

МОИ ЧУВСТВА И ОЩУЩЕНИЯ



Мама и Папа, мне очень важно чувствовать:

— Когда я совсем мал, благодаря вашему утешению и поддержке я учусь тому, что вы назовёте «самоподдержка». Благодаря этому я потом, когда вырасту, смогу позаботиться о себе и о других.

— Я иногда сам не понимаю, что со мной происходит, иногда я кричу, плачу просто потому, чтобы меня не разорвало на части. Когда вы спокойно помогаете мне вынести мои чувства, а не кричите в ответ, когда говорите, что же это со мной происходит — я учусь этому сам. Я научусь к годам 8-9. Но научусь, если у меня будет возможность.

— Когда я злюсь — я часто злюсь не на вас, не принимайте это на свой счёт, так вам легче будет выдержать мои чувства.

— Когда мне 1-2-3-4 и даже 5 лет — я слишком мал, чтобы одновременно

сильно хотеть чего-то и понимать, что со мной происходит.

— Когда я расстроен или злюсь, я не слышу и не понимаю, что вы мне говорите. Воспитывайте меня в любом возрасте, когда и я, и вы спокойны.

— Я ищу ваш взгляд. Мне важно, чтобы меня «видели» — так я чувствую себя проявленным в мире. И то, что я ощущаю в вашем взгляде, станет моим отношением к себе. Мне важно наполниться вашим любованием.

— Каждый раз, когда вы ко мне прикасаетесь, я ощущаю себя более живым, более «осуществлённым» — материальным. Если мне не хватает ваших прикосновений, я могу заболеть, отказываться от горшка, провоцировать вас на то, чтоб вы меня стукнули.

— Мне важно чувствовать, что вы всегда больше меня, что это вы знакомите меня с миром и держите меня на руках. А не я вас.

— Мне очень важно научиться принимать от вас заботу. Для этого мне важно чувствовать, что вы не жертвуете собой. И что когда вы заботитесь обо мне, вы позаботились и о себе.

— Когда вы говорите «это я из-за тебя...», когда вы меня обвиняете в том, что чувствуюте, я так боюсь вас потерять и потерять вашу Любовь, что сам «беру вас на руки». Или замораживаю чувства, чтобы не было так страшно и больно.

Мне страшно чувствовать или слышать, что из-за меня вам тяжело. Это как будто бы слова — ты виноват в том, что живёшь. И ты должен мне жизнь.

— Только, когда мне безопасно, я могу расслабиться. Только, когда мне безопасно, я смогу вас отпускать.

— Мне нужно успеть привыкнуть к новым людям, к новым местам. Когда я вижу, как вы сами знакомитесь, общаетесь с кем-то, прикасаетесь к кому-то — эти люди становятся и для меня более безопасными.

— Чем больше ощущения защищенности я получаю от вас — тем более самостоятельным я смогу быть.

— Меня невозможно «приучить к рукам», когда я у вас на руках. Ваши руки

— это моё гнездо. Мне важно быть в нём столько, сколько именно мне нужно, чтобы окрепнуть. Только если я не наполняюсь ощущением тепла и опорой ваших рук — я буду от них зависеть. Или откажусь вовсе от своих потребностей и чувств.

Или я буду вредничать, буду болеть, чтобы почувствовать, как сильно вы меня к себе прижимаете.

— Я всегда, в любом возрасте совершенно уязвим перед теми, кому я доверяю. И именно ваша критика, ваш смех надо мной, ваша бесцеремонность может ранить меня сильнее.

— Мне важно видеть и привыкать к тому, что взрослые о себе заботятся, что маме и папе нужно время для отдыха.

— Не нужно исполнять все мои желания. Мне нужно учиться выдерживать напряжение. Но мне важно, чтобы вы признавали мои чувства, когда я не получаю то, чего хочу.

— Я не умею чувствовать «смешанные» чувства, я этому научусь только к годам 7-8. Я умею или любить, или ненавидеть. Или радоваться или злиться. Я не умею «посмотреть на ситуацию с другой стороны». Пока у меня есть только одна сторона.

— Когда вы мне говорите «на ошибках учатся!», я этого пока не понимаю. Мне часто невыносимо видеть свои ошибки. Мне было бы легче, если бы вы назвали мои чувства — сказали о том, что это грустно, или нормально злиться, когда ошибаешься, и только потом говорили о том, что ошибка может вести к победе. Для того, чтобы в любом возрасте я мог позволить себе ошибаться, мне нужно помочь увидеть, в чем я уже победитель.

— Я не могу сказать, кого я больше люблю. Для меня ответить на этот вопрос — как разорвать сердце. Я не могу сказать, на кого я больше похож — я хочу быть похожим и на маму, и на папу, где бы они ни были. И мне важно позволение опираться на вашу Любовь, в каких бы вы ни находились отношениях.

— Иногда мне нужно прижаться к маме или заснуть рядом с мамой — чтобы почувствовать её аромат, дыхание и сердцебиение. Это поможет мне справиться с тревогой.

— Когда мы с вами вместе ходим босиком по траве, нюхаем специи, бросаем снежки, когда вы показываете мне, какие разные могут быть ощущения — вкуса, света, тепла-холода, аромата, шероховатости-гладкости, звука, яркости, движения, — это соединят меня с жизнью. И это помогает тренировать мой мозг лучше, чем курсы раннего развития.

