

КОРОБКА С ТРАВМАМИ

Много написано о том, как женщине живется в абьюзивных (насильственных) или созависимых отношениях, но мало кто рассказывает, каково ей потом строить новые. Любой формат отношений основывается на взаимодействии – желательном (хоть и не всегда достижимом), взаимовыгодном и справедливом – когда потребности одного закрываются возможностями другого, а ответственность делится поровну.

В случае же с травматами на первое место выходит страх вновь вляпаться во что-то плохое, от чего будет больно. Каждый новый кандидат сканируется на предмет красных флажков, а любая его осечка воспринимается как тревожный звоночек.

То, на что обычный человек может не обратить внимание или списать на случайность, для женщины, пережившей насилие, обретает скрытый смысл. Знаете, как собака, которую били, шарахается от резко поднятой руки? Так и люди, прошедшие через травму, находятся в постоянном внутреннем напряжении, готовые в любую минуту бежать или атаковать – в зависимости от ситуации.

Поэтому травматам вдвойне сложно открыться и довериться новым отношениям. Кому-то не хватает сердца, кому-то мозгов, кому-то смелости. Единственный способ решиться – разобраться в себе и научиться доносить свои чувства и страхи до партнера.

К сожалению, мало кто готов открыто обсуждать с партнером свое прошлое и проистекающие из него ограничения. Поэтому, пока ничего не подозревающий кандидат режет лук, скандирует название любимой сборной у телевизора или поднимает крышку унитаза, женщина успевает вспомнить все негативные последствия травматичного опыта, спроецировать его на нового партнера, испугаться/обидеться и замкнуться в себе. Поэтому, протерев глаза после лука, выйдя из уборной или выключив телевизор, ни в чем не виноватый кандидат рискует столкнуться с обидой, гневом или агрессией, причины которых не понимает и понимать не может.

Сложно? Не то слово.

Представьте, что у вас есть КОРОБКА С КИРПИЧАМИ, которую вы вынуждены повсюду таскать с собой. Это неудобно, ограничивает свободу передвижения, занимает много места и требует постоянного ресурса. И вот вы встречаете кого-то, кто вам нравится, общаетесь, проникаетесь взаимным интересом и начинаете планировать. Но ваши руки постоянно заняты этой чертовой коробкой, и даже, чтобы банально обняться, ее надо куда-то деть.

Ваши действия?

- 1) Коробку можно задвинуть под стол или чем-то прикрыть, до поры до времени сделав вид, что ее не существует.
- 2) Коробку можно выставить на всеобщее обозрение, сделав ее центром притяжения и основой бытия.
- 3) О коробке можно рассказать, постепенно доставая ее содержимое и давая партнеру подержать и прочувствовать вес каждого кирпича.
- 4) Коробку можно сходу вручить партнеру в руки – ведь в конце концов в отношениях нет секретов, и вы для того и заводите себе человека, чтоб разделить с ним бремя.

Выстраивать новые отношения сложно, независимо от выбранного ответа. Однако в случае с первым вариантом велика вероятность сорваться в неподходящий момент и огоршить неподготовленного партнера странной реакцией.

Второй вариант подразумевает, что новые отношения будут выстраиваться вокруг останков старых, что не может не отразиться на их качестве.

Третий вариант рекомендуется как самый адекватный сценарий постепенного избавления от накопившегося барахла и единственный, учитывающий чувства и реакции второго участника.

Если выбрать четвертый вариант – он не для слаонервных. Это не просто с порога вручить партнёру коробку, это – вывалить на него все кирпичи сразу.

!!

Если в новых отношениях вы не хотите повторять прошлых травмирующих ошибок, звоните: **3-88-34**.

В группе поддержки «Пробуждение» для женщин, живущих либо живших в созависимых отношениях, скоро состоится второе занятие, после чего группа становится закрытой и новых участниц не принимает.

Ещё есть 2 свободных места. Участие в группе поддержки бесплатное.

Группа работает в выходные дни.

Успейте изменить качество своей жизни!

Группа поддержки работает при финансовой поддержке шведской негосударственной организации ForumCiv в рамках проекта «Пробуждение. Поддержка женщин, пострадавших от насилия в семье».