

Как написать сценарий яркой жизни?

(Продолжение.
Начало в №12 от 17 февраля)

«Комсомолка» продолжает разговор о том, как детские травмы и сценарии не дают жить полноценно, влияя на мышление и здоровье во взрослом возрасте. И даже приводят к созависимым отношениям.

Помогает нам разбираться в столь тонкой теме практикующий психолог в модальности Транзактного Анализа, магистр психологии, президент АЛМАТА (2015-2019) Наталья Аюпова.

- Наталья Валентиновна, прошлый раз мы говорили о том, что сильное эмоциональное потрясение от психологического или физиологического насилия в детстве оставляет травмы внутри психики на всю жизнь. Как родитель может увидеть, что ребенок травмирован?

- На самом деле, увидеть это несложно тем родителям, которые наблюдательные и более внимательные к чувствам ребенка, его реакциям, настроению, малейшим изменениям, внешним и внутренним. Если ребенок чем-то испуган или расстроен, замкнут или, наоборот, агрессивен, очень важно родителям заметить и поговорить о чувствах, чтобы узнать о причине их происхождения. Помочь с ними справиться, а не игнорировать эмоцию ребенка или гневаться на их проявление. Когда родители оказываются не в состоянии увидеть потребность и чувства ребенка, он оказывается один на один с непонятными ему неприятными переживаниями и постепенно вытесняет свои болезненные чувства «в тело». Такой ребенок не живет по-настоящему своей жизнью. И это заметно. Ребенок затихает, перестает быть активным, иногда даже становится замкнутым, меняется его выражение лица, можно увидеть в глазах страх, печаль, грусть, появляются зажатость, подавленность, отсутствие интереса к чему-либо.

- Что значит вытеснить чувства «в тело»?

- Наши чувства, мысли и поведение (тело) тесно связаны друг с другом, они не могут существовать отдельно. Проживая физический опыт, мы испытываем разного рода эмоции, которые вызывают изменения в теле. Это как ответная реакция. Но в своей повседневной жизни мы привыкли обращать внимание в основном только на мысли, иногда отгоняя чувства куда подальше. Но мы не можем заставить эмоции исчезнуть. Это определенно-го рода энергия, которая остается в теле и не находит выхода, кроме как оседать внутри, как правило, в мышцах. Следом мышцы оказывают воздействие на органы, и они начинают страдать. Например, если у человека есть запрет на выражение гнева, его челюсти будут всегда сжаты. Когда гнева слишком много - он трансформируется в ярость. Если ее долго подавлять, то переполнение может привести к давлению в голову, так как нет другого выхода. Страхи переживают гораздо чаще, чем радость, и в основном от них стра-



Наталья Аюпова.

дает шею. Первая реакция от страха - сжаться. Поэтому в теле будет много напряжения. Чувство острой обиды проявляется болью между лопаток, страдают мышцы верхней части спины. Поясница обычно принимает на себя все эмоции, связанные с непосильной ношей. Заблокированные в теле чувства могут мешать нашему саморазвитию и успеху в жизни. Многие искренне верят, что мысли контролируют все - и поведение, и эмоции. Но это не так. Как раз наоборот: чувства первичны, и они влияют на наши мысли и поведение. Тело может само рассказать о нашем эмоциональном состоянии. Важно научиться слушать свое тело. И если не гасить в нем чувства и эмоции, научиться их распознавать и конструктивно выражать в социуме, то гармония в чувствах, мыслях и действиях изменит нашу жизнь к лучшему ее качеству.

- Как быть, если родитель увидел, как много травм принес своему ребенку, и мучается от чувства вины?

- Когда человек видит, что происходит в его жизни и какие ситуации происходили в семье с его детьми, главное здесь - простить себя, а не впадать в чувство вины. Так как чувство вины - не настоящее чувство. Иначе ребенок может войти в манипуляцию и получить то, что он хочет, через веревки чувства вины. И это неблагоприятно и для родителя, и для ребенка. Ребенку важно пережить свои болезненные чувства и понять, что родитель так поступал по каким-то причинам.

Точно не специально и точно не осознанно. Соответственно, он так делал, потому что не умел по-другому и не знал, как по-другому. Возможно, с ним так поступали его родители, и это единственный образец, который он знал. Либо внутри много своих собственных чувств, от которых так сложно освободиться. И порой они так захлестывают, что мама сама может вести себя, как маленький ребенок. И, соответственно, по отношению к ребенку вести себя так же, как к ней относилась ее мама.

