важное. Когда я приехала туда, планируя остаться на десять дней, Берри проводил в университете курс «Возможности человека», основанный на исследованиях Джин Хьюстон. Я пошла с ним на занятие, собираясь спокойно посидеть сзади и понаблюдать. Однако через какое-то время он поставил рядом с собой стул и жестом пригласил меня занять место впереди. Я была потрясена. Я не могла представить, что он захотел видеть в качестве своего компаньона бывшую «жену-мышку», но все его студенты смотрели на меня в ожидании, и мне не хотелось выглядеть нелепо. Поэтому я рискнула встать со своего

места и сесть рядом с ним. Впоследствии этот эпизод стал метафорой для наших отношений, когда они достигли своего развития. С самого начала он делал все, что мог, чтобы быть моим партнером.

Я поняла все уже через четыре дня общения с Берри в Колорадо. Мое сердце, моя душа, мой разум и моя сущность раскрылись, и меня переполняло глубокое чувство гармонии, которого я никогда раньше не знала и о котором только мечтала. В этот момент я столкнулась с дилеммой. Я понимала, что вступление в новые отношения так поспешно могло стать для меня сложной задачей. Переезд из Иллинойса в Колорадо означал бы расставание с отлаженной системой жизнеобеспечения и построение всего заново в незнакомом месте. Все это говорил мне мой разум, когда я раздумывала о своих возможностях. Однако когда я начинала слушать свое сердце, никакой дилеммы не существовало. Я вернулась в Иллинойс, собрала вещи и отправилась в Колорадо, таща их с собой в U-Haul трейлере и прихватив свои незавершенные дела.

Берри: В течение полутора лет после смерти моей жены Барбары и до знакомства с Дженей я постепенно перестраивал свою жизнь. Несколько, казалось бы, не связанных между собой событий способствовали тому, что я, наконец, встретил Дженей. Осенью 1983 года я участвовал в недельном семинаре в Чикаго, который вела Джин Хьюстон. Одной из главных тем семинара был поиск возлюбленного внутри себя, что помогло мне завершить другую часть моего собственного духовного брачного союза (брачного союза моих внутренних мужских и женских сторон). И хотя Дженей тоже была на этом семинаре, мы с ней не встретились. При этом я познакомился с одной из ее подруг по имени Джейн.

Когда я записался в Мистическую школу Джин Хьюстон в Нью-Йорке, где занятия начинались в феврале 1984 года, я не знал, что Дженей тоже поступила в нее. С февраля по сентябрь 1984 года, один раз в месяц, по выходным, мы оба ездили в пригород Нью-Йорка. Казалось, что между нами существовала какая-то завеса, и только лишь в июне мы немного поговорили на занятиях, когда Джейн познакомила нас. Когда мы, наконец, стали общаться, наши отношения оказались настолько впечатляющими, что, как мы оба позже признали, мы, возможно, не смогли бы справиться с ними, если бы они начались несколько раньше. Вечером в пятницу, на сентябрьских занятиях, я кружился в произвольном танце и случайно угодил рукой в левую грудь Дженей. Я извинился и продолжил свой танец. На следующее утро я увидел Дженей и снова извинился. Мы едва ли поговорили друг с другом еще в те выходные, но я почувствовал сильное притяжение к ней. Во второй половине дня в воскресенье, когда мы готовились к отъезду, я подошел к Дженей, обнял ее и признался, что меня влечет к ней. Я сказал: «Мне бы хотелось лучше узнать тебя, и поскольку в выходные, которые мы здесь проводим, мы слишком заняты, возможно, ты могла бы приехать в Колорадо в ближайшее время?» Она отреагировала настороженно: «Нет, но ты никогда не поймешь этого».

Во время обратного полета в Колорадо, в тот вечер, я размышлял о несвойственной мне наглости. Я решил написать Дженей письмо, чтобы сообщить ей о том, что после смерти Барбары я постоянно находился в режиме «поиска» и был готов к дальнейшему риску, поделившись с ней своими мыслями. К своей радости через неделю я получил ответ на свое письмо, в котором она сообщала, что в следующем месяце

она приедет в Колорадо, чтобы осуществить поиск видения, и хотела провести некоторое время со мной.

В том октябре она планировала пробыть в Колорадо десять дней. Однако, проведя четыре дня вместе, мы решили пожениться. Я ощутил такую невероятную связь между нашими физическими, эмоциональными, интеллектуальными и духовными телами, которая не вызывала сомнения. Мы строили планы по поводу переезда Дженей в Колорадо в ноябре, и собирались пожениться в День благодарения. Только оглянувшись назад, мы осознали, как это должно было шокировать наши семьи и друзей. Для нас же тогда не существовало никаких сомнений ни в мыслях, ни в сердцах. Вот так началось наше невероятное совместное путешествие.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАШИХ НЕЗАВЕРШЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

Дженей: Если бы я знала, как много незавершенных процессов привезла я с собой в своем U-Haul трейлере, а также неудовлетворенных развивающих потребностей и травм, связанных с развитием, то наши первые дни, проведенные вместе, могли быть намного спокойнее. Так или иначе, нам пришлось начинать с того, что мы имели, используя имеющиеся у нас методы, и продолжать двигаться к нашей общей мечте о партнерстве. В то время мы еще не знали, что будем использовать наше путешествие для того, чтобы помочь в создании карты-схемы для других отдельных людей и пар, следующих по пути к целостности и партнерству.

Основную часть первого года совместной жизни мы посвятили установлению привязанности друг к другу. Иногда

мне давалось это легко, а иногда — трудно. Когда наша близость достигала вершины переживаний, у меня все получалось прекрасно. В периоды, когда близость приводила к соприкосновению со старыми переживаниями, у меня все шло не так хорошо. Имея опыт общения с эмоционально недоступной матерью и первым мужем, мне было трудно поверить в то, что Берри действительно заинтересован во мне и в наших отношениях. Я постоянно проверяла его, чтобы убедиться, на самом ли деле он собирается оставаться доступным для меня.

Много раз, когда я оказывалась во власти старых переживаний, я испытывала непреодолимое стремление убежать. Иногда мои контрзависимые убеждения одерживали верх. Несколько раз я покидала кровать в середине какого-либо конфликта, чтобы уйти спать в другую комнату. В этих случаях я ощущала сильное смятение по поводу своих конфликтующих потребностей в преодолении старых переживаний и страхов еще больше углубиться в них. Мне действительно хотелось избавиться от моделей, связанных с потерей и отречением, и удовлетворить свои потребности в привязанности и отделении. Решение этого конфликта было одной из самых трудных задач, которые я когда-либо выполняла.

