

Что мы носим в себе?



Представь себе, что тебе-ребенку мама вручила в руки чашу, до самых краев наполненную водой. "Возьми, доченька - это мои чувства и моя жизнь. Тебе нужно очень-очень аккуратно ходить с чашей, и главное - не пролить ни капли. От каждой капли, упавшей на пол, мне будет очень и очень больно. Ты же хорошая девочка - ты позаботишься обо мне?". И ты киваешь головой - конечно, почему бы и нет?

Но с этого момента в нашу жизнь приходит напряжение. Никаких лишних движений - маме будет больно. Тело становится деревянным, шаги - осторожными, а взгляд прикован только к этой чаше, в которую вцепилась окоченевшими руками. И все равно, даже при всех стараниях, капли проливаются - и мама вскрикивает. Тебе стыдно, страшно, виновато - и прилагаешь новые усилия. А собственная чаша стоит где-то в стороне и высыхает. Но о ней толком и не вспоминаешь...

А мама? А ей на самом деле тоже не шибко спокойно. Ведь в руках ребенка - ее собственная жизнь. И поэтому она постоянно следит за тем, что делает и как

ведет себя дочь. Туда не ходи - там скользко, упадешь - всю меня разольешь. Тут земля дрожит. Здесь слишком мягко - устойчивость потеряешь. И вообще вот тут лучше стой - хорошее место, я его тебе оборудовала, чтобы ты не делала никаких лишних движений. Аккуратнее!!!

Жесткая, скрепленная страхом и виной связь. Напряжения так много, что в голову даже не приходит вопрос о том, а почему это я должна держать в руках мамину чашу? Почему не мама сама? А когда, в конце концов, этот вопрос приходит в голову, ответ часто таков: не будь эгоисткой! Он обжигает виной, и все идет по-старому.

Причем просто так на землю эту чашу не поставишь. Не только потому, что обязательно прольется много воды и будет много боли. Но и потому, что за годы держания чаши вообще забываешь, что у тебя есть своя, валяющаяся где-то в пыльном углу. И возникает ощущение страшной пустоты, и нужно срочно схватиться за что-то, чтобы руки снова ощутили привычную наполненность. И ближе всего - мамина чаша. Заодно эгоисткой не будешь...

А если все-таки заметишь свою, и, поставив мамину, возьмешь собственную? Ты можешь увидеть, как родитель выплескивая воду из своей чаши, кричит: "смотри, что ты делаешь? Ты мне делаешь больно!"

Вот когда ты переживешь удивление: "Мама, но это же ты сейчас выплескиваешь воду из чаши и причиняешь себе боль, не я.. Я эту чашу даже не трогаю! Это же ты сейчас пнула свою чашу, которую я аккуратно поставила на землю, а не я, как пытаешься уверить меня ты!" - вот когда ты сильно-сильно этому удивишься, то тогда можно сказать: сепарация завершилась. Ты сможешь грустить по поводу того, что делает с собой мама (или кто-то еще из очень значимых близких), сможешь проявлять интерес к тому, что есть в ее чаше, предлагать взглянуть в свою, предлагать свою помощь в том, чтобы помочь обращаться с чашей аккуратнее, но узел вины за то, что недостаточно ловка была с чужой жизнью, развяжется. Важно увидеть - и сильно-сильно удивиться...

Мама (реальная или существующий образ в нашем сознании) отдает свою чашу не по злему умыслу. Чаше всего она сама всю жизнь носила чужие чаши, и очень плохо представляет, как это - нести свою. Но эту задачу кроме нее решить не сможет никто.

