Шесть упражнений

Отчаяние

Практическое приложение к карте — для тех, у кого что-то откликнулось

Эти упражнения — не универсальный рецепт. Они имеют смысл только если внутри уже что-то откликнулось на тему. Делай только то, что сейчас по силам, и только то, к чему есть внутреннее «да». Самые тяжёлые — первое и пятое; самые мягкие, с которых можно начать, — второе и четвёртое.

· УПРАЖНЕНИЕ 1 ·

Письмо тому, кто должен был прийти

Возьми лист бумаги (важно от руки, не на экране) и напиши письмо той фигуре, которую ты бессознательно ждала всю жизнь. Не реальному человеку — а именно той фантазийной фигуре, которая должна была дать всё то, чего не хватило в начале. Можно начать с «Я ждала тебя…» и дальше — что именно ждала, в каких ситуациях, как это проявлялось, на что надеялась.

Не пытайся быть честной — пытайся быть точной. Пиши до тех пор, пока не почувствуешь, что сказала главное.

Это упражнение делает фантазию видимой. Пока она бессознательна — она управляет; когда названа — становится отдельным объектом, на который можно смотреть.

· УПРАЖНЕНИЕ 2 ·

Где я сейчас жду угадывания

В течение трёх-четырёх дней замечай моменты, когда внутри звучит претензия или обида в духе «он должен был сам понять», «почему мне нужно объяснять», «если бы любил — догадался бы». Записывай эти моменты коротко: ситуация, кому адресовано, что именно «должны были» понять без слов.

В конце недели посмотри на список. Это карта мест, где работает ожидание угадывающей матери, перенесённое во взрослые отношения.

Не нужно ничего с этим делать сразу — достаточно увидеть.

· УПРАЖНЕНИЕ 3 ·

Прямая просьба вместо намёка

Выбери одну ситуацию в ближайшие дни, в которой обычно ты намекаешь, ждёшь догадки, обижаешься или замолкаешь. И вместо этого скажи прямо: «мне нужно вот это», «можешь сделать вот так», «мне сейчас тяжело, побудь со мной».

Заметь, что происходит внутри в момент прямой просьбы. Часто там обнаруживается то самое сопротивление: «но если я скажу прямо — это уже не настоящая забота». Это и есть голос внутренней фигуры, которая ждёт угадывания.

С ней не нужно спорить — её достаточно услышать.

· УПРАЖНЕНИЕ 4 ·

Инвентаризация: кто что даёт

Возьми лист, выпиши людей, которые сейчас рядом — партнёр, друзья, родители, коллеги, терапевт, ты сама. И напротив каждого имени напиши, что именно этот человек даёт тебе в реальности (не в фантазии): какую конкретную форму заботы, поддержки, внимания.

А потом отдельно — что ты от него ждала, но он не даёт.

Это упражнение разводит две вещи, которые обычно слиты: то, что есть, и то, чего нет. Часто оказывается, что есть гораздо больше, чем казалось, — просто это не та форма, которую внутренне ждёшь.

Параллельно становится видно, какие ожидания в принципе никто из реальных людей закрыть не может.

· УПРАЖНЕНИЕ 5 ·

Утрата без действия

Сядь в тишине, без телефона, без отвлечений, на 15–20 минут. Не медитация, не работа с дыханием. Просто посиди с фразой:

«того, кто должен был прийти тогда, уже не придёт»

Не убеждай себя, не утешай, не ищи выход. Просто дай этой фразе быть. Заметь, что поднимается — слёзы, сопротивление, скука, злость, пустота, телесные ощущения. Ничего не нужно делать с тем, что поднимется. Только быть рядом с этим.

Это самое тяжёлое из упражнений и одновременно самое прямое. Оно и есть переживание той самой «дыры», которая со временем становится простором.

· УПРАЖНЕНИЕ 6 ·

Два списка для практики обмена

Возьми два списка из статьи — «когда я даю взрослую заботу» и «когда я принимаю взрослую заботу». Перечитай их и отметь:

— что ты уже делаешь;

— что делаешь иногда, но не всегда получается;

— что не делаешь вообще.

Из третьей категории выбери одно — самое маленькое, самое посильное — и попробуй сделать в ближайшую неделю. Один раз. Не как новую привычку, а как эксперимент: что произойдёт, если я сделаю именно это?

С чего можно начать

Из всех шести самые мощные — первое и пятое. Самые мягкие, с которых можно начать, — второе и четвёртое. Третье и шестое — практические, на действие.

Если выбирать одно, можно начать с первого — письма. Оно соединяет наблюдение, проживание и работу с фантазией одновременно. И именно его сложно сделать формально — оно почти всегда что-то открывает.

«точка разворота · внутреннее прощание»