Начатая раньше работа Берри над собой стала для меня ориентиром, помогающим мне исцелять пережитые в раннем детстве нарушения в установлении привязанности. То обстоятельство, что он исцелил уже много своих ранних детских травм, давало ему возможность быть более доступным для меня. Он часто обнимал меня и был чувствителен к моим страхам, когда мне хотелось сбежать. Он служил прочной основой, на которую я могла положиться, помогая мне формировать глубокое доверие и чувство безопасности. Постепенно я вкладывала все больше и больше своей внутренней сущ-

ности в наши отношения, рискуя в очередной раз пережить страдания. И иногда я страдала. Только теперь у меня был человек, вместе с которым я могла пройти через эти страдания.

Мы были женаты пять месяцев, когда я начала с Берри свой первый процесс отделения. Я поступила в магистратуру на докторскую программу, которая требовала десятидневного пребывания в Вирджинии. И хотя это были одни из самых долгих дней в моей жизни, но зато я обнаружила, что снова начала возвращаться в мир. Мне нравилось заниматься в группе с совершенно разными людьми, моими новыми коллегами по обучению, приехавшими со всех концов страны и мира. Я могла почувствовать свою сущность, что способствовало расширению восприятия, познания, возможностей.

Я обнаружила, что перемещалась взад-вперед между Берри и моим вновь обретенным миром и, подобно двухгодовалому ребенку, заводила любовные связи с обоими. Это стало моделью роста для меня. Чем больше я привязывалась к Берри, тем легче мне становилось выходить в свет и исследовать окружающий мир. В результате этого процесса я постепенно начала развивать как персональное, так и профессиональное постоянство объекта. Я чувствовала себя более защищенной в отношениях с Берри и более уверенной в своем росте как психотерапевт и преподаватель.

Берри много раз исполнял роль «доброго родителя», которого у меня никогда не было. В этой ситуации мы должны были разграничивать исцеляющую работу, которую осуществляли между собой, и наши любовные отношения. Я не хотела снова становиться «папиной дочкой», а он не хотел иметь ребенка в роли жены. Разграничение этих двух видов наших отношений помогало нам обоим более четко определять то, кем мы были и чего мы хотели. Мы всегда смотрели

друг на друга как на «партнера». К тому времени, как со дня нашей свадьбы прошел год, мы создали прочный фундамент для безопасности и надежности наших отношений. Тогда я еще мало понимала, какая серьезная проверка предстояла этому фундаменту!

Берри: Когда мы расписались, я понимал, что сохранил много невысказанной скорби по поводу смерти Барбары. Сначала я немного стыдился этого, но Дженей позволила мне открыто говорить о моей утрате и проявляла готовность обнимать и успокаивать меня столько, сколько мне было необходимо. Это предоставило мне важную возможность привязаться к Дженей, так как я мог открыто выражать ей свою скорбь. Смерть Барбары также вынесла на поверхность проблемы, связанные с моими ранними травмами, полученными при развитии. Я ощущал отречение и потерю, которые сопровождали мой первый разрыв связи с матерью, когда мне исполнилась всего неделя. Дженей помогла мне освободиться как от взрослой скорби, так и от детского горя, которое я никогда полностью не выражал.

Наши отношения стали очень близкими в течение первых трех месяцев совместной жизни. Я обнаружил, что освобождение и умение идти на уступки, которым я научился перед самым концом своих отношений с Барбарой, все еще сохранились во мне. Я считал, что относительно легко можно взять обратно свои проекции и без сопротивления воспринимать Дженей.

У нас, конечно, были свои конфликты, но мы знали, как справиться с ними, и обычно нам хватало часа, если не меньше. Мы взяли на себя обязательство найти партнерские способы решения конфликтов, возникавших между нами. Мы не

откладывали обсуждение конфликтов, даже если они случались в неподходящее время.

Кроме того, мы раз и навсегда договорились помогать друг другу исцелять наши душевные раны и завершать неоконченные процессы, которые каждый из нас принес с собой в отношения. Эта договоренность помогала нам ощущать больше близости, чем я когда-либо мог себе представить.

Мы оба согласились, что хотим партнерских отношений и стремимся к партнерскому образу жизни. Мы договорились жить, работать и развлекаться вместе, и проводим иногда друг с другом по несколько дней кряду, несмотря на то, что мы также с удовольствием проводим время и в одиночку или с другими людьми. Мы запросто можем обращаться друг с другом, сознательно используя созависимые, контрзависимые, независимые и взаимозависимые приемы. Когда кажется, что наши желания или потребности не совпадают, мы достаточно уверены в себе как самостоятельные личности, чтобы решить любой конфликт и найти способ получить то, чего мы хотим, или то, что нам требуется.

ИСЦЕЛЕНИЕ НАШИХ ЖИЗНЕННЫХ ДРАМ

Дженей: Во время зимнего семестра 1986 года Берри взял длительный отпуск и был свободен от преподавания в университете. Мы решили поехать на шесть месяцев в Швейцарию, чтобы жить там и учиться. Мы планировали, что Берри будет писать книгу, а я — часть своей диссертации, и вместе мы будем заниматься со специалистом по психоанализу, представителем психологической школы Юнга. Нас обоих

привлекал этот психоаналитик и его инновационный подход к психотерапии. Основа его теории соответствовала принципам моей самостоятельной, нацеленной на практику докторской работы в Объединенной школе для дипломированных специалистов. Поэтому я планировала, что они обе будут довольно хорошо сочетаться.

За шесть месяцев периодических тренингов и психотерапевтических сеансов с этим специалистом и его группой мы приняли участие во многих курсах и семинарах. Последний наш тренинг представлял собой шестинедельный курс интенсивного обучения на основе его подхода. Я предполагала, что во время этого активного тренинга смогу овладеть этим подходом самостоятельно. Мое исследование стилей познания показывало, что каждый человек учится, опираясь на свой уникальный способ. К тому времени я немного знала о своем стиле обретения знаний и рассматривала этот тренинг как способ учиться свободно, следуя своему личному процессу.

К тому времени, когда мы наполовину прошли тренинг, стало понятно, что только я одна оценила этот способ обретения знаний. В то время преподавание велось в традиционной европейской манере — педагоги читали лекции и проводили занятия в авторитарном стиле. Мне это не подходило, так как я нуждалась в более активном личном участии в процессе обучения. Я предпочитала более взаимодействующие, экспериментальные и нацеленные на деятельность методы, поддерживающие мой способ познания. Чем больше я пыталась выразить свою потребность в персональном способе обретения знаний, тем на большее сопротивление наталкивалась, особенно со стороны преподавателей-мужчин. Чем больше я высказывалась на занятиях по поводу своих учебных потребностей, тем больше испытывала сопротивления. В конце

концов, я оказалась вовлеченной в силовое противоборство с одним из преподавателей; мне его было не победить.

