

Три грани жизни: с собой, с другим, с детьми

Формирование желанной действительности всегда начинается с нас самих. Себя невозможно найти, зато можно создать путем целенаправленной работы. И если подойти к этому делу осознанно, следующими логичными шагами будет создание гармоничных отношений с партнером и детьми.

Быть собой

Большинство проблем межличностного общения – проекции наших внутренних конфликтов. Многие из нас вступают в отношения и создают семьи, не разобравшись в себе. Мы не знаем своих истинных желаний и, как следствие, не знаем, чего хотим от партнера.

Мы привыкли жить на автомате, делая то, что надо, что правильно или что от нас ждут. Изредка мы вспоминаем, чего хотели в детстве. Например, стать путешественниками, космонавтами или врачами. Вырастая, мы начинаем считать подобные стремления инфантильными мечтами, далекими от реальной жизни. Под реальной жизнью обычно подразумевается работа на ненавистной работе и ведение быта с ненавистным уже партнёром из привычки и страха оказаться в одиночестве. Здесь описан крайний случай, но в состоянии легкой неудовлетворенности собой и своей жизнью живет 90% населения - это уже считается нормой.

Мы часто путаем свою точку зрения с навязанной родителями, коллегами, окружением или интернетом. Это происходит из-за привычки не слушать себя, заглушать внутренний голос бесконечными потоками входящей информации, заедать эмоции, запивать тревогу алкоголем. Такое поведение тоже считается нормальным.

Но когда в жизни происходит некая встряска, многие начинают просыпаться от этого сна наяву и задаются вопросами: «Что я делаю? Я действительно хочу делать это прямо сейчас и ближайшие десять лет?»

Зачастую люди с трудом отделяют свои истинные цели от социально приемлемых и от ожиданий компенсации.

Например: «Мы в детстве жили небогато, зато уж своим детям я обеспечу жизнь в достатке любой ценой!». Или: «Моя мать всегда мечтала родить троих детей, но получилась только я одна. Зато уж у меня-то точно будет большая семья!». Подобные идеи годами произрастают в мозгу человека и управляют его поведением. Мало кому приходит в голову задуматься, а не хочу ли я этого только из принципа? Чтобы нечто доказать или компенсировать то, чего не было у моих родителей?

Слепое следование чужим целям и отыгрывание чужих паттернов поведения часто приводит к беспричинным на первый взгляд заболеваниям, проблемам психосоматического толка. Так организм даёт понять, что человек двигается не в ту сторону.

Часто обращение к самому себе приходит после 35, но бывают и исключения, зависящие от образа жизни. Все больше людей задумается о конгруэнтности, когда в желаниях, мыслях, целях и действиях царит согласованность. Если вы хотите одно, планируете второе, а в целях

у вас нечто третье, явно пора разобраться в причинах этой путаницы. Эффективно действовать в таких условиях просто невозможно!

Чтобы привести свои стремления к общему знаменателю, нужно уделить себя время. Понять свои внутренние закономерности и перенести это осознание на закономерности жизни не поздно в любом возрасте. Для этого существуют семинары и тренинги, где люди могут изучить себя в системном ключе. Можно начать работать над собой и самостоятельно. Вот пошаговая инструкция для старта на этом непростом, но очень увлекательном пути:

1. Возьмите отдельную тетрадь и напишите, о чем вы мечтали в возрасте 6, 12, 15, 20 и далее лет. Осознайте, как вы поступили с этими мечтами и желаниями. Да, воспоминания о прошлом могут быть не всегда приятными. Анализируя себя, вы не всегда будете в радужном настроении. Но если ездить по одним и тем же рельсам, проложенным не вами, надоело, нужно менять ситуацию.
2. Чего вы хотите здесь и сейчас больше всего? Распишите желания по четырем уровням: ум, тело, эмоции и духовность. Делаете ли вы шаги к реализации этих желаний или откладываете? Насколько давно происходит это откладывание и на какой срок? Может, вы надеетесь, что кто-то другой поможет вам осуществить желаемое? Упование на высшие силы и других людей – детская позиция. Взрослые сами реализуют собственные желания.
3. Какие помехи вы видите на пути реализации своих значимых желаний? Что мешает двигаться в нужную сторону? Это могут родительские запретные установки вроде «Не высовывайся!», «Довольствуйся малым!», страхи, сомнения.
4. Давайте себе время на отдых и релакс. Многим подросткам в детстве говорили, что лежать на диване плохо, нужно всегда быть при деле. Вырастая, такие люди боятся остановиться даже на секунду. С этими установками тоже надо поработать, простить родителей - они поступали таким образом из лучших побуждений. Иногда полезно дать телу и уму отдых, в такие моменты при внешнем безделье внутри вас происходит огромная работа по восполнению ресурсов.
5. Привнесите нечто новое в свою жизнь. Начинайте с мелочей – другой маршрут с работы, новая еда на ужин, необычная музыка, непривычные фильмы. Постепенно дойдете и до смены окружения.
6. Заведите себе привычку отслеживать негативные мысли и направлять внимание в нужное вам русло. Записывайте свежие идеи по самореализации.
7. Делайте конкретные шаги для достижения своих целей. Если не получается, проанализируйте, где в вас сидит запрет на активную деятельность. Может, кто-то в детстве говорил вам, что у вас вечно ничего не получается или руки не из того места? Этот ментальный мусор вы годами хранили в подсознании, пора от него избавляться.

Прекрасно, когда ребенок наполняется ресурсами в семье. Но даже если с вами этого не произошло, вы в состоянии наполнить себя сами. Отделить свою внутреннюю суть от навязанных схем поведения и бодро шагать к своим целям, радуясь жизни.

Быть с другим

Когда вы знаете свои желания на уровне интеллекта, эмоций, тела и духовности, вы уже представляете образ подходящего вам партнера и его важные для вас качества. Подумайте, на каких уровнях вам бы хотелось взаимодействовать с другим человеком больше всего. Начав общение с потенциальным партнером, посмотрите, как у него обстоят дела с осознанием своих желаний. Умеет ли он их реализовывать и на каких уровнях готов общаться с вами. Это избавит вас от избыточных ожиданий и фрустраций.

Понаблюдайте, есть ли у вас совместные занятия, увлекающие обоих - помимо страстной любви и ее выражений. Это может быть нечто, активирующее вас, позволяющее обмениваться впечатлениями на уровне тела или эмоций, интеллектуальном или духовном уровнях. В гармоничных отношениях люди общаются на 2-3 уровнях, но достаточно редко на всех четырех.

Далее определите, на какой дистанции вам обоим будет комфортно взаимодействовать. Один человек может воспринимать общение как прохладное, когда у второго уже все мыслимые границы уже трещат по швам. Найдите баланс, комфортную для обоих степень сближения.

На этом этапе важно спросить себя, что вы хотите получить от партнера, что в состоянии ему дать в ответ, а что для вас непреодолимое табу. Очень хорошо, если партнер задастся теми же вопросами, и вы сможете обсудить все это вместе. Невозможность обсуждать такие вопросы в паре – тревожный сигнал. Если партнер не хочет или не может обозначить грани и форматы вашего взаимодействия, вам придется развить телепатию или очень скоро столкнуться с непониманием и конфликтами.

В то же время партнеры не обязаны во всем соглашаться друг с другом из стремления избежать ссор - впоследствии это только усложнит общение. В здоровых отношениях люди умеют говорить друг другу вежливое «нет» и после этого продолжать контакт.

Честное «нет» делает отношения куда более близкими и глубокими, чем притворное «да». Ваши «да» партнеру - это то, что вы хотите делать вместе, например: смотреть фильмы, готовить еду, воспитывать детей. Ваши «нет» - все то, на что вы не готовы вместе с этим конкретным человеком. Уже на стартовой фазе отношений можно оценить, чего в вашей коммуникации больше и с какой стороны прослеживается дисбаланс.

