

ВАЛЕНТИНА КЛЯЙН

МАТРИЦА ДУШИ 7-7

Психотерапия эмоциональных травм
методом пустого стула



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К52

Кляйн, Валентина Владимировна.

К52 Матрица души 7-7. Психотерапия эмоциональных травм методом пустого стула / Валентина Кляйн. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 272 с.

ISBN 978-5-17-160906-1

Валентина Кляйн — практикующий клинический психолог, гештальт-терапевт. В этой книге автор на практических примерах рассказывает о том, что такое метод пустого стула и как он помогает справляться с травмами.

«Матрица души 7-7». Психотерапия эмоциональных травм методом пустого стула — это книга в первую очередь подробный материал о методе пустого стула, то как с ним работать, как каждому из нас можно помочь справиться с переживаниями и травмами. А также эта книга для тех, кто никогда не был у психолога и не знает с чего начать. Это отличный материал, который наглядно показывает сессии других людей и результаты работы.

**УДК 159.9
ББК 88**

ISBN 978-5-17-160906-1

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	11
Я к психологам никогда не обращалась	11
Отличие консультирования от психотерапии	16
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	17
Стулья № 1. Как выравнять сложные отношения с матерью .17	
Виды игрушек для работы со стульями	20
Почему важно, чтобы человек сам распознал свою эмоцию? .25	
Усиливание телесных движений до абсурда с целью распознать эмоцию	28
Отзеркаливание мимики и позы человека для распознавания эмоции	28
Обнимать или не обнимать?	33
Иллюзии про идеальное воспитание детей	36
Поиск внутреннего стержня	39
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	42
Стулья № 2. Как залечить раны после смерти близкого человека	42
Что чувствуют и хотят парализованные люди	48
Я же обязана скорбеть по умершему, разве нет?	51
ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ	52
Стулья № 3. Как восстанавливать самооценку	52
Сколько стульев нужно сделать, чтобы залечить одну рану? . . .54	
Конкуренция между матерью и дочерью за трон главной женщины в роду	57

СОДЕРЖАНИЕ

Почему нам сложно провести границы между нашей жизнью и жизнью близких?	62
Как расставлять границы, если семья живет на территории родителей?	66
Мама, а ты выйдешь за меня замуж, когда я вырасту? Комплексы Эдипа и Электры. Сексуальные реакции между родителями и детьми	68
Как договориться между телом, душой и разумом женщине? . .	73
Как договориться между телом, душой и разумом мужчине? . .	79
ЧАСТЬ ПЯТАЯ.	85
Стулья № 4. Как проработать тему опозданий.	85
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ	91
Стулья № 5. О чем женщины не говорят вслух.	91
Как убирать травмы абортов.	91
ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ.	96
Стулья № 6. Как убирать травмы замершей беременности. . .	96
Метод пустого стула или операция?	99
ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ	101
Стулья № 7. Как убирать страх темноты	101
Почему мы накладываем гипс близким на то место, где у них не болит	101
Искажения времени у детей, взрослых и пожилых людей . . .	103
Как реагируют люди, которых проработают на пустом стуле .	108
ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ	110
Стулья № 8. Как убирать стеснение из-за формы своей груди и бёдер	110
ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ	114
Стулья № 9. Как убрать вину перед родителем, который повторяет: «Все ради тебя». Запрет радоваться.	114
Ловушка фразы «живу и работаю ради вас»	119

ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ	123
Стулья № 10. Как убирать травмы смерти новорожденных . . .	123
Абортированные дети = суицидники?	128
Разморозка чувств: вытаскивать ли человека из сугроба?	131
ЧАСТЬ ДВЕНАДЦАТАЯ	133
Стулья № 11. Как убирать обиды и ненависть между старшими и младшими братьями/сёстрами	133
Семейные детские роли в «сложных» семьях	134
Роль «любимчика»	135
Роль «козла отпущения»	136
Роль «героя»	139
Роль «потерянного ребёнка»	141
Роль «шута»	142
Я виновата в том, что я родилась.	149
Как порядок рождения влияет на характер и судьбу человека?	151
Старшие дети в семье	152
Средние дети в семье	154
Младшие дети в семье	155
Единственный ребёнок в семье	155
Комплексы как подарок судьбы	156
ЧАСТЬ ТРИНАДЦАТАЯ	157
Стулья № 12. Мать обесценивает любую мою работу или учебу. Как это исправить?	157
Инициация психологов в тонком мире	157
Водопад любви и заботы между поколениями по Хеллингеру .	166
Как выжить, если приходится ухаживать за тяжелобольным или пожилым родственником?	170
Как заботиться о родителях, оставаясь их ребёнком? Как избежать перевертышей?	174

ЧАСТЬ ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ	179
Стулья № 13. Как уберечь непереносимость к пьяному родственнику	179
ЧАСТЬ ПЯТНАДЦАТАЯ	184
Стулья № 14. Почему мы выбираем себе мужа или жену, который будет пить? Как формируются родовые сценарии и как их менять?	184
Детский эгоцентризм: я во всем виноват	190
Как определить, есть ли у человека алкогольная зависимость?	195
4 стадии алкогольной зависимости.	196
ЧАСТЬ ШЕСТНАДЦАТАЯ	199
Стулья № 15. Как простить себя за то, что не стала рожать ребёнка с пороками развития?	199
ЧАСТЬ СЕМНАДЦАТАЯ	206
Стулья № 16. Почему все мои отношения после секса портятся? Работа со стульями про первый сексуальный опыт	206
Как формируется шаблон сексуального поведения?	208
Чего же мы хотим от партнера: как взвесить в граммах и описать в цифрах?	214
Очередность запуска энергии в новых отношениях у мужчин и у женщин.	222
ЧАСТЬ ВОСЕМНАДЦАТАЯ	226
Стулья № 17. Как убрать злость, отвращение и обиду к родителям, обвиняющим подростка в сексе, которого в реальности не было	226
Как разговаривать со своими детьми-подростками про первую близость?	232
Отличие запрещающих и разрешающих посланий	238
Как корректировать сексуальное поведение своего ребёнка без кастрации его/ее сексуальности	240

*Все имена и цифры изменены.
Я благодарна клиентам, которые дали разрешение
на публикацию своих историй.*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Я К ПСИХОЛОГАМ НИКОГДА НЕ ОБРАЩАЛАСЬ

Встреча № 1

Тамара: *Я к психологам никогда не обращалась... Даже не знаю, с чего начинать. Долго наблюдала за вами в Инстаграме... Чего-то хочу, но не могу сформулировать, что именно.*

Валентина: *Тамара, мне обращаться на «ты» или на «вы»? И есть ли склонения имени, которые некомфортны?*

Тамара: *Можно и на «ты». Но к вам я сама пока смогу только на «вы». Можно называть Тома, Тамара. Вариант «Томушка» терпеть не могу.*

Валентина: *Ладно, договорились. Тамар, это нормально, что у тебя нет четкого запроса. Если бы он был конкретно сформулирован, то, скорее всего, ты бы его уже сама и решила. Практически все люди обращаются с неопределенной потребностью.*

Мы свою внешность можем увидеть в зеркале. А вот свою душу там не увидишь. Нам нужно зеркало – в виде другого человека, чтобы через этого человека увидеть, что там у нас в душе творится. Как бы тебе хотелось начать эту консультацию, есть идеи?

Свою Душу мы можем увидеть словно в зеркале лишь в другом человеке.

Тамара: Ну, наверное, я что-нибудь расскажу о себе...

...

Основное напряжение у Тамары было от усталости пяти лет нянчения детей. Муж хорошо обеспечивал и предложил жене больше не работать. Она согласилась.