Однажды утром я пришла на одно из своих занятий и попросила дать мне возможность поговорить с группой. Я сообщила, что прекращаю обучение, чтобы заниматься самостоятельно, потому что не получаю на занятиях удовлетворения своих потребностей в познании. Преподаватель осудил меня за решение уйти и представил все так, будто проблема только во мне. Я перестала посещать все остальные занятия, на которых мне не разрешали следовать своему личному процессу. Образовавшееся свободное время я использовала для независимой учебы и консультаций с одним из продвинутых студентов, который вел обучение в манере, совместимой с моим стилем познания.

Несмотря на то, что мои действия были направлены на удовлетворение моих потребностей в познании, они также затрагивали нечто глубокое и темное внутри меня. Я начала чувствовать отчуждение со стороны других студентов, у которых не было проблем с обучением на основе традиционных методов. Казалось, ни один из них не хотел обращать внимания на качество учебного процесса, чтобы убедиться в том, что оно им действительно подходит. Создавалось впечатление, что они, главным образом, считали меня единственной проблемой в ходе обучения. Мне казалось, что они поставили на мне крест.

Я сильно страдала. Меня захлестнули скорбь, печаль, отчаяние и отчуждение. Понемногу я впадала в глубокое состояние депрессии, у которой, казалось, не было края. Я все глубже и глубже погружалась в себя. Берри испугался, когда я ему сказала, что чувствую себя, будто умираю, поскольку это всколыхнуло в нем старые переживания по поводу смерти

Барбары. Несколько раз я ложилась на кровать, закрывала глаза и отдавала себя в руки смерти. Каждый раз я погружалась в глубокое состояние, оставаясь наедине со своими внутренними духовными ресурсами.

Находясь в полной изоляции, я испытывала боль ранних разлук, лежащих в основе моих душевных травм, и все наслоения эмоций, которые там скопились. Мое страдание, теперь вполне реальное, предусматривало, что я осознаю правду, связанную с этими событиями. Я больше уже не могла проявлять контрзависимые привычки, отказываться от своих переживаний и создавать защитную оболочку, чтобы хорошо выглядеть в глазах других. Я ощущала себя сырым яйцом, которое уронили на пол, и все мои внутренности разлетелись и перемешались, образуя лужу.

В этот момент боль была такой сильной, что я стала искать другой способ, чтобы совладать с ней. Я уже передавала себя смерти, но обнаружила, что все еще жива. Мне в голову приходил еще только один вариант — сойти с ума. Я помню день, когда боль стала совсем невыносимой, и я решила найти место в глубине себя, куда она не могла бы проникнуть. Мое тело делалось все более и более закостеневшим. Мой взгляд устремился в одну точку, и я перестала реагировать на людей. Я впала в ступор.

В тот день, в конце занятий, мы с Берри пошли к нашей машине. Он осторожно вел меня, видя мою боль и оцепенение и не зная, что делать. В тот момент, когда он открыл дверцу машины, чтобы помочь мне сесть в нее, я бросила взгляд на дорогу. Там я увидела нашего хорошего друга, Адама с Гавайских островов, который, насвистывая, приближался к нам. Тогда он показался мне ангелом. Он был единственным знакомым мне человеком, который не учас-

твовал в нашем интенсивном тренинге и не сталкивался с этими проблемами.

Когда Адам увидел мою боль и вкратце узнал от Берри, что происходит, он сразу занял позицию союзника. Он поехал вместе с нами в нашу квартиру и весь вечер просто просидел у нас. Своим молчаливым присутствием он поддержал нас эмоционально и помог обосновать наши переживания. Он помог мне снова прийти в себя. Через пару дней я начала вновь обретать равновесие.

В течение следующих недель я стала снова собирать себя по кусочкам. Я чувствовала себя уязвимой и иногда теряла ориентир. У меня все еще наблюдалась дислексия, возникшая в то время. После того как мы вернулись из Швейцарии, я закончила свою докторскую диссертацию, мы построили новый дом и создали нашу некоммерческую организацию. Эти чрезвычайно творческие занятия помогли мне попутно перестроить мой внутренний мир. После такого полного упадка мой мозг стал работать намного лучше, у меня заметно возросли умственные способности и повысился уровень личной энергии.

Мне потребовалось несколько лет, чтобы определить эту ситуацию как «упадок сил внутреннего ребенка» и понять, как группа в Швейцарии помогла мне воспроизвести травму, связанную с развитием, полученную в родительской семье. Когда я освободилась от этой старой травмы, я начала притягивать клиентов с похожими проблемами. Имея опыт в качестве источника поддержки и ориентира, я могла оказывать благоприятное воздействие на их переживания, что позволяло им не чувствовать себя такими испуганными или доведенными до отчаяния.

Кроме того, я нашла описания жизненного опыта, подобного моему, в трудах коренных американцев о мастерстве

шаманов, в числе которых «Смертельная прогулка» Дон Жуана, описанная в книгах Карлоса Кастанеды, и духовное пробуждение, изображенное Станиславом и Кристиной Гроф [1]. Я начала сопоставлять такого рода срыв с травмирующим нарушением привязанности в период моего раннего детства. Имея более широкий спектр информации о подобных срывах и личный опыт в оказании помощи себе и клиентам в их преодолении, я начала понимать, насколько важным для меня был этот процесс.

Оглядываясь назад, я вижу, что эти испытания позволили мне проникнуть в глубину себя — к тому месту, которое я сейчас воспринимаю как место, где находится мой потенциал. В этой пустоте я научилась достигать своих более глубоких участков, которые предоставляют мудрость, дают советы и основы познания — тех мест, где я могу сбросить свои старые, отслужившие части, чтобы вместо них могли появиться новые. Сейчас я воспринимаю это место «внутренней смерти» как источник обновления и преображения. Это то место, где я могу обнаружить свою самую глубокую сущность и дать ей возможность проявиться, в то время как я постоянно формирую и переформирую свое «Я». Эти знания были моим первым реальным пониманием своего «Я» и своей персональной, глубокой женственности.

Помимо этого, мой швейцарский опыт действительно помог мне осмыслить, как функционирует Вселенная в виде большой, взаимодействующей системы. Даже посредине полного упадка сил я смогла понять, что мои отношения с группой всколыхнули мой нерешенный семейный конфликт.

