Воображаемое горе или Реестр материнских манипуляций



Посетив интересный семинар по работе с горем в семье, вдохновилась написать статью о переживании детьми утраты родителей. Но работа не клеилась. Статья получалась формальной и какой-то «мертвой», нечитаемой. Одолевали сопротивление, скука, сонливость. «Видно не актуальная тема для меня, потому и скучно, что через себя не прожила», - подумала я.

 Было послеобеденное время выходного дня, вся моя семья беззаботно спала. И я позволила своей  сонливости  победить меня. Проснулась я со сжатыми кулаками и в слезах. Я находилась в сильной реакции после сна, в котором мой отец попадает в автокатастрофу, а я брожу по дороге и собираю останки его мертвого тела. Так обнаружилось мое непрожитое детское горе. Через сон я соприкоснулась с такими болезненными чувствами утраты (боль, скорбь, одиночество, тревога, злость), с какими не соприкасалась никогда. Чувства были настолько глубокими, насколько иррациональными. Я искренне не осознавала, о чем рыдаю. Мои родные и близкие живы-здоровы, в семье и работе относительный порядок.

 В чем же дело? Откуда взялись такие чувства?

В проработке сна в техниках гештальт-терапии и арт-терапии, я осознала несколько мотивов и смыслов. Остановлюсь на одном: соприкосновении с непрожитым детским горем, жившим так долго в моем бессознательном.

Начну, пожалуй, издалека. Приведу перечень наиболее часто встречающихся материнских манипуляций, а потом привяжу это к своему детскому опыту.

Некоторые мамы равно как и папы (но здесь не о них) используют различные манипуляции и психологические игры для управления, воспитания, выработки послушания у своих чад. Делают они это не потому, что злые как мачехи в русских народных сказках, а потому что с ними самими так обращались их мамы, а с их мамами предыдущие мамы и так далее, история уходит вглубь веков, концов  не сыскать. По закону трансгенерационной передачи, что мы получаем от предков, то и передаем потомкам. Передача будет происходить до тех пор, пока актуальная представительница рода не осознает свое поведение и не прервет цепочку.

Итак, наиболее часто встречающие в практике и моей жизни материнские манипуляции:

* Ты мне больше не дочь. (Например, если ты бросишь институт, ты мне больше не дочь).
* Сейчас как откажусь от тебя. (Если ты пригласишь на свадьбу своего дядю, я на твою свадьбу не приду).
* Сейчас как прокляну тебя. (Я никогда не соглашусь на этот брак. Ты никогда не получишь моего благословения).
* Сейчас как заболею. (Мне нельзя нервничать. Я больна, мне нужен покой. Будь такой –то, чтобы у меня сердце не болело).
* Сейчас как умру. (Делай, что хочешь, но ты доведешь меня до смерти своим поведением. Когда я умру, ты пожалеешь, что так поступала).

Продолжать можно еще долго. Жду ваших примеров в комментариях.

Самой частой манипуляцией моей мамы была «Сейчас как умру». Будучи взрослой, я знаю как справляться с подобного рода играми (об этом ниже), а в детстве было тяжело. Сколько себя помню моя мама боялась умереть от рака, она нашла опухоль в своем теле, но декларативно заявляла, что к докторам не пойдет, будет ждать мучительной смерти, которая ей уготована в скором времени. Такая ситуация длилась больше 5 лет. Я жила в постоянном страхе, что мама умрет, а следом умру я от тоски и покинутости, потому что мой отец не сможет позаботиться обо мне.

В психологии есть такое понятие – **воображаемое горе** или **предвосхищающая реакция горя**. Потеря воображаемая, а переживания реальные: боль, скорбь, обида, тревога, печаль, тоска, злость, страх, одиночество. Я не помню, что с кем-либо говорила о своем тяжелом состоянии. Похоже, переживала это где-то внутри. Помню только, что мне помогала одна идея. Если мама умрет, я залезу на крышу  10 этажа и прыгну вниз, и таким образом избегу смертельной душевной боли.

К подростковому возрасту я поокрепла и перестала бояться маминых высказываний. Она уже много лет к этому времени собиралась умереть, но была жива, красива и энергична.

Похоже, что благодаря сну, я осознала ту боль, скорбь, страх, печаль, которую вытесняла с самого детства. Никогда не перестану восхищаться сном, как голосом нашего бессознательного.

У моей мамы были причины поступать так. Она не могла иначе. И я не в праве винить ее или пытаться простить. Простить можно только виноватых. А родители не виноваты, они могут дать только то, что им передали.

Можно быть взрослой и периодически получать от мамы порцию манипуляций и игр. На этот случай существует несколько работающих формул.

* «Мама, я уважаю тебя за твои выборы, а у меня свои выборы. Ты это ты, а я это я».
* «Мама, твоя манипуляция больше не работает. Мама, мое место не зыблемо. Я навсегда останусь твоей дочерью, а ты моей мамой. Ты дала мне жизнь. Спасибо. Но жить я буду сама».

Сейчас я взрослая. Я сама мама. Неидеальная мама. Но я выбираю трудный путь осознавания своих игр и манипуляций. И вас приглашаю. Путь нелегкий, порой болезненный, требует энергетических затрат, но идти туда стоит. Ведь от животных нас отличает наличие сознания. Осознавая, мы можем изменять свою реальность под свои потребности, останавливать передачу нежеланных событий и действий на себе, не передавая детям.