



С одними людьми мы говорим спокойно и уверенно. Других поучаем. Третьим предъявляем претензии или обижаемся. В одних семьях супруги живут душа в душу, а в других - как на пороховой бочке. Почему так происходит? Об этом и многом другом корреспондент «КП» спросил у практикующего психолога, учредителя Алматинской Ассоциации Транзактного Анализа (АлМАТА) Натальи Аюповой.

- Согласно теории Транзактного Анализа, основателем которой является Эрик Берн, в каждом из нас есть три состояния «Я» (эго-состояния) - Родительское, Взрослое, Детское. Все они очень важны и ценны. Так, в Родительском эго-состоянии - наша система ценностей, нормы и стандарты, в Детском - наш творческий потенциал, заряд энергии и вдохновения, наша непосредственность и уникальность, а во Взрослом - мы действуем «здесь и сейчас». В каждом из них есть свои мысли, чувства и поведение. Проще говоря, в нас одновременно живут Родитель (Р), Взрослый (В) и Ребенок (Р).

В разные моменты жизни и в разных ситуациях «на первый план» выходит один из них. Научившись узнавать их «голоса», можно понять, почему мы по-разному ведем себя с другими людьми и почему они по-разному ведут себя с нами. Чтобы строить гармоничные отношения, важно научиться управлять своими ролями. Но часто бывает, что люди «застревают» только в одной роли и тем самым ограничивают себя в проявлении ярких и красивых граней разных взаимоотношений.

- А можно наглядные примеры такого «застревания»?

- Часто это можно наблюдать в семейной жизни. Например, роли супругов поменялись. Жена - хозяйка в доме и все берет на себя - финансовую часть, быт, заботу о детях, о доме, обеспечивает совместный досуг, тем самым всегда находясь в роли Взрослого и Родителя. В то время как муж расслабляется и не принимает активного участия в жизни семьи, абсолютно безынициативен. При этом отношения как мужчины, так и женщины в такой семье бу-

дут страдать. Как ни странно, оба могут чувствовать дискомфорт в отношениях, но, тем не менее, все равно остаются в них. Потому что есть определенная выгода: жене выгодно все контролировать, а мужчине - избегать ответственности. В итоге каждый играет роль, которую от него ожидают. Однако есть и цена всему этому: супруг блокирует многие свои способности и возможности, присущие ему как взрослому мужчине, а супруга игнорирует свои потребности, желания и свою женственность.

Другой вариант, когда мужчина обеспечивает семью материально, но не дает любви. Мужчина из-за своей холодности будет чувствовать себя одиноким и считать, что деньги решают все, находясь в роли Взрослого и Родителя. Женщина в свою очередь обеспечивает домашний уют, воспитание детей, обслуживает и радует мужа, но делает это по-детски, находясь в роли Ребенка. Казалось бы, все довольны и получают, что хотят. Но детская часть мужчины игнорируется, а у женщины нет самореализации. В последующем у нее с мужем не будет общих интересов, кроме детей. А дети вырастают. Поэтому из-за чувства ненужности мама будет продолжать жить жизнью детей, внуков и вторгаться в их пространство.

- Каковы признаки нездорового симбиоза?

- Ярким признаком нездорового симбиоза является дискомфорт в отношениях. То есть вас не удовлетворяют такие отношения, но вы, тем не менее, все равно в них остаетесь. Один из самых частых случаев нездорового симбиоза возникает в отношениях между взрослыми детьми

и их пожилыми родителями. Допустим, когда мать содержит 40-летнего сына, или же, наоборот, сын содержит мать или отца, тогда как они по возрасту еще сами способны трудиться. Взрослые дети говорят о постоянном чувстве вины за несоответствие родительским ожиданиям и страхе их потерять. Но, когда «ребенку» 30-40 лет, а родителю - 60, это два разных человека, две отдельных личности, здоровый симбиоз между которыми давно закончился. Ведь условная норма сепарации детей от родителей - 19-21 год. Также много супружеских пар живут в негативе друг к другу, во взаимном обвинении, критике и не осознают, что находятся в нездоровом симбиозе. Этого им никто не объяснял. Зато им знакомы бытовые проблемы, и они приводят их в качестве оправдания токсичных отношений и созависимости: «общие дети», «общая ипотека», «общий бизнес», «общее имущество» и т.п.

Не в силах отказаться от иллюзии, люди живут всю жизнь и мучаются, рационализируя симбиоз. Симбиотические отношения держатся на чувствах. Самое сильное из них - страх, затем - вина. В соответствии с теорией Шиффов симбиоз (от греческого - «совместная жизнь») имеет место тогда, когда двое или более людей ведут себя так, как будто вместе образуют одного человека. Люди, принимающие участие в таких взаимодействиях, не используют все имеющиеся у них эго-состояния. Обычно один из них исключает Ребенка и использует лишь Родителя и Взрослого, а другой занимает противоположную позицию, оставаясь в Ребенке и блокируя два других эго-состояния.