Вам необязательно напрямую спрашивать партнера об отношениях его мечты. Достаточно узнать историю его семьи и о том, как взаимодействовали между собой родители. Человек, довольный своим семейным сценарием, будет неосознанно стремиться повторить родительскую модель отношений. Если же в детстве перед глазами был пример болезненных и конфликтных взаимоотношений матери и отца – это грустный симптом. В этом случае человек может попасть в антисценарий и стремиться сделать все в точности до наоборот. Максимально отойти от родительской модели отношений. Это загоняет человека в поведенческую рамку. К тому же, в моменты сильного стресса он, так или иначе, будет повторять поведение родителей, даже осуждая себя за это.

Из сценарной ловушки есть выход, и вы можете создать нормальные отношения с человеком с не самым позитивным семейным сценарием. Для этого ему необходимо будет по собственному желанию глубоко проработать свои детские травмы и обиды на родителей.

Между родителями и детьми

Все без исключения родители находятся посередине цепочки между собственными родителями – бабушками и дедушками, и своими детьми. Семейная история может многое рассказать об идеях воспитания детей, что живут в сознании каждого взрослого. Здесь тоже действуют законы сценария и антисценария. Мы помимо своей воли будем переносить на детей те способы воспитания, что применялись к нам самим. А в случае, если пережили в детстве серьезный стресс во время взаимодействия с родителями – зарекаемся поступать как они и впадаем в антисценарий. Но сквозь антисценарий всегда будет просвечивать изначально программа поведения, что будет прорываться на свет в минуты беспокойства или испуга.

К примеру, мама всегда кричала на дочку, которая не хотела делиться игрушками с другими детьми. Дочка, вырастая, принимает решение, что никогда не повысит голос на своего ребенка. Но в моменты сильного стресса она не сдерживается и раз за разом кричит, в точности как ее мать когда-то. Это навязанное сценарием поведение будет повторяться до тех пор, пока в подсознании молодой мамы сидит обида на ее мать.

Только действительно осознанные люди, проработавшие свою боль и осуждение родителей за их ошибки в воспитании, могут создавать собственные эффективные способы взаимодействия со своим ребенком.

Если вы планируете воспитывать детей вместе с партнером, хорошо бы узнать его семейный сценарий в данном аспекте. Спросите, как было принято обращаться с детьми в семье партнера, и что он думает об этом по прошествии лет. Разумеется, положение вещей лучше выяснить до появления детей. Будь вы даже абсолютно просветленной и проработанной личностью, нет никаких гарантий, что ваш партнер захочет провести подобную работу над собой. А испытывать стресс по итогу будут ваши общие дети.

Дети, испытывающие стресс из-за конфликтов родителей или неграмотного с ними взаимодействия, обычно демонстрируют проблемы с поведением и/или много болеют. Непослушный, агрессивный, гневливый или слишком застенчивый ребенок – стандартные проявления, с которыми сталкиваются многие родители. Через непослушание, болезни и девиантное поведение дети бессознательно пытаются привлечь внимание родителей. Нередко - с целью отвлечь их от вечных ссор между собой, или выйти из состояния игнорирования. Если вовремя не дать ребенку то, в чем он так нуждается, в подростковом возрасте ситуация усугубится, и ребенок уже будет активно отвергать любые попытки с ним нормально взаимодействовать.

Постоянные болезни и непослушание могут быть симптомами и другой крайности – гиперопеки. По мере взросления выделяйте ребенку все больше зон собственной ответственности, в противном случае ему будет сложно приспособиться к социуму во взрослом возрасте.

Проблемы, возникающие с воспитанием ребенка, берут начало в вашем собственном детстве. Вы не можете вернуться в прошлое и изменить его. Но можете начать работать над собой здесь и сейчас, чтобы ваши дети развивались гармонично. Поищите, где в вашей детской истории засели эмоциональные блоки. Уделяли ли родители вам достаточно внимания, проявляли ли свои чувства и разрешали ли проявлять их вам? Как именно – словесно или с помощью объятий, прикосновений? Отзывались ли они на ваши просьбы или иронизировали над ними? И как создавшиеся шаблоны поведения влияют теперь на вашего ребенка? Проработка внутреннего негатива, оставшегося по отношению родителям и травмирующим ситуациям детства, поможет обеспечить вашим детям нормальное качество жизни.