

БЕСПЛАТНОЕ РУКОВОДСТВО

Травма отвержения *и покинутости*

Дорога домой — к себе

Как перестать убегать, перестать цепляться
и снова почувствовать себя живой

— — —

Юлия Пеньковская
ПСИХОЛОГ · ПСИХОТЕРАПЕВТ

Эта книга для тебя

Эта книга для тебя, если внутри живёт тихий, почти привычный страх, что тебя однажды оставят. Если ты либо убегаешь первой — чтобы не успели бросить тебя, — либо держишься за человека так крепко, что незаметно теряешь саму себя.

- Ты боишься показаться «слишком навязчивой», поэтому держишь свои чувства при себе.
- Или, наоборот, при малейшем холодке в отношениях у тебя внутри всё обрывается.
- Тебе бывает невыносимо одной — и ты заполняешь пустоту кем угодно и чем угодно.
- Или ты так привыкла справляться сама, что вообще никого не подпускаешь близко.
- Ты снова и снова выбираешь людей, рядом с которыми чувствуешь себя ненужной.
- Ты переигрываешь в голове ссоры и расставания, ища, в чём была виновата.
- Тебе трудно поверить, что тебя можно любить просто так — не заслуживая это.

Если ты узнаёшь себя здесь — с тобой всё в порядке. Когда-то очень давно тебе было больно, и ты научилась защищаться так, как умела. Эта книга — про то, как перестать защищаться от самой жизни и наконец вернуться домой, к себе.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЁМ

С тобой всё в порядке

Ты не сломана. Ты просто очень рано осталась с чувствами, которые некому было удержать.

Травма отвержения и покинутости — одна из самых первых в нашей жизни. Она появляется так рано, что у нас ещё нет слов. Остаются только чувства: страх, боль, гнев, беспомощность. И тело, которое всё это запомнило.

Маленький ребёнок не может сказать: «Мне страшно, что меня бросят». Он просто это проживает — всем собой. И если рядом не оказалось взрослого, который бы это заметил и утешил, ребёнок делает единственное, что умеет: учится выживать. Замирает. Перестаёт чувствовать. Или, наоборот, начинает цепляться изо всех сил.

Важно: это не значит, что твои родители были плохими. Чаще всего они делали лучшее, на что были способны, — с тем, что когда-то было у них самих. Но даже самое искреннее «как могли» иногда оставляет ребёнка одного с болью, слишком большой, чтобы нести её в одиночку.

В этой книге мы спокойно разберём, что с тобой произошло, почему ты так защищаешься и как может выглядеть дорога обратно — без стыда, без вины и без насилия над собой.

Самая первая рана

Прежде чем появились мысли, появились чувства. И первые из них — про то, нужна ли я.

Когда мы рождаемся, нам жизненно необходим кто-то, кто будет рядом. Не просто покормит и оденет — а заметит, отзовется, успокоит, порадует нас. Это не каприз и не «избалованность». Это сама природа: маленький человек физически не выживает один. Рядом должен быть свой взрослый.

Когда такой взрослый рядом и тёпл, ребёнок усваивает простую, но огромную вещь: «Я есть. Меня видят. Со мной всё хорошо». На этом вырастает спокойствие, живые чувства, способность доверять.

А когда взрослого рядом нет — телом, душой или вниманием — ребёнок остаётся с ощущением: «Я зову, а никто не приходит». Это самое невыносимое чувство для маленького человека. Настолько невыносимое, что психика делает всё, лишь бы больше его не чувствовать.

«Мне плохо, я подаю сигнал — и никто не приходит». Вот с чего начинается рана.

Так появляются две главные раны — отвержения («меня не приняли таким, какой я есть») и покинутости («меня оставили одного»). Часто они переплетаются. И именно из них потом вырастает столько взрослых страхов: страх близости и страх одиночества, страх быть отвергнутым и страх быть навязчивым, страх сказать «нет» и страх потерять.

Как мы научились защищаться

Защита — это не слабость. Это очень умное решение маленького тебя, которое спасло тебе жизнь.

Когда чувствовать боль невыносимо, а прожить её не с кем, ребёнок принимает бессознательное решение: «Лучше я больше не буду это чувствовать». Это происходит само, без слов, на уровне тела.

И тогда поверх живого, чувствующего ребёнка вырастает защита. Её можно представить как три слоя:

Снаружи — маска. Роли, привычки, убеждения, поведение, которыми мы прикрываемся: «я сильная», «мне ничего не нужно», «мне всё равно», «со мной всё отлично».

В середине — раненый ребёнок. Тот самый, кому страшно и больно. Его мы прячем глубже всего.

В самой глубине — твоя суть. Живая, целая, способная любить и радоваться. Она никуда не делась — просто к ней закрыли доступ, чтобы было не так больно.