Использование системного подхода помогло мне осознать, что внутренний и внешний мир находятся в постоянной связи, способствующей их взаимному развитию. Во време-

на, когда в Чернобыле взорвался реактор, и когда в 1986 году американцы на протяжении ночи бомбили Ливию, я начала воспринимать мир как неправильно функционирующую семью. По возвращении в Колорадо мы с Берри решили, что должны принять участие в решении глобальных конфликтов.

Берри: В первый год нашей совместной жизни, когда мы стали ближе друг другу, я обнаружил, что занимаюсь решением новых и неожиданных проблем, связанных с моей жизненной драмой. После состоявшейся в конце ноября нашей свадьбы в январе мы поехали на запоздалый медовый месяц в Грецию и Египет вместе с группой наших друзей из Мистической школы, руководимой Джин Хьюстон. Это стало для нас обоих значительным событием, которое еще больше сблизило нас на духовном уровне. Когда мы вернулись, мы приняли участие в пятидневном танцевальном ритуале коренных американцев, называемом Долгий Танец, который еще больше раскрыл нас навстречу друг другу и духовно сблизил.

В конце той весны я плохо себя почувствовал. Я ощущал упадок сил и боль в левой части тела. В конце концов, я обратился к врачу, и у меня обнаружили раннюю стадию рака кишечника. Я был крайне потрясен и напуган. Для меня рак означал смерть, медленную и ужасную.

Когда я оправился от шока и стал рассматривать варианты лечения, я принял решение добраться до причины проблемы посредством психофизических методов. Я предпочел начать с наименее агрессивного физического лечения, которым я располагал. Это означало, в первую очередь, кардинальные изменения в диете и сбалансированное питание. Затем я начал работать над незавершенным процессом, связанным с раком. Поскольку рак располагался с левой стороны, вверху

нисходящей ободочной кишки, я обратил внимание на женскую сторону моего незавершенного процесса. (Левая часть тела часто ассоциируется с женской сущностью, а правая часть — с мужской.) Незамедлительно выявилось несколько способствующих этому заболеванию факторов.

Я пережил очень сильный стресс в университете в связи с тем, что был назначен защитником одной молодой коллеги, которая обратилась за новым назначением. В процессе встреч с различными комиссиями по кадрам и администраторами я столкнулся с тем, что я четко определил как «подавление женского начала» в членах преподавательского состава, как в мужчинах, так и в женщинах. Единственными обстоятельствами, на которые мои коллеги были готовы обращать внимание, были факты, связанные с количеством публикаций этой преподавательницы, с качеством этих публикаций и с тем направлением исследования, которое она разработала менее чем за три года пребывания в университете. Никого не интересовал тот факт, что она была матерью-одиночкой и должна была много времени уделять двоим очень больным детям во время первых двух лет ее работы в университете. Никого также не интересовало, что она получала зарплату на уровень ниже, чем большинство доцентов-мужчин, и ей приходилось вести дополнительные занятия, чтобы обеспечивать свою семью. Никто не был заинтересован в том, чтобы узнать, что она почти не получала наставнической помощи от вышестоящих коллег ее факультета по поводу того, что ей требуется сделать, чтобы подготовиться к персональной оценке. Когда все мои попытки представить взвешенную концепцию натыкались на глухую стену, которой отгородились мои коллеги, входившие в оценочную комиссию, я, наконец, начал все понимать. Университетская система предусматри-

вала подавление женской сущности членов преподавательского состава. Она подавляла женское начало во мне точно так же, как пыталась подавить любого, кто делал попытки быть цельной личностью.

Я незамедлительно отказался от должности руководителя факультета, но отложил уход из университета до своего возвращения из предстоящей поездки в Швейцарию. Я понимал, что, если я не постигну сути этой проблемы, мое увольнение стало бы неизбежным.

Я продолжал работать над темой «подавление женского начала», чтобы посмотреть, где еще такое происходило со мной в период моего роста и развития. Естественно, я никогда не ощущал поддержки своих женских качеств. Их либо игнорировали и подавляли, либо резко пресекали. Я любил читать, писать стихи и слушать классическую музыку, но все это не представляло ценности в моем окружении. Для того чтобы быть «одним из мальчиков» неполной средней школы, я притворялся, что не хочу учиться или не интересуюсь чтением книг. Вместо этого я стал спортсменом и играл в баскетбол и бейсбол — чтобы не выделяться. Всю свою взрослую жизнь я боролся за возвращение своей женской части. После смерти Барбары я очень упорно работал над тем, чтобы исправить это, и находил лишь тех людей, которые пытались снова подавить мой идеал женщины.

Я обнаружил, что смерть Барбары стала символом уничтожения моего женского идеала, который я спроецировал на нее. В тот момент я начал сомневаться, действительно ли я полностью забрал обратно эту проекцию. В конце концов, я проделал еще некоторую терапевтическую работу, чтобы выявить причину своей болезни. То, что я обнаружил, потрясло мой разум.

Во время своих ежедневных медитаций я начал видеть сцены, изображавшие мое убийство посредством удара в левый бок длинным копьем. Чем больше я работал с этими образами, тем лучше осознавал, что они относятся к другому временному периоду. Они были египетского происхождения, и, в конечном итоге, во время иллюзорного сна мне удалось увидеть всю историю целиком.

Когда у меня возникло это видение, мы с Дженей входили в состав египетской Мистической школы, и я представлял угрозу иерархической структуре этой школы, так как хотел объединить женское и мужское начала школьного процесса обучения. В частности, я хотел, чтобы больше внимания уделялось земным и теневым вопросам, в то время как руководители школы считали необходимым, чтобы обучение было сосредоточено на совершенных качествах светлой, а не темной стороны человеческого существования. Я хотел, чтобы обе эти части были уравновешены, а руководители школы, очевидно, решили, что я представляю опасность и должен быть уничтожен. Дженей (которая в той жизни была мужчиной) была назначена моим убийцей. В скором времени стало очевидным, что делать с этой информацией.

В начале июля 1985 года мы поехали в Калифорнию, чтобы присутствовать на недельном психотерапевтическом семинаре с участием психоаналитика, относящегося к психологической школе Юнга, у которого мы планировали пройти курс обучения в Швейцарии в следующем январе. К концу второго дня я решил поработать над этой проблемой в группе и попросил этого психоаналитика помочь мне. Он предложил воспользоваться методом психодрамы, чтобы я мог восстановить сцену смерти и понять, что из того, что осталось в ней незавершенным, я мог пытаться завершить при помощи своей болезни.

Я восстановил всю сцену с Дженей, которая медленно вонзала в меня кочергу для камина. Когда она надавила кочергой на то место, где был обнаружен рак, я упал на пол и завопил от боли. Я заново испытал физическую и душевную боль, вызванную предательством и отречением от меня друзей и любимых людей. Через какое-то время боль утихла, но только для того, чтобы на ее место пришел сильный гнев. Я буйствовал, лежа на полу, в то время как восемь или десять человек удерживали меня, чтобы я не причинил вреда себе или кому-то другому.

Когда я успокоился, я встал и посмотрел в лицо Дженей. Я знал, что существовало что-то еще, что требовалось завершить с ней. Я схватил ее, и мы начали бороться. Мне казалось, что я сражался за каждого мужчину, который когда-либо испытал женское предательство и был отвергнут женщиной, а позже Дженей призналась, что она боролась, ощущая, что защищает каждую женщину, которая подвергалась нападкам и угнетению со стороны мужчины. Это была напряженная борьба между двумя сильными соперниками. В конце концов, я свалил ее на пол и в завершение сел сверху нее. Через несколько мгновений она посмотрела на меня и спокойно спросила: «Тебе там не одиноко наверху?» Конечно, мне было одиноко, поскольку весь боевой дух мгновенно улетучился из меня. Я скатился с нее и понял, что моим единственным желанием на самом деле является партнерство с Дженей во всех отношениях. Таким образом, мы завершили нашу битву полов в июле 1985 года в Калифорнии.

Я все еще находился в опасности в связи с болезнью. Однако с помощью дополнительной психологической работы и правильного питания болезнь удалось перевести в состояние ремиссии, и к августу 1985 года она уже не проявляла симп-

томов и больше не напоминала о себе с тех пор. Я продолжал соблюдать большей частью вегетарианскую диету и принимать различные пищевые добавки, а также воздерживаться от чрезмерного стресса. В июле 1989 года после одного из очередных обследований мой диетолог сказала мне: «У меня есть для вас две новости: хорошая и плохая». Я попросил: «Сообщите сначала хорошую новость». Она сказала: «Хорошая новость заключается в том, что в плане питания ваше тело прекрасно сбалансировано. Плохой новостью является то, что вам необходимо посвящать около двух часов в день духовным занятиям, чтобы сохранить этот баланс». Говоря это, она имела в виду молитву, медитацию, йогу и просто проведение времени наедине с самим собой и отношение к самому себе. Она сказала, что, по ее мнению, моя следующая задача состоит в том, чтобы сосредоточиться на проявлении заботы о себе на протяжении как минимум двух часов в день.

Моя первая мысль была о том, как же просты и приятны мне будут эти занятия. Однако в последующие месяцы я обнаружил, что это было самым трудным предписанием, которое мне когда-либо приходилось выполнять. Это заставило меня распрощаться со своими глубочайшими убеждениями о несущественности двух часов в день, посвященных самому себе. Сейчас, спустя многие годы, в течение которых я занимался этими проблемами, я могу признать успех только примерно в половине случаев. Мою прежнюю программу о проявлении заботы, в первую очередь, о других мне было трудно пошатнуть. Теперь, когда я ушел с преподавательской работы в университете, я способен более последовательно соблюдать свое намерение относительно двух часов, но это все равно остается проблемной сферой, которой требуется уделять постоянное внимание.

ОБЪЕДИНЕНИЕ НАШИХ НОВЫХ ПОЗНАНИЙ

Время, проведенное в Швейцарии, способствовало появлению в нас глубоких изменений. Вдобавок к тому, что мы значительно расширили свое представление о мире, мы подверглись «ядерному воздействию», гуляя по улицам Цюриха после взрыва в Чернобыле, а также нападкам, прозвучавшим в европейских антиамериканских заявлениях после бомбежки Ливии.

Мы вернулись из Швейцарии еще более уверенными в том, что нам необходимо принять больше участия в решении проблемы, чем в ее создании. Мы построили экологически чистый, пассивно использующий солнечную энергию, малоэтажный дом с земляным укрытием и обратили наши усилия на поиск новых и активных методов решения конфликтов на всех уровнях. Мы создали некоммерческую, необлагаемую налогами организацию под названием Колорадский (сейчас в Каролине) Институт по решению конфликтов и творческому руководству, и организовали две международные конференции в 1987 и 1988 годах, посвященные предположению: «Что произойдет, если мир рухнет?» Распад Советского Союза оказался первой волной разрушения мира на земле. Как бы то ни было, за второй волной национализма на Балканах и Ближнем Востоке, вызвавшей гораздо больше шума и ожесточения, последовала волна терроризма. К сожалению, все эти события не приблизили нас к установлению мира на земле.

В конце 1980-х и начале 1990-х годов мы планировали расширить нашу организацию и развивать широкий спектр программ и услуг, но столкнулись с еще одним важным уроком. В связи со старыми потребностями заботиться, в первую очередь, о других у нас непреднамеренно образовалась

созависимая группа. Уже после распада этой группы мы увидели, как наши собственные незавершенные процессы, возникшие в родительских семьях, помогли нам создать неэффективную структуру. Наши незавершенные процессы вышли наружу и проникли в нашу организацию, где они настолько увеличились, что мы, в конце концов, увидели их. Это произошло в тот момент, когда мы решили написать книгу о своем личном и профессиональном опыте воздействия на созависимое поведение. Эта книга — «*Освобождение из ловушки созависимости*» — исследует личные и культурные основы созависимых привычек.

Несмотря на то, что наш опыт созависимых отношений с Колорадским институтом по решению конфликтов и творческому руководству многому научил нас, мы не покончили с этим. Нам все-таки пришлось еще раз столкнуться с подобной ситуацией. После получения созависимого урока мы были очень осторожными с прохождением такого рода практики. Однако ситуация начала развиваться мгновенно. На наших местных семинарах по решению конфликтов и в учебных группах возникла тема семьи. Некоторые люди взялись за создание системы поддержки семьи, которая со временем стала Центром обучения семьи, и соответствующего круга поддержки. Мы снова планировали проведение совместных психотерапевтических занятий с группой этих людей. И снова получился очень похожий результат. Некоторые люди в группе захотели, чтобы мы поддержали их неудовлетворенные созависимые потребности. Они предложили нам открыть центр и направлять к ним клиентов, так чтобы им не пришлось создавать свой собственный профессиональный имидж. Когда мы поняли, что происходит, и отказались от этого, они рассердились на нас и ушли.

Помимо всего прочего, эта ситуация вызвала в людях множество контрзависимых реакций, и в очень скором времени весь проект пришлось свернуть. Оглядываясь назад, мы осознали, что люди воспринимали нас как «хорошую мать» и «хорошего отца», которые сделают все необходимое, чтобы центр заработал. Когда они узнали о партнерских сторонах сделки, то отказались от участия, и мы стали «плохой матерью» и «плохим отцом».

Мы приглашали каждого человека прийти и поговорить с нами о его или ее переживаниях, чтобы решить все проблемы с незавершенными процессами. В то время мы еще не определили понятия травмы, связанной с развитием, и драмы на основе травмы, а также не владели всеми теми методами, которые у нас есть сейчас. Несколько человек из группы выбрали способ решения конфликта по принципу «победитель — победитель». Остальные решили продолжать злиться на нас и отказались от нашего приглашения разобраться с создавшейся ситуацией. Поскольку приглашение было не ограничено по срокам, возможно, они еще решатся сделать это.

Мы понимали попытки людей завершить эмоциональное отделение, но в некоторых случаях мы не могли им помочь справиться с этим. Возможно, истинная цель попытки создания центра заключалась в том, чтобы помочь каждому участнику приблизиться к индивидуализации. Некоторым из них удалось добиться больших результатов в завершении их процесса отделения.

Мы узнали, насколько трудно оказывать помощь в осуществлении процесса отделения с группой людей, когда мы сами находимся в ее составе и не осознаем, что же именно происходит. При этом мы, естественно, больше узнали о том,

как оказывать позитивную эмоциональную поддержку группе людей, которые пытаются изменить свои созависимые и контрзависимые модели поведения и перейти к индивидуализации.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В РАЙ

Дженей: Зимой 1990 года подруга принесла мне удивительную книгу Ричарда Хейнберга «Воспоминания и представления о рае» [2]. Когда я читала обзоры мифов о рае Хейнберга, связанные с сопоставлением разных культур, меня заворожило общее представление о рае. В определенный момент я стала понимать, что Земля не изменилась, когда я ощутила потерю рая в период моего погружения в воспроизведение старых душевных травм. Изменилась только моя внутренняя сущность. Это озарение помогло мне увидеть, что возвращение в рай зависит от работы над своим внутренним миром.

Я начала воспринимать каждый свой день как новый день, проведенный в раю. Я начала полагаться на течение жизни и последовательность жизни и смерти как на часть более масштабного процесса. Проводя больше времени на природе, я начала подключаться к более глубоким уровням своей сущности. У меня также появилось убеждение, что мои отношения с Берри были подлинными и продолжительными. Я заметила, что на смену моим страхам перед близостью пришло радостное состояние. Частые конфликты, возникавшие между нами, причиной которых были незавершенные процессы, со временем стали сокращаться, и я начала ощущать глубокое тепло и родство душ, которые сейчас так приятно

присутствуют в моем теле, что я понимаю: я действительно вернулась в рай!

Это замечательно — найти партнера, который всегда находится рядом, поощряя продвижение к новым высотам и глубинам, способствуя тем самым сохранению отношений в стадии постоянного обновления. Иногда мы обнаруживаем, что нам необходимо разрушить и сжечь структуру наших отношений с тем, чтобы, подобно птице Феникс, они могли возродиться заново. Сейчас это происходит таким естественным и непринужденным образом, что мы воспринимаем обновление как более ровное течение событий, без особых взлетов и падений, как было раньше. Моей главной задачей на сегодняшний день является обретение рая.

Берри: В течение двадцати или более прошедших лет я все больше и больше осознаю свое возвращение в рай. В конечном итоге, я чувствую, что мы с Дженей являемся равными партнерами во всех важных сферах нашей жизни. Мы продолжаем ежедневно углублять нашу духовную связь. Сейчас я могу переживать долгие периоды близости с Дженей без страха потерять себя или оказаться поглощенным Дженей. Я располагаю свободными границами и потому могу устанавливать ограничения, когда мне это необходимо. Я знаю, что Дженей будет уважать их. Я больше не чувствую, что должен все время заботиться о ней. Я знаю, что она в состоянии позаботиться о себе сама; и, что самое важное, моя значимость как личности не зависит от проявления заботы о ком-то, кроме себя самого.

Я испытываю потрясающее чувство личной свободы быть тем, кем я хочу, и делать то, что я хочу. С помощью духовных занятий — молитв, медитаций и йоги — я поддерживаю

ежедневную связь со своим внутренним миром. Я использую рефлективное мышление, проверку восприятия, визуализацию, запросы о том, чего я хочу и что мне требуется, установку границ и навыки решения конфликтов, чтобы помочь себе сохранять ежедневный контакт с течением своей внутренней жизни.

Отношения с Дженей, длящиеся уже почти четверть века, дают мне новое восприятие рая. Между нами существует такой поток творческой энергии, что создается впечатление, будто мы почти все время занимаемся любовью. Мы вдохновляем и поддерживаем друг друга в стремлении отделиться и по максимуму используем возможности друг друга, когда работаем вместе. Несмотря на этот удивительный поток энергии между нами, в наших отношениях по-прежнему есть место для таинства и открытий. Мы используем наши отношения для того, чтобы продолжить раскрывать новые и неизвестные стороны в нас самих и делиться ими друг с другом. В этом случае наши отношения представляют собой священный сад, произрастающий на плодородной почве, в котором мы можем заботливо взращивать вновь проявляющиеся в нас качества. Нас не перестает удивлять ощущение новизны и свежести, которые мы испытываем. Как только мы начинаем думать, что превратились в «давно женатых домочадцев», то сразу находим какой-либо свой новый и неизученный аспект с тем, чтобы заняться его изучением в рамках наших отношений друг с другом. Такое представление о рае может не являться общепризнанным, но оно, бесспорно, принадлежит мне, и я без сомнения наслаждаюсь им.

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего, мы благодарны мудрости, заключенной в этой книге, так как издаем ее уже более пятнадцати лет. Особенно мы благодарны Джону Брэдшоу, который был одним из немногих людей, признавших важность нашей работы над контрзависимостью. Это очень много значило для нас, так как в области зависимостей и избавления от них контрзависимость чаще всего упускалась из виду.

Мы также благодарим многочисленных клиентов, студентов и коллег, которые помогли нам усовершенствовать методы, полученные в нашей «лаборатории» — в наших отношениях.

Кроме того, мы выражаем признательность тем, кто прочитал предыдущие редакции этой книги и дал нам полезные советы относительно оформления и самой концепции, чтобы сделать книгу более эффективным средством настройки механизма роста и изменения.

Мы также признательны работникам издательства New World Library, которые приблизили сейчас эту книгу к более широкой аудитории. Мы благодарны его доброжелательному персоналу, терпеливо помогавшему нам оформить окончательный вариант книги, включая помощника

издателя Манро Мэгрудер, главного редактора Джейсона Гарднера, исполнительного редактора Кристен Кешмен и текстового редактора Бонни Херд; их доброжелательные и вдумчивые комментарии помогли нам более понятно выразить наши идеи.

ПРИМЕЧАНИЯ

Глава 1

[1] J. Weinhold, B. Weinhold. *Healing Developmental Trauma.* Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2007.

[2] B. Weinhold, J. Weinhold. *Conflict Resolution: The Partnership Way.* Denver: Love Publishing, 2000.

[3] Там же.

[4] K. Magid, C. McKelvey. *High Risk: Children without a Conscience.* New York: Bantam, 1988.

[5] B. Perry. *Incubated in Terror: Neurodevelopmental Factors in the Cycle of Violence //* J. Osofdsy. *Children, Youth and Violence: Searching for Solutions.* New York: Guilford Press, 1996.

[6] Magid, McKelvey. *High Risk*.

[7] F. Cline. *What Shall We Do with This Kid? Learning Disorders and School Problems.* Evergreen, CO: Love and Logic Press, 1979.

[8] J. Campos, K. Barrett. *Sociomotor Developmen.* New York: Wiley, 1983. P. 783–915.

[9] J. Bowlby. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory.* London: Routledge, 1988. M. Ainsworth. *Attachments Across the Life Span.* Bulletin of the New York Academy of Medicine, 1985. P. 792–812.

[10] R. Karen. *Becoming Attached.* New York: Oxford University Press, 1998.

[11] American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual.* Washington, DC: American Psychiatric Association, 1996.

[12] F. Cline. *What Shall We Do with This Kid? Learning Disorders and School Problems.* Evergreen, CO: Love and Logic Press, 1979.

[13] Perry. *Incubated in Terror.*

[14] A. Krause, B. Haverkamp. *Attachment in Adult Child-Older Parent Relationships: Research, Theory and Practice //* Journal of Counseling and Development, 1996.

[15]. Weinhold and Weinhold, 2000.

[16] W. Pollack. *How to Raise a Better Boy: Crying Bullets.* The Oprah Winfrey Show, April 5, 1999.

[17] Perry. *Incubated in Terror.*

[18] Weinhold and Weinhold, 2000.

[19] M. Straus. *Behind Closed Doors: Violence in the American Family.* New York: Anchor Press, 1980. P. 118.

[20] A. Miller. *For Your Own Good.* New York: Farrar, Straus, Giroux, 1984.

[21] S. Forward, C. Buck. *Betrayal of Innocence.* New York: Penguin Books, 1978.

[22] A. Sedlak, M. Broadhurst. *The Executive Summary of the Third National Incidence Study of Child Abuse and Neglect.* Washington, DC: National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, 1996. P. 6.

[23] Там же. P. 8.

[24] Там же.

[25] National Child Abuse and Neglect Data System, Summary of Key Findings from Calendar Year, 2000. Washington, DC: National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, U. S. Department of Heath and Human Services, 2002.

[26] Sedlak, Broadhurst. *Executive Summary*. P. 8.

[27] L. DeMause. *The Universality of Incest* / Journal of' Psychohistory, № 19, 1991. P. 123–164.

[28] D. Daro, R. Gelles. *Public Attitudes and Behaviors with Respect to Child Abuse Prevention //* Journal of Interpersonal Violence, № 19, December 1992. P. 517–531.

[29] Sedlak, Broadhurst. *Executive Summary*. P. 8.

[30] Там же.

[31] Там же.

[32] B. Widom, M. Maxfield. *An Update on the Cycle of Violence.* Washington, DC: Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, U. S. Department of Justice, 2001. P. 7.

[33] Marcus-Mendoza, E. Sargent, C. H. Yu. *Changing Perceptions of the Etiology of Crime: The Relationship between Abuse and Female Criminality* // Journal of the Oklahoman Criminal Justice Research Consortium, 1994. http://www.doc.state.ok.us/offenders/ocjrc/94/940650B.HTM

[34] National Institute of Justice. *The Cycles of Violence Revisited:* NIJ Research Preview. Washington, DC: U. S. Department of Justice, 1996. P. 2.

[35] Weinhold B., Weinhold J. *Conflict Resolution.*

[36] Weinhold B., Weinhold J. *Healing Developmental Trauma.* P. 54–55.

Глава 2

[1] M. Mahler. *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation.* New York: International University Press, 1968.

[2] M. Mahler. *On Human Symbiosis.* New York: W. W. Norton, 1987. S. Johnson. *Humanizing the Narcissistic Style.* New York: W. W. Norton, 1987.

[3] B. Weinhold. *Breaking Family Patterns*. Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2006.

[4] A. Miller. *Prisoners of Childhood.* New York: Basic Books, 1981.

[5] A. Miller. *For Your Own Good.* New York: Farrar, Straus, Giroux, 1984, P. 97.

[6] S. Hoeller. *Gnosticism: New Light on the Ancient Tradition of Inner Knowing.* Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 2002. P. 13–24.

Глава 3

[1] T. Verny. *The Secret Life of the Unborn Child.* New York: Delta Books, 1981. T. Verny, P. Weintraub. *Nurturing the Unborn Child.* New York: Delacorte Press, 1991.

[2] T. Verny. *The Secret Life of the Unborn Child.* Verny and Weintraub. *Nurturing the Unborn Child.* S. Grof. *Realms of the Human Unconsciousness.* New York: E. P. Dutton, 1976.

[3] C. Violato, C. Russell. *Effects of Nonmaternal Care on Child Development: A Meta-analysis of Published Research.* Canadian Psychological Association Convention, Penticton, BC, Canada, July 1, 1994.

[4] D. Lero. *Canadian National Child Care Study: Parental Work Patterns and Child Care Needs*. Ottawa: Statistics Canada, 1992. P. 62.

[5] S. Karpman. *Fairy Tales and Script Drama Analysis.* Transactional Analysis Bulletin*,* 1968. P. 39–43.

[6] L. Kaplan. *Oneness and Separateness.* New York: Simon and Schuster, 1978.

[7] B. Weinhold, J. Weinhold. *Conflict Resolution: The Partnership Way.* Denver: Love Publishing, 2000.