Тамара: Для всех родственников моя ситуация выглядит, словно я катаюсь как сыр в масле, ни в чем не нуждаюсь и должна быть невероятно счастлива. Но я ощущаю такую подавленность и безысходность, что периодически лото ненавижу все и всех вокруг. Я ненавижу этот бассейн перед домом, мне не нужны ни шмотки, ни машины. Гори они все синим пламенем.



Иногда я ловлю себя на страшных мыслях. На мгновение мелькает картинка, что я бы выбросила обоих детей из окна нашего 3-этажного дома и выпрыгнула бы следом за ними. Я не хочу жить. Но даже не могу понять

толком почему. Иногда мне хочется кричать. Наверное, вы думаете, что я сошла с ума или разбалованная зажавшаяся истеричка?

Валентина: Нет, я думаю, ты просто очень устала. Если хочется кричать, значит, тебя не слышат. Дети ходят в садик? Есть ли няня? Домработница? Бабушки, дедушки живут рядом или далеко?

Если хочется кричать, значит, тебя не слышат.

Тамара: Нет. Старший сын начинал немного ходить в садик, но потом начал болеть. От него заразился младший сын. Это адovsky круги соплей, температур, таблеток, сдачи анализов. В общем, сейчас они оба сидят дома. Няни нет и не было. Домработницы – тем более. Мои родители живут в другом городе. Родители мужа давно умерли.

Валентина: А что тебе муж говорит по поводу возможных помощников с детьми и по дому?

Тамара: Он видит меня каждый день подавленную, злую и вымотанную. Предлагает и няню, и домработницу, и водителя. Но я же не могу этого сделать. Я же дома сижу, на работу не хожу. Когда я звоню матери пожаловаться, что младший сын вообще отказывается есть, она все время обвиняет меня. Я жду, что она меня пожалеет, может, придет хоть на пару недель понынчиться, а она только упрекает, что я не умею с детьми обращаться.

Мать все время повторяет, что ВОТ ОНА нас с братом растила, не было ни памперсов, ни стиральных машин-автоматов. И что она ещё и огород растила, и на работу ходила. А я в сравнении с ней не живу, а на пляже загораю последние 5 лет. Обычно после таких звонков я плачу. Конечно, у меня нет домработницы.

У Тамары была очевидная сильная зависимость от мнения матери. В этом направлении мы и стали работать.

Валентина: Тамара, представь, что твои 16 часов в сутки, которые ты не спишь, поделены как пицца, но на 3 куска: социум, отношения, одиночество.

Сколько часов в день ты проводишь в каждом сегменте?

ОТНОШЕНИЯ – это все личные контакты: люблю, ненавижу, обида – неважно. Сюда относится время, проведенное с детьми, мужем, родителями, друзьями.

СОЦИУМ – это когда ты в магазине, с соседкой парой слов перекинулась, в садике с воспитателем поговорила, на детской площад-

ке поучаствовала в беседе с другими мамочками, с врачом пообщалась.

ОДИНОЧЕСТВО – это вот прям совсем одна. Даже если в соседней комнате уже спят твои дети, это ещё не одиночество. Ты все равно включена в роль мамы, одно ухо у тебя все равно слушает малышкой. Вот если ты ушла одна погулять на море, или в парке одна на лавочке сидишь, или совсем одна дома книжку читаешь, то это время считай в этот кусочек пирога.

Сон сюда не входит.

Сколько % у тебя получается?

Тамара: 90% – отношения (дети, муж, родители), 10% – социум и 0% – одиночество. И в таком режиме уже 5 лет.

Валентина: Для нормального функционирования психики, для внутреннего баланса необходимо примерно по 30% распределения времени. Посмотри на этот рисунок. Если у человека 0% одиночества, то я удивляюсь не тому, что ты хочешь выпрыгнуть в окно, а тому, что ты ещё этого не сделала. Ладно месяц-два это выдержать, но пять лет?!