Большую часть жизни мы проводим в верхнем слое — в маске. Там безопасно и привычно. Но там же пусто: настоящие чувства туда почти не доходят, а вместе с ними не доходит и живая энергия.

*Снять маску — значит снова чувствовать. А
чувствовать — значит быть живой.*

Беглец и зависимый: две стороны одной боли

От одной и той же раны можно защищаться двумя противоположными способами.

Хотя рана у нас общая, маски бывают разные. Чаще всего их две — и нередко они уживаются в одном человеке, сменяя друг друга.

Беглец

Если когда-то тебя отвергли, ты могла сделать вывод: «Близко — опасно. Если я подойду, мне снова сделают больно». И научилась убегать первой. Беглец держит дистанцию, не верит до конца, в любой момент готов уйти. Он выбирает свободу, независимость, дела — лишь бы не оказаться уязвимым. Его девиз: «Мне никто не нужен, я сам справлюсь». Чем сильнее внутри страх быть отвергнутым, тем выше стена.

Зависимый (покинутый)

Если когда-то тебя оставили, вывод мог быть другим: «Главное — чтобы человек не ушёл. Я сделаю что угодно, лишь бы меня не бросили». Зависимый цепляется, растворяется в другом, заранее угадывает чужие желания, терпит и удерживает. Его самый большой страх — одиночество. Он готов предать себя, лишь бы не остаться одному.

Заметь: и беглец, и зависимый защищают одно и то же — испуганного ребёнка внутри, который боится, что его не будут любить. Просто один прячется в стену, а другой — в другого человека.

Как это живёт в твоих отношениях

Старая рана не остаётся в детстве. Она тихо выбирает за нас людей и сценарии.

Пока рана не прожита, она ищет, где «доиграть» себя. И мы часто бессознательно выбираем именно тех людей, рядом с которыми снова чувствуем знакомую боль. Беглец находит того, кто будет догонять. Зависимый находит того, кто будет ускользать. Получается пара, где один тянется, а другой отстраняется, — и оба раз за разом получают свою привычную дозу страха.

Мы говорим себе, что «просто не повезло с человеком». Но если присмотреться, часто это та же самая рана выбирает похожий сюжет. Психика будто возвращает нас в одну и ту же ситуацию в надежде, что в этот раз всё закончится иначе.

Это может выглядеть так:

- Ты влюбляешься в недоступных — и объясняешь это себе «особой химией».
- В близких отношениях ты либо растворяешься без остатка, либо держишь дистанцию, чтобы не привязаться.
- Малейший холодок, пауза в переписке, изменившийся тон — и внутри всё сжимается: «всё, меня разлюбили».
- Ты требуешь доказательств любви — или, наоборот, делаешь вид, что тебе ничего не надо.
- Любое расставание переживается как катастрофа, будто речь идёт о жизни и смерти.

Чем глубже непрожитая рана, тем сильнее тянет к тем, кто снова её разбередит. Это не про «плохой выбор» — это про то, что просит, чтобы его наконец заметили.

Тело всё помнит

*Если чувствам негде прожить, они никуда не исчезают.
Они уходят в тело.*

Представь: ребёнка вызвали к директору. Что с ним происходит? Колотится сердце, ком в горле, ноги ватные, хочется убежать или провалиться сквозь землю. Это страх, который живёт в теле. У взрослого человека с раной отвержения такое тело может быть фоном почти всю жизнь — просто мы перестаём это замечать.

Когда мы запрещаем себе чувствовать страх, боль или гнев, они не растворяются. Они «замораживаются» внутри — в напряжённых плечах, сжатой груди, больном животе, бессоннице. Со временем это может превращаться в настоящие телесные симптомы. Недаром так много болезней называют психосоматическими.

Поэтому путь к себе — это всегда и путь обратно в тело. Не «взять себя в руки», а наоборот: позволить телу наконец прожить то, что когда-то пришлось заморозить. Дать страху быть. Дать слезам пролиться. Дать гневу место. Тело знает, как исцеляться, — если ему не мешать.

*Боль нужно не победить, а прожить.
По-настоящему отпускает только прожитое
чувство.*

Дорога домой начинается с двух шагов

Не нужно становиться другой. Нужно перестать оставлять саму себя.

Исцеление не в том, чтобы «избавиться» от раны или стать жёстче. Оно начинается с двух очень простых и очень трудных шагов: признать и принять.

Шаг первый — признать

Признать — значит честно увидеть: «Да, у меня есть эта рана. Да, мне бывает страшно, что меня оставят. Да, я защищаюсь — убегая или цепляюсь». Без осуждения. Просто посмотреть правде в глаза. Пока мы делаем вид, что «всё нормально», чинить нечего — мы даже не видим, что именно болит.