— Пока мой мозг совсем незрел (лет до 8, пока я сам не могу управлять «своим миром», мне очень важны правила. Мне очень нужен распорядок дня, мне очень важны ритуалы, мне очень важны привычные действия и напоминания о них. Мне очень важно, чтобы правила не изменялись в зависимости от чьих-то решений. Когда вы то запрещаете, то разрешаете, я злюсь или мне становится страшно.

— Когда вы мне говорите «это нестрашно», я не перестаю бояться. Мне становится стыдно. Я перестаю доверять или себе, или вам. И мне одиноко. Я перестаю бояться, когда вы держите меня за руку и мы вместе смотрим на мой страх.

— Когда мне 3-4-5... лет и я говорю «мне скучно» — мне правда не нужен мультик, не нужно меня развлекать, мне важно попробовать, что я могу сделать для себя сам. Только так я научусь наслаждаться. Вы можете мне сказать — поскучай немного, и к тебе придёт новая идея.

— Мне очень-очень-очень-очень важно играть. Чем больше я буду играть, пока маленький, тем легче мне потом будет учиться в школе.

— Когда я хочу с вами поиграть, мне очень важно почувствовать контакт с вами. Я не знаю, что вам может быть сложно играть, что у вас нет сил, что игры могут вас пугать. Если вы говорите «давай почитаем» — конечно, ради того, чтобы быть рядом с вами, я соглашусь. И буду потом просить вместо «давай поиграем»: «Давай почитаем».

— Я всегда чувствую, когда вы что-то делаете через силу или неискренне. Мне тогда кажется, что вы меня не любите или что-то скрываете. Скажите мне честно — что вы устали, что вы сейчас не можете что-то делать. Пожалуйста, будьте со мной искренни — занимайтесь тем, что вам самим приносит радость. Мне просто важен контакт.

— Мои слёзы — не признак слабости, не признак того, что вы плохие

родители. Они говорят о том, что так я справляюсь с напряжением. Ребёнок, который может плакать, более устойчив к жизни, чем тот, чьи слезы «заморожены». Я не знаю, что мои слёзы размораживают ваши когда-то непролитые слёзы и поэтому вам вдвойне сложнее быть рядом со мной, когда я плачу. Я плачу рядом с тем, кому доверяю.

— Когда вы мне говорите «возьми себя в руки» — я могу это сделать только «вашими руками». Только с вашей помощью. Сила моего собственного контроля проявится только к годам 10.

— Когда вы мне говорите «раз ты такой, я ухожу» — я пойду за вами из страха. И даже буду послушным. Я готов на всё, чтобы вас не потерять. Но если вы будете держать мою Любовь в страхе — мой страх заморозит мои чувства. И мою потребность в вас.

— Я могу показать, какой я настоящий — могу показать, каким я могу быть нежным или сильным, — только если мне с вами безопасно. Только если я буду чувствовать, что вы выдержите все мои чувства.

— Мне важно знать, что я «принадлежу» — родителям, семье. Мне очень важно слышать «мы»

— Если я очень долго ждал встречи, если долго ожидал подарка, если с слишком большим нетерпением готовился к празднику — когда наступает «тот самый момент», я могу оцепенеть, показаться бесчувственным. Это не значит, что я не ценю, то, что вы мне даёте. Так мой мозг защищает меня от разочарования и перегрузок. Дайте мне немного времени.

— Мне важно понять, что такое «моё» и что к нему относится. И я буду защищать «моё» — если вы мне позволите. Не просите меня делиться прежде, чем я не насладился тем, что «моё». И я научусь уважать «моё» — и своё, и ваше.

— Если я здоров, если мне безопасно, если я не перегружен разными стимулами, я буду хотеть узнавать новое.

— Мне всегда важно знать, что наши отношения важнее, чем буквы и цифры, чем разбитые чашки и испачканная одежда.

— Когда вы меня в любом возрасте с кем-то сравниваете, мне кажется, что я для вас недостаточно хорош. Я не становлюсь лучше, я всё больше перестаю любить себя.

— Чтобы чувствовать вашу Любовь и близость, если я этого не ощущаю или вас нет рядом, я готов «стать вами»: вырастить внутри себя ваши привычки, ваши болезни, вашу судьбу. Только когда я ощущаю вашу Любовь и близость «просто так» — я выращиваю внутри ваш образ как опору, но при этом не соединяюсь с ним, опираюсь на вас, выращивая свою Индивидуальность.

— Мне важно слышать, что иногда плохие события происходят с очень хорошими детьми и людьми.

— Я всегда учусь у вас, когда вы видите и когда не видите. Я не могу научиться тому, чего у вас нет. И мне непонятно, когда вы злитесь на меня, видя во мне свои же качества.

— Мне важно чувствовать, что у вас для меня всегда найдётся больше, чем я даже могу попросить — любви, терпения, заботы. Что вы мои страхи, истерики, эмоции сможете растворить в своей огромной любви.

— Я точно перенесу и вашу неидеальность, и то, что вы можете на меня сорваться, и то, что иногда можете наказать; я точно перенесу ваши ошибки. Мне важнее то состояние, в котором вы рядом со мной бОльшее время. 30% вашей неменяемости я точно выдержу.

— Я люблю вас. И мне важно знать о вашей любви, она для меня не всегда очевидна. Пока я мал — я люблю себя «вашей любовью». И из неё вырастает моя любовь к себе.

С Любовью.

Добрых взрослений всем.