Если мы пойдем так по поколениям, то увидим, что у наших предков в далеком прошлом была одна задача - выжить. И они выживали, как могли. До нас докатилась та волна. Сейчас другое время, и каждое поколение оказывается на шаг впереди предыдущего. И своим саморазвитием улучшает развитие рода и общества в целом. Ничто не приходит ниоткуда и не уходит вникуда. Каждый ребенок, рожденный в своем роду, имеет мощную поддержку всего рода. И об этом важно знать. Сила рода - это суперколоссальный энергетический ресурс, который накапливается предыдущими поколениями. Она всегда с нами, она бережет нас. И очень важно, чтобы каждый человек слушал себя и свое сердце, раскрывал свои способности и учился использовать свои таланты. В общем, рос духовно. В этом случае весь род помогает и благословляет.

- Можете дать практические советы родителям, как им воспитывать детей, чтобы они не жили по их сценариям?

- На самом деле как-то по-особенному воспитывать детей не

нужно. Родитель ответственен перед ребенком за модель, как в этом мире жить и функционировать, как относиться к себе. Дети склонны копировать модели своих родителей, они, как губки, впитывают все от своих родителей - причем, и хорошее, и плохое. У них нет своей фильтрации, поэтому берут их как базовые. И при этом больше верят не тому, что говорит родитель, а тому, как он поступает в разных ситуациях, что транслирует всем своим видом и своими действиями. Или, наоборот, в каких-то очень деструктивных моделях ребенок может решить от обратного - я точно не буду жить так, как мои родители. Например, в семье алкоголика ребенок может стать во взрослой жизни или сам алкоголиком, или ярким противником его, трезвенником, но, к сожалению, он все равно будет тоже склонен к своего рода зависимостям, например, нездоровый трудоголизм, зависимость от работы.

Сам механизм, сама модель функционирования все равно сохраняются, но уже с причинением вреда не миру, а себе. Поэтому родители воспитывают детей своим примером. У депрессивного, несчастного родителя не может быть счастливого, радостного ребенка, сколько бы он ему не желал счастья. И если родители хотят, чтобы их дети были счастливы и не повторяли их судьбу, им придется начать с себя. Научиться самим быть здоровыми, самодостаточными и счастливыми. Чтобы ребенок скопировал здоровую модель жизни, пропитанную любовью. А для детей главное, чтобы их любили, просто так, просто за то, что они есть! Принимали их чувства. Родители служат зеркалом для своего ребенка. И очень важно, чтобы они видели в нем личность со всей ее уникальностью.

- Каков портрет человека, который живет без сценария?

- Нет людей, живущих без сценария. На сто процентов выйти из него невозможно. Да и нет необходимости. Ведь, помимо ограничений в сценарии, есть и много разрешений. Но мы можем пересмотреть и изменить те его аспекты, которые мешают нам во взрослой жизни, раскрыть свой потенциал и силу взрослого. Общим портретом человека, изменившего свой сценарий, будет человек оптимистичный, живущий своей достаточностью, живущий своей собственной жизнью в любви и радости и с удовольствием занимающийся любимым делом во благо себе, человечеству и миру в целом. Все люди ОКей, как сказал Эрик Берн!

Карлыгаш НУРАЛИЕВА.

Упражнение «Целостность личности»

«Могу предложить замечательную практику «Ум, чувства, тело» для лучшего понимания своего образа «Я». Возьмите три чистых листа любого формата - они будут вашим «умом», «чувствами» и «телом». Напишите на каждом из них соответствующее значение. На одном - ум, мои мысли, на втором - мои чувства и на третьем - мое физическое тело. Расположите их в пространстве так, чтобы они отражали состояние ваших частей личности, на каком расстоянии друг от друга находятся. Получится какая-то комбинация. Затем предлагаю вам встать (сесть) на каждый из листочков по отдельности и побыть вашими «частями», чтобы ощутить и пропустить через себя впечатления. По завершении помедитируйте и запишите в дневнике, каково вам было быть чувствами, телом и умом. Упражнение позволяет увидеть разницу в осознании контакта с вашими мыслями, чувствами и телом. Увидеть, насколько вы чувствуете свою целостность личности. И в дальнейшем уже решить, что вам поможет привести ваши мысли, чувства и тело к гармонизации».