Шаг второй — принять

Принять — не значит одобрить или махнуть рукой. Принять — значит перестать воевать с собой за то, что ты так чувствуешь. Сказать себе: «Если мне больно — это не делает меня плохой. Если я боюсь — я имею право бояться». Принятие не оставляет всё как есть. Наоборот: только то, что мы приняли, может начать меняться.

Знаешь, что самое целебное? Когда близкий человек принимает нас не за что-то, а просто так. Но если рядом такого человека не было — этим человеком можешь стать ты сама. Для себя.

Внутри тебя живут трое

Раненый ребёнок, строгий родитель и спокойный взрослый. Исцеление — это разговор между ними.

Внутри каждого из нас живёт раненый ребёнок — тот самый, кому когда-то было страшно и одиноко. Когда нас задевает что-то в отношениях, чаще всего реагирует именно он: обижается, паникует, требует, замирает. Просто мы этого не замечаем и принимаем его реакцию за свою, взрослую.

Ещё внутри живёт строгий родитель — голос, который ругает: «не реви», «не будь навязчивой», «соберись», «сама виновата». Когда-то мы переняли его у взрослых. И теперь он добивает раненого ребёнка вместо того, чтобы его утешить.

И есть третий — спокойный взрослый. Тот, кто умеет посмотреть на ситуацию трезво и при этом с теплом. Этого взрослого можно в себе вырастить. Именно он способен сделать то, чего когда-то не сделали для тебя: повернуться к испуганному ребёнку внутри и сказать ему то, что ему так нужно было услышать.

Что говорит принимающий взрослый

«Я тебя вижу. Я знаю, что тебе страшно. Это и правда страшно».

«Я никуда не уйду. Я с тобой».

«Тебе не нужно быть удобной или сильной, чтобы я тебя любил».

«Даже если этот человек уйдёт — у тебя есть я. Мы справимся».

Сначала это кажется странным — разговаривать с собой. Но именно так раненый ребёнок внутри постепенно успокаивается. Не потому, что кто-то снаружи наконец пришёл, — а потому что пришла ты.

Любовь к себе — единственный ключ

Полюби себя сама — остальные подтянутся.

Звучит как фраза с открытки, но за ней стоит очень простая правда. Пока мы ждём, что кто-то снаружи наконец докажет нам, что мы достойны любви, мы остаёмся в зависимости от этого «кого-то». И никакой человек не сможет заполнить ту дыру, которую когда-то оставила нехватка любви. Не потому, что люди плохие, — а потому, что эту дыру можно закрыть только изнутри.

Любить себя — это не про самолюбование и не про «я лучше всех». Это про то, чтобы быть на своей стороне. Замечать свои чувства. Давать себе право быть такой, какая есть. Не предавать себя ради того, чтобы кто-то остался.

И вот что удивительно: когда ты перестаёшь выпрашивать любовь и начинаешь давать её себе, меняются и отношения. Ты больше не цепляешься от страха и не убегаешь от страха. Ты можешь быть близкой — и оставаться собой. Можешь быть одна — и не разрушаться. Именно из этого места и начинается настоящая близость.

*Источником твоего тепла можешь быть ты сама.
Полюби себя — остальные подтянутся.*

Вопросы для встречи с собой

Не торопись. На эти вопросы не нужно отвечать «правильно». Просто побудь с ними.

Возьми несколько спокойных минут, тёплый напиток и, если хочется, блокнот. Пусть это будет не экзамен, а тихий разговор с собой.

1. Где в моей жизни я скорее убегаю, а где — цепляюсь? Что я при этом чувствую?
2. В какие моменты внутри включается «всё, меня сейчас оставят»? Что обычно это запускает?
3. Каких людей я выбираю в близкие отношения? Не повторяется ли в них что-то знакомое из детства?
4. Что я обычно делаю со своим страхом одиночества — заполняю чем-то, терплю, убегаю?
5. Если бы рядом был самый тёплый и надёжный человек на свете — что бы он сейчас мне сказал?
6. Могу ли я сказать эти слова себе сама?

Если во время этих вопросов поднимаются чувства — это хорошо. Не гони их. Просто побудь рядом с собой так, как побыл бы тот самый тёплый взрослый.

Твой новый внутренний кодекс

- *Со мной всё в порядке. Я не сломана — я научилась выживать.*
- *Мне можно чувствовать. Все мои чувства имеют право быть.*
- *Мне не нужно убегать, чтобы защититься. И не нужно цепляться, чтобы меня любили.*
- *Я могу быть близкой — и оставаться собой.*
- *Я могу быть одна — и не разрушаться.*
- *Источник любви и тепла есть у меня внутри. И я учусь к нему возвращаться.*

Это не работа одного дня. Старые защиты создавались годами и уходят постепенно. Будь к себе бережной. Каждый раз, когда ты выбираешь остаться рядом с собой вместо того, чтобы себя бросить, — ты исцеляешься.

Полюби себя — остальные подтянутся.

yulia.penkovskaya.psy@outlook.com