Глава 4

[1] G. E. Vaillant. *The Natural History of Alcoholism.* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983. P. 106.

[2] Там же.

[3] C. M. Weisner, R. Room. *Financing and Ideology in Alcohol Treatment.* Social Problems, 1984, P. 167–184. S. Peele. *The Diseasing of America.* Lexington, MA: Lexington Books, 1989. P. 49.

[4] L. Grinspoon, J. B. Bakalar. *Cocaine: A Drug and Its Social Evolution.* New York: Basic Books, 1985.

[5] S. Peele. *Diseasing of America.* Lexington, MA: Lexington Books, 1989. P. 25.

[6] Там же.

[7] S. Peele. *The Surprising Truth about Addiction.* Psychology Today, May–June, 2004, P. 44.

[8] S. Rollnick, W. R. Miller. *What Is Motivational Interviewing?* Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 1995. P. 325–334.

[9] T. Maeder. *Wounded Healers. Atlantic Monthly.* January, 1989. P. 37–47.

[10] P. Carnes. *Contrary to Love.* Minneapolis: CompCare Publishers, 1989. P. 234.

[11] J. Bradshaw. *Healing the Shame That Binds You.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.

Глава 5

[1] J. Weinhold, B. Weinhold. *Healing Developmental Trauma.* Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2007. P. 138–139, 140–141.

[2] G. Bateson. *Steps to an Ecology of Mind.* New York: Ballantine, 1972.

[3] B. Lipton. *The Biology of Belief.* Santa Rosa, CA: Mountain of Love/Elite Press, 2005.

[4] R. Eisler. *The Chalice and the Blade.* San Francisco: Harper and Row, 1987.

[5] L. Brown. *Plan B 2.0: Rescuing a Planet under Stress and a Civilization in Trouble.* New York. W. W Norton, 2006.

Глава 7

[1] C. Rogers. *On Becoming a Person.* Boston: Houghton Mifflin, 1961. P. 332.

[2] R. Bolton. *People Skills.* New York: Simon and Schuster, 1979.

[3] B. Weinhold, J. Weinhold. *Conflict Resolution: The Partnership Way.* Denver: Love Publishing, 2000. P. 43.

Глава 8

[1] B. Weinhold. *Breaking Family Patterns*. Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2006. P. 17.

[2] C. Rogers. *On Becoming a Person.* Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Глава 9

[1] J. Bradshaw. *Healing the Shame That Binds You.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.

[2] R. Bly. *Your Spiritual Shadow.* Magical Blend, July 23, 1989. P. 10–23, 96.

Глава 10

[1] J. Bradshaw. *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child.* New York: Bantam Books, 1990. P. 192–193.

[2] J. Masterson. *The Search for the Real Self.* New York: Free Press, 1988.

[3] A. Miller. *Prisoners of Childhood.* New York: Basic Books, 1981.

Глава 11

[1] E. Berne. *Games People Play.* New York: Grove Press, 1961.

[2] J. Paul, M. Paul. *From Conflict to Caring.* Minneapolis: Comp-Care Publishers, 1989.

[3] B. Weinhold, J. Weinhold. *Conflict Resolution: The Partnership Way.* Denver: Love Publishing, 2000.

Глава 12

[1] Darkness2light. Statistics Surrounding Child Sexual Abuse, 2006. www.darkness2light.org.

[2] H. Prankratz. *Sisters with Sex Lawsuit vs. Dad $2.3 Million Given for Years of Abuse.* Denver Post, May 17, 1990.

[3] S. Mendelsohn. *It's Not about the Weight: Attacking Eating Disorders from the Inside Out.* Lincoln, NE: iUniverse, 2007. M. Woodman. *Addiction to Perfection.* Toronto: Inner City Books, 1982.

[4] C. Wills-Brandon. *Is It Love or Is It Sex?* Deerfield Beach, FL: Health Communications, 2000.

[5] B. Weinhold, J. Weinhold. *Breaking Free of the Co-dependency Trap.* Novato, CA: New World Library, 2008.

[6] B. Weinhold, G. Andresen. *Threads: Unraveling the Mysteries of Adult Life.* New York: Richard Marek, 1981.

[7] Там же.

Глава 13

[1] J. Weinhold, B. Weinhold. *Couple Evolution.* Unpublished manuscript. Swannanoa, NC: CICRCL Press, forthcoming. P. 3.

[2] B. Weinhold, J. Weinhold. *Breaking Free of the Co-dependency Trap.* Novato, CA: New World Library, 2008.

[3] Там же.

[4] J. Weinhold, B. Weinhold. *Healing Developmental Trauma.* Swannanoa, NC: CICRCL Press, 2007. P. 190–192.

Глава 14

[1] E. Erikson. *Childhood and Society.* New York: W. W. Norton, 1963.

[2] M. S. Peck. *The Different Drum.* New York: Simon and Schuster, 1987. P. 187–206.

[3] S. K. Padover. *Thomas Jefferson on Democracy.* New York: New American Library, 1939. P. 32–67.

Глава 15

[1] S. Grof, C. Grof. *Spiritual Emergency.* Los Angeles: Tarcher, 1989.

[2] R. Heinberg. *Memories and Visions of Paradise.* Los Angeles: Tarcher, 1989.

ОБ АВТОРАХ

Доктора наук Дженей и Берри Уайнхолд — лицензированные специалисты по оказанию услуг в области психического здоровья. Их практический стаж — более пятидесяти лет, а преподавательский — шестьдесят.

Берри — лицензированный психолог. Дженей — профессиональный консультант. Они — соучредители Каролинского института по решению конфликтов и творческому руководству, расположенного в районе города Ашвил, в Северной Каролине, специализирующиеся в психологии развития, в устранении травм, связанных с развитием, а также в предотвращении насилия, решении конфликтов, космологии и исследовании сознания.

Берри Уайнхолд — почетный профессор, бывший руководитель программы по консультированию и социальному обеспечению Университета штата Колорадо (Колорадо Спрингс), основатель и руководитель Кампании Добрых Дел, национально одобренной программы по предотвращению насилия, действующей более чем в шестистах школах и сообществах.

Дженей Уайнхолд — в прошлом адъюнкт профессор Университета штата Колорадо (Колорадо Спрингс), в настоящем — консультант по вопросам детского психического здоровья.

Берри и Дженей Уайнхолд оказывали услуги в качестве консультантов ООН; практикующие тренеры-наставники родственных некоммерческих организаций в Киеве (Украина), авторы и соавторы тридцати одной книги.

Более подробную информацию о Берри и Дженей Уайнхолд можно получить на их официальном веб-сайте: www.weinholds.org