
Моё,
но чужое
Не книга, а часть моего опыта в строчках.
Возможно, ты узнаешь себя в них
АВТОР:
Екатерина S

Содержание:

1. Вступление
2. Посылай всё к чертям
3. Мой опыт
4. Дрессированные эмоции
5. Злая девочка – неудобная женщина
6. Как начать снова чувствовать?
7. Практика
8. Верни контакт с телом, а не «чини голову»
9. Выживать или жить?
10. Терпишь? Тогда я иду к тебе (+ практика)
11. Про тело
12. Почему бывает выгодно страдать?
13. Я одна не справлюсь. Нужна ли поддержка?
14. Как чужое почувствовать своим?
15. Заключение. Ты не одна, нас как минимум двое.

Вступление, чтоб мы стали чуть ближе.

Я не скажу тебе: «иди к психологу». Правда. Не скажу. Скажу лишь - остановись. Не убегай ещё дальше от себя. Не объясняй себе, что «потом». Не сравнивай себя с теми, кому «хуже». Просто остановись и посмотри: что сейчас происходит в твоей жизни?

Посмотри не на то, что должно быть, а на то, какая ты стала. Вспомни себя 10, 15, 20 лет назад. Не для того, чтобы пожалеть, а, чтобы увидеть разницу.

Скажи себе честно:

- Ты так же часто улыбаешься?

- Ты так же доверяешь миру и людям?

- Ты такая же открытая?

- Такая же живая, честная, жизнерадостная?

И ещё один вопрос, от которого многие отворачиваются:

- Ты так же здорова телом и духом, как раньше?

Если хоть на часть этих вопросов внутри поднимается «нет», тело сжимается и появляются слёзы - это не повод для стыда, это повод остановиться и задуматься. Потому что это «нет» - про то, что ты слишком долго живёшь не своей жизнью и вовсе не про слабость.

Я очень прошу: обрати внимание на тело. Тело никогда не врёт. Если оно болеет, отёкшее, появился лишний вес, чувствуешь постоянную усталость, если одна болячка сменяет другую – так вот, это не «возраст», не «стресс у всех», не «потом пройдёт».

Это сигнал. Сигнал о том, что ты отклонилась от своего пути, от себя, от внутренней правды, от своей жизни. Я не предложу тебе срочно «прорабатываться». Предлагаю тебе начать слышать себя.

Эта книга - не про лечение, не про диагнозы. Не про то, как «стать лучше». Она про то, как перестать выживать, называя это жизнью. Ты прочтёшь некоторые моменты моей жизни, как я пришла (а на самом деле еще иду) к себе. Если ты читаешь это и внутри что-то тихо сжимается - значит, ты уже остановилась.

А дальше… мы пойдём очень медленно и очень честно.



Посылай всё к чертям.

«Как ты, моя дорогая?» - спрошу я искренне.

«Нормально» - ответишь ты.

«Со мной всё нормально» - фраза, которая меня злит. Потому что я точно знаю, что за ней прячут своё истинное состояние. Следом обязательно задам тебе вопрос: «Нормально это как? Ни рыба, ни мясо? Средней паршивости? Как это?!?»

Эта фраза, которую женщины произносят на повторе. Иногда вслух. Чаще - внутри. Со мной всё нормально… («вроде бы» промелькнуло в голове). Она звучит спокойно. Уверенно. Почти убедительно. Этого самообмана хватает до следующего эмоционального истощения, а точнее очередной последней капли терпения. Когда случайно упавшая чашка произведет фурор и вызовет фонтан из солёных вод твоего тела.

Её говорят себе, когда утром трудно встать. Когда телу тяжело. Когда в зеркале - не та, к которой привыкла. Когда внутри пусто, но вроде бы «причин нет». Когда улыбка на автоматическом режиме. И ком в горле на постоянной основе.

Со мной всё нормально. Просто устала. Просто период такой. Просто надо собраться. Просто лень.

Проблема в том, что нормально не равно привычно. Можно настолько привыкнуть к напряжению, что оно перестаёт ощущаться как что-то ненормальное. Можно годами жить с комом в груди и называть это «характером». Можно годами не ощущать скованность челюсти и улыбаться, сжав их. Можно не чувствовать радости и думать, что так у всех взрослых. Даже можно перестать улыбаться и даже не заметить этого сразу.

Женщины очень выносливые. Мы умеем терпеть, подстраиваться, жить «надо», «ради», «потом». Именно поэтому мы часто пропускаем момент, когда жизнь перестаёт быть жизнью и становится выживанием. Это не происходит одномоментно, это как в фильмах ужасах, в начале всегда весело, шумно, а потом становится не до смеха.

Сначала ты перестаёшь радоваться мелочам. Дальше пропадают желания, потом перестаёшь чувствовать, а потом ты себе говоришь, глотая ком в горле «Ну и ладно. Зато стабильность». Но стабильность без живости - это не опора. Это медленное застывание, засасывание, гибель.

И знаешь, что самое опасное? Когда ты, сравнивая себя с другими, думаешь: «У них хуже. Они справляются. Значит, и я должна».

Если ты читаешь это и ловишь себя на мысли: «Я давно так живу» - это не приговор. Это точка отсчёта. Потому что осознание - не разрушает, оно возвращает выбор. А выбор в свою очередь – это про ответственность.

Пока ты говоришь «со мной всё нормально», ничего менять не нужно. Ну оно и не меняется. Но если ты позволяешь себе честно сказать: «Со мной не нормально, но я не знаю, как иначе» - это уже движение. Очень маленькое, но настоящее. Движение во вне начинается с движения внутри тебя. Правда запускает механизм. Прими, увидь, услышь свою правду, моя родная! И признайся, что тяжело, не справляешься, хочется послать все к чертям.

Мой опыт. Почему я позволяю себе говорить об этом.

Пришло время рассказать, почему я решила выразить свои мысли в формате эссе. Не из желания эпатировать, не из позиции «я всё знаю», просто потому что за этим стоит мой путь. Могу рассказать честно, откровенно, с чувствами и волшебным пинком, да во мне это все гармонично уживается.

В моей жизни было физическое насилие, а точнее - попытки. Они не были доведены до конца, но этого достаточно, чтобы след в моем теле и психике остался надолго. В пять лет - попытка домогательства со стороны взрослого мужчины, в пятнадцать - попытка изнасилования. И пусть кто-то скажет: «Но ведь ничего не случилось». Случилось. Внутри. На той глубине, где мыслями не достать.

Этот опыт сформировал очень простое и жёсткое убеждение:

Секс - это опасно.

Секс - это не про удовольствие.

Секс - это не нужно.

Секс - это то, от чего лучше держаться подальше.

Бонусом был мой первый неудачный опыт, который лишь укрепил полученный опыт.

Я долго жила с этим фоном, конечно не осознавая его. Психика блокирует драматичные события, дабы сохранить нашу «крышу» от протечек. Если бы человек помнил всё то, что в моменте ему казалось ужасным, то протечек было б не избежать.

С возрастом начала чувствовать, что внутри меня много энергии, жизни, чувств. И всё это как будто не имеет выхода. К моему чувствованию подключилась психосоматика, то есть тело включило систему «ОПАСНО». Это означало одно – психика уже не справляется с накопленным внутри меня…всем.

Тогда я впустила в свою жизнь психологию.

Ещё в школе я хотела стать психологом, но случилось экономическое образование (ничего не говори). И только в третью беременность, в 30 лет я встала на свою тропу под названием «Моё, но чужое». Это произошло после смерти папы. Я сильно застряла в горе, во время моего страдальческого пути со мной приключилась интересная история, больше магическая. Жизнь случайным образом свела меня с женщиной, которая сказала важные слова и подарила мне сил и уверенности. После этого во мне пробудился давно забытый интерес к психологии, я стала задавать вопросы и искать на них ответы.

Немного ушла от темы. Возвращаюсь.

В личной терапии много раз возвращалась к теме насилия, каждый раз мне казалось: всё, я проработала, отпустила, это больше не про меня. Но нет, жизнь снова и снова возвращала меня к тем же темам, ощущениям.

Страху - только в других формах. Пока не поняла одну важную вещь: дело не только в воспоминаниях в голове, а в чувстве безопасности.

Сегодня я могу сказать о себе иначе. Я раскрепощённая, сексуальная, добрая, улыбчивая, живая, эмоциональная женщина. Женщина, которая чувствует безопасность этого мира. И именно поэтому я говорю об этом вслух. Женщины выбирают быть несексуальными не потому, что не хотят, а потому что внутри есть убеждение: быть сексуальной - опасно для жизни. Эта установка идет рука об руку с ними всю жизнь, а после благополучно передаётся детям. Кстати, одна из причин моего желания «улучшить» себя – это мои дети, точнее дочери. Осознанно идя в терапию, читая книги, обучаясь у других людей я выбрала напитаться знанием и опытом других людей, дабы передать его своим детям. Чтобы они имели более широкие взгляды на жизнь и смогли оценивать ситуации не только лишь под одним углом (и то косым), так как я передала бы им только лишь свои знания за свою жизнь. А тут комбо).

Продолжу про психосоматику.

«Женщины выбирают быть несексуальными не потому, что не хотят, а потому что внутри есть убеждение: быть сексуальной - опасно для жизни».

В такие моменты появляются вторичные выгоды. Те, которые кажутся случайными, но на самом деле защищают нас: лишний вес, проблемы со здоровьем, «женские» заболевания, сложности с близостью, отсутствие желания (сексуального в том числе).

Тело тебе говорит: я сделаю всё, чтобы ты была незаметной. И это касается не только женщин. Мужчин - тоже, просто проявляется по-разному.

Поэтому если ты сейчас читаешь это и понимаешь, что: ты чувствуешь опасность вокруг, с трудом проявляешь женственность, не принимаешь свою сексуальность или наоборот, трудно чувствуешь мужественность и силу. Хочу, чтобы ты знала главное - это исправимо.

Не быстро. Не по щелчку. Но возможно. Ты не сломана, просто, когда -то ты включила режим выживания, выключив режим жизни.