- Как же построить здоровые отношения?

- В основе здорового симбиоза лежит осознанность. А именно - взаимовыгодная, обоюдная и добровольная договоренность. Очень важный момент: тут нет места упрекам и недовольству. При этом надо иметь в виду, что не все люди, к сожалению, получили опыт здорового симбиоза в детском возрасте. Скорее всего, человек, недополучивший в детстве тепла, ласки, доверия, будет неосознанно занимать детскую позицию. Этим он пытается компенсировать отсутствующий у него опыт Взрослого, дающего заботу, любовь, защищенность и покровительство. В симбиозе таким людям приходится сталкиваться с боязнью брать на себя ответственность за собственную жизнь,



Магистр психологии
Наталья Аюпова.

неосознанным самоуничтожением или «забвением» (нередки случаи зависимостей, пищевых расстройств, ипохондрии и психосоматизаций) с ожиданием опеки и указаний со стороны. Если вы сумели разглядеть симбиоз в своих отношениях, то часть проблемы уже решена. Вторая часть - в том, как вы с этим поступите. Здесь может понадобиться помощь профессионала, потому что самому человеку сложно что-то изменить, даже если он уже верно видит проблему.

- По поводу сепарации хотелось бы подробнее. В Европе дети рано покидают отчий дом, не так часто видятся с родителями. У нас, наоборот, принято, что дети живут с родителями. Например, младшие сыновья традиционно приводят снох в дом и живут вместе всю жизнь с родителями. Есть ли «золотая середина»?

- Сепарация проходит в четыре этапа. Самое первое «отделение» от родителей случается примерно в 1-1,5 года, когда малыш в состоянии доползти (дойти) из одной точки в другую по собственной инициативе и дотянуться до интересующего предмета. Затем в три года у малыша появляется потребность узнать, на что он сам способен. Далее, условно с 10 до 17 лет, происходит подростковая сепарация. Этот возраст отличается самоидентификацией подростка и обесцениванием родителей. На этом этапе дети большее внимание уделяют мнению сверстников, пренебрегая при этом родительской позицией. Подростку уже хочется жить отдельно. И, наконец, 17-19 лет - это возраст вхождения во взрослую жизнь. Пожалуй, самый конфликтный и тяжелый этап для обеих сторон, поскольку происходит психологическое отделение от семьи. Повзрослевший человек уже имеет свою точку зрения и не просто отстаивает ее, но и способен пойти на открытый конфликт с родителями. Он в состоянии самостоятельно позаботиться о себе в бытовых моментах. И самое главное - принимает решение, как ему поступить в той или иной ситуации, опираясь исключительно на свое мнение и не заботясь об одобрении со стороны. Что касается «восточного мен-

талитета»: да, раньше такой уклад семьи был нормой. Но сейчас время и условия диктуют новые правила, без учета которых не произойдет взросления личности. И лучше все этапы проходить своевременно. Путь сепарации во взрослом возрасте довольно сложен. Но это достойная и решаемая задача!

- Например, повзрослевший ребенок хочет жить отдельно, а мама не отпускает от себя. Как быть?

- Полная сепарация от матери происходит только при принятии этого факта обеими сторонами - Родителем и Ребенком (имеется в виду взрослым человеком). В случае, если такое решение осознанно принято только ребенком, мать будет стараться всеми силами удержать дитя при себе. И тогда процесс отделения окажется довольно сложным. Важно сказать: «Мама, я очень тебя люблю и благодарю за все, что ты сделала для меня. Я это очень ценю. Мы будем всегда с тобой общаться. Ты всегда останешься моей мамой, а я всегда буду твоим ребенком. Сейчас я вырос. Твоя ответственность на этом закончилась. Позволь мне жить своей жизнью. Позволь совершить свои ошибки, которые дадут мне возможность учиться и развиваться самостоятельно. Когда мне нужна будет помощь или совет, я обращусь к тебе». Если сепарация вовремя не происходит, то дети живут для родителей, не проживая свою жизнь.

- Как же жить своей жизнью? Какие шаги для этого необходимо предпринять?

- Прежде всего осознание значимости собственного восприятия и понимания мира. То есть перестать воспринимать буквально все, что вам когда-то говорили другие люди, и начинать учиться смотреть на мир шире. Видеть его своими глазами и учиться читать между строк. Проработать и отпустить в терапии детские обиды на родителей, которые вы, скорее всего, несете за собой сквозь года. Обиды делают из вас жертву, задерживая в связи, которая морально устарела и требует «переформатирования». Затем выразить родителям благодарность за все: и хорошее, и плохое в равной степени. Пополнить недостающие ресурсы. Раз обиды на родителей все еще крепка, скорее всего, вы что-то недополучили в детстве - поддержку, заботу, внимание. И это нужно восполнить, но уже самостоятельно. Выстроить личные границы и быть готовым их укреплять, а при необходимости даже отстаивать. Одним словом, взять ответственность за свою собственную жизнь.

Карлыгаш НУРАЛИЕВА.