Автор: admin
26.05.2011 17:38 - Обновлено 01.11.2014 10:29

Чужие желания, или Как вернуть себе право желать?

Желания – великая сила… Пока мы хоть что-то хотим – мы включены в вечный обряд обменов и взаимозачетов. Мы остаемся активной частью общины себе подобных.

Но пока растем, обучаемся своими близкими и родными жить, в основном, их желаниями. Так как в воспитательном процессе получить оценку «хороший мальчик-девочка» можно, в основном, принимая к выполнению желания мамы, папы, другой значимой родни… И настолько выполнение их желаний срастается в нас с часто единственной возможностью быть принятым без осуждения в круг тех, кто тебе правда дорог, что свои желания и потребности мы можем вообще перестать замечать… Привычно их игнорируя… Оставаясь «хорошими» для других.

А иногда наши детские старания соответствовать ожиданиям и желаниям Взрослых – это единственный шанс избежать побоев и унижения. Если наши родители считают, что жестокость по отношению к ребенку – лучший способ воспитания. Или просто их самих так воспитывали…Типа, запомнится надолго.

Да, надолго. Практически навсегда. Только сильно «аукнется», когда сами взрослыми станем. Либо агрессией к самому себе – в форме какой-нибудь разрушающей психику и тело зависимости, либо агрессией по отношению к миру. Либо и тем, и другим в «гремучей» смеси… И тогда выполнение чужих желаний становится одним из единственных залогов собственной безопасности в этом враждебном для человека мире.

Когда живешь чужими желаниями, нужна постоянная «анестезия», помогающая тебе оставаться глухим к себе, предавать себя изо дня в день. Маскировать тоску своей глубинной непризнанности и одиночества под бодренькой маской «слушаю и повинуюсь». Анестезией может стать все, что угодно – чрезмерная загруженность работой, употребление «вкусненького» тоннами, попытки изменения сознания алкоголем…

И еще тут малоприятная штука может сформироваться. Что-то типа ненасыщаемости. Сколько стоит предательство себя? Вот то-то и оно. Ты постоянно себя «задвигаешь»,

игнорируешь свое отвращение, свои предпочтения. С целью создания себе безопасного и комфортного бытия. Ты свято веришь, что если будешь чувствителен только в одну сторону – к потребностям Других, то эти Другие тебя примут. И вряд ли будут обижать.

Но в самой глубине души ты знаешь, что принимают они вовсе не тебя. А ту твою «функцию», которую ты им сейчас предоставляешь. И в этой твоей глубине нарастает ощущение самообмана. Крепнет уверенность в том, что ты – настоящий, которого и от себя самого так усиленно прячешь, так и останется без признания. Без участия. Без тепла… И всей благодарности за твои усилия тебе будет мало. Ведь эта благодарность за предательство…

Начать всех и вся «посылать» – вряд ли выход. Ведь это просто «отыгрывание» противоположного полюса, без поправки на себя, свои насущные потребности.

Все мы рано или поздно взрослеем. Начинаем задумываться над своими привычными реакциями, поведением. Особенно, когда у нас появляется устойчивое ощущение отсутствия радости бытия. И тут появляется шанс хотя бы осознать, что именно мне хочется – в этом контакте с Другим? В развилке между выборами?

Так как же быть? Как реализовывать хоть иногда свои истинные потребности?

По-моему, начинать можно с того, что потихоньку развивать чувствительность к себе. Что я сейчас хочу? Зачем мне это надо? Где я в этой ситуации? Как я могу получить то, что хочу? Ну да, заявлять миру о своих желаниях гораздо опасней, чем мимикрировать. И на это можно решиться именно тогда, когда предательство себя стало совсем уж невыносимым.

Но если хорошенько подумать – а чем я, сейчас уже совсем Взрослый и по большому счету самодостаточный, собственно, рискую? Что в этом конкретном контакте этот конкретный человек от меня отвернется? На меня разозлится? Или проигнорирует мои желания и будет продолжать настаивать на своем? Ну и что, собственно?! Мало ли в Бразилии Педров?! Правильно – и не сосчитать!

А потом вот что еще: если то, что я здесь пишу, хоть отчасти про вас, значит, вы очень-очень хорошо умеете почувствовать Другого. Вы хорошо умеете настраиваться на «чужую волну». Ведь это долгие годы было основным способом угадать, что он-она хочет. И, соответственно – выжить и получить толику признания и тепла. И это замечательное качество – «подстройка» к Другому – вас точно выручит в изобретении «обертки» своего желания для Другого.

А потом – и в моем опыте, и в общечеловеческом тоже – когда сообщаешь о своих желаниях и чувствах искренне, это почти всегда вызывает уважение. Психопатов я сейчас «за кадром» оставляю?

Ну и конечно, хорошо еще поле контакта учитывать, а именно – контекст того, что происходит «тут и теперь».

Кстати, и чувствительность к себе можно развивать, представляя себя как бы «со стороны». Слегка абстрагируясь, отшагнув своей наблюдательной частью. Эти полшага помогут использовать все тот же самый ресурс «подстройки», но теперь уже к самому себе.

И еще пробовать – хоть иногда – себя принять целиком. Со своей тайной частью. Со своими, на первый взгляд, самыми дурацкими, стыдными, глупыми желаниями. Да, это тоже я! И что? Кому какое дело?!

Предлагаю устроить внутренний конкурс – какое мое желание самое дурацкое. И от души себя поздравить за творческую жилку, которая помогла это самое-самое дурацкое желание изобрести!

И еще, признание самому себе в том, чего хочешь, разрешение себе этого хотеть, и реализация этого – очень разные вещи. Потому что признание и разрешение высвобождает энергию, которую чрезмерно тратишь на вытеснение и игнорирование. Делает твое внутреннее пространство просторным и чистым.

А реализовывать или нет – решишь по обстоятельствам. Связь с реальностью – великая штука! И искренне надеюсь, что она у тебя хорошо работает.

Автор - Ирина Лопатухина
Источник