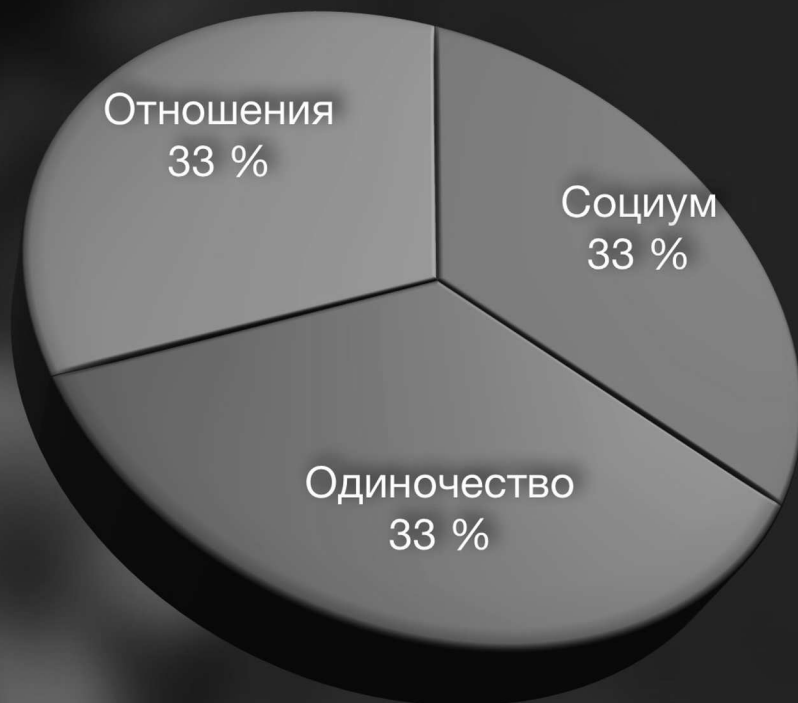
В такой ситуации абсолютно любой человек озверевает, остервеенеет, возненавидит и проклянет весь мир вокруг. Твоя мама, кстати, когда воспитывала вас, хорошо уравнивала эти пропорции, когда не только растила тебя с братом (ОТНОШЕНИЯ), но и ходила на работу (СОЦИУМ), и грядки полола (ОДИНОЧЕСТВО).

Поэтому ей реально совершенно непонятно твоё состояние отчаяния и безысходности. Она просто не была в такой заикленной ситуации, как ты. Тебе необходимо **ВЫРАВНИВАТЬ ПРОПОРЦИИ ВРЕМЕНИ**.

Тамара: Я никогда не смотрела на свою ситуацию с такой стороны. Блин, я правда **ОЧЕНЬ** устала. Но не позволяла себе себя жалеть. Словно у меня вообще нет права жаловаться и жалеть себя.

Валентина: «Да ты шутишь, что ли?! Даже когда у меня у самой был ещё один ребёнок, мой муж говорил, что любая работа – это отдых на Кипре в сравнении с сидением дома с беспокойным малышом. А по»

**ДЛЯ БАЛАНСА
ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ
НЕОБХОДИМО
УРАВНОВЕШИВАТЬ СВОЁ
ВРЕМЯ:**



пробуй с двумя карапузами посиди!!! Часто декрет – это не отпуск, а декретная ссылка.

Часто декрет – это не отпуск, а декретная ссылка.

Бывает, конечно, и по-другому, когда ребёнок суперспокойный, или поздний, или очень долгожданный. Но это скорее в качестве исключений. У 80% мамочек ситуация примерно как у тебя. Хорошо ещё, что тебя муж поддерживает в идеях о помощниках и готов финансово это организовать.

Тамара: *Представляю удивленно-осуждающее лицо своей мамы, если скажу, что няню хочу нанять. Опять начнёт монолог со слов «вот я... вот я...». Нет, думаю, няня и домработница – это не для меня. Мало ