

Роли ВЫЖИВАНИЯ

*текст:
Ольга Троицкая,
психолог, семей-
ный психоте-
рапевт*

Все мы родом из детства. Что это означает для нас? Чудесные воспоминания, красочные картинки, золотые денечки безответственности. И это ресурс на всю долгую жизнь – если вспоминать и пользоваться, как живой водой, вовремя. Но есть и другое: сложные переживания маленького беспомощного человека, целиком зависящего от значимых для него взрослых – если они не будут любить и заботиться, то не выживешь...



Мальшу очень страшно быть ничьим. Это грозное архетипическое (всечеловеческое, идущее из древних времен) переживание: ненужный, нелюбимый, чужой. Вспомните, как меняются лица ваших детей при словах: «Ты не наш, уходи, такого мама любить не будет!»

Страх потери, потери своих, парализует не только ребенка, но и взрослого: уволили – чужой, развелись – были свои, стали чужие. Это чувство часто переживается сильнее всего остального, связанного с событием.

На этом страхе – не быть СВОИМ – и формируется в самом начале жизни (в родной семье или, не дай бог, в детском учреждении) способ общения с людьми, с миром. Ребенок ищет способ вести себя так, чтобы взрослые его любили и замечали (хоть хвалили, хоть ругали, лишь бы видели), чтобы он был нужным. Ведь от нужных не отказываются! Например, когда он болеет или хулиганит, папа с мамой вместе и разговаривают о нем. Или: мама одна, брошенная папой, и я, в свои два с половиной года, буду пытаться жить для нее, утешая и поддерживая.



Лекарство от страха

Наиболее типичные способы поведения, вырабатываемые в семье и часто принимаемые нами и окружающими за проявление нашего подлинного «я», авторы концепции сбалансированного межличностного общения Шарон Вегшейдер-Круз и Линда Сьюиз Ханек очень емко назвали «Роли выживания». Это те роли, которые мы, не замечая этого, играем в семье и в обществе, как только испытываем страх, напряжение, тревогу.

В предыдущих номерах журнала уже был рассказ о том, что такое созависимость в семье. Роли выживания – прямой продукт созависимости. Делая и говоря что-то, созависимый человек не говорит о себе, своих мыслях, чувствах, желаниях – он изо всех сил пытается контролировать поведение других людей.

Пример открытого общения жены с мужем, когда он пришел поздно: «я ждала тебя, мне обидно, что ты не позвонил». Муж волен объяснить, извиниться, сказать что-то о реальном положении дел.

Жена из «роли выживания» (в дальнейшем рассказе о ролях мы покажем, из какой именно): «я тебе не нужна, ты делаешь это специально, чтобы меня достать, чтобы показать, что я для тебя ничто, не человек!» Она как бы контролирует чувства и слова мужа изначально, чтобы он не сказал лишнего, что может оказаться горькой правдой. Ее агрессия и приписывание ему чувств и мыслей должны заставить его признать свою вину и опровергнуть ее слова любым способом. Оба зависят друг от друга, от взаимной агрессии, в голове у обоих хаос и полное непонимание того, какие на самом деле у них отношения и что с этим делать.

Всегда на страже

Роли выживания – достаточно жесткие модели поведения, которые помогают человеку в мире таких отношений хоть как-то ощущать себя, свои границы: я всегда веду себя так, я такой, и если бы они на меня не нападали, я бы мог вести себя по-другому. Но пока они, люди, таковы, то и я всегда буду...

Нас контролируют – мы контролируем, тобой манипулируют – ты манипулируешь в ответ, даже не замечая этого (достаточно часто!). И остается внутри горечь и пустота, как будто контакт с человеком не дал того, что ты ожидал, как будто тебя «обокрали».

Что же это за роли и есть ли какой-нибудь принцип их организации? Да, есть. Шарон Вегшейдер-Круз и Линда Сьюиз Ханек классифицируют их прежде всего по отношению к самому важному механизму жизнедеятельности, так называемому колесу «беру - отдаю». В некоторых восточных учениях его называют «мельницей изобилия».

Все живое дышит – берет, выдыхает – отдает. Мы отдаем силы, чувства, мысли, достижения, деньги, еду и т.д. людям, миру, Богу, вселенной. Берем – чувства, поддержку, деньги, идеи, радость, подарки, некоторые – целый мир. Умение закрутить мельницу

В зависимости от собственной индивидуальности, от обстоятельств самого раннего детства и поведения близких взрослых одна из ролей выживания вырабатывается как стратегия поведения – базовая закладка нашего способа взаимодействия с людьми. В дальнейшем, по мере роста, мы накапливаем дополнительные роли выживания: одну для школы, другую – для друзей, иногда и третью – для работы и т.д. Основное здесь: ни в одном из этих контактов с людьми мы не свободны.

изобилия, брать и давать свободно, легко, сбалансированно – это возможность жить, получая то, что тебе действительно нужно, отпуская то, что ненужно, быть в балансе с собой, с миром, с людьми.

Роли выживания вносят в нашу личность искажения именно в механизме «беру – даю». И делятся на те, в которых нельзя ничего отдать, и на те, в которых невозможно взять, допустимо только отдать.

Нефутбольные страсти

Первым в ряду только берущих стоит Фанат. Графический знак фаната – замкнутый круг, символ «ничего не выпущу, не отдам». Фанат прежде всего домашний тиран. Самое желанное для человека в этой роли – доказывать свою правоту всеми возможными (и порой невозможными) способами. Фанат убежден, что только он знает, как надо, а остальные просто должны слушать и подчиняться.

Бабушка: «Сегодня же надо ехать и сажать картошку! При чем здесь совещание и радикулит? Вы нарочно придумываете отговорки, чтобы не работать!»

Мама: «Он будет сидеть над уроками каждый день до утра! Пусть ревет, пусть хоть падает со стула, но только так он будет хорошо учиться, а вы своей жалостью его погубите! Я делаю это для его же блага!»

Муж: «Я пью, потому что ты меня достаем, на работе придурки, в стране бардак! Вот изменитесь – и я пить брошу. А пока нельзя не пить!»

И, наконец, сын: «Я учиться не буду, пока у меня такая математичка! Пусть ее меняют, а вы про школу ничего не знаете, и сделать ничего не можете, только болтаете, а я учись!»

Скорее всего, все это Фанаты. Каждый из своей семьи, ведь двум Фанатам в одной семье тесно. Но они, несмотря на разный возраст, пол и позицию в семье, похожи тем, что держатся за свои ложные убеждения и настаивают на своей абсолютной правоте изо всех сил, не выпускают, не отдают права быть «самым правым». Да, алкоголики и наркоманы – во все не слабые фигуры – это Фанаты, убежденные в своем праве пить и колоться. Фанат всегда немного король-диктатор, немного «над», сверху, и оттуда волен приказывать. У него легко повышается давление – кипит агрессия.

Но весь его крик, давление, тирания – защита чего-то очень ранимого и уязвимого внутри его личности, того, что он боится показать (отдать), что он не может доверить миру.

В общении с Фанатом (и ребенком, и взрослым), важно показать существование у вас собственных границ и убеждений. Тогда он будет вынужден хоть в чем-то меняться. А уступая ему, мы закрепляем его способ общения и оставляем его в клетке тирана.

В следующем номере мы расскажем о Благодетеле – роли, которая часто сопутствует Фанату и позволяет тому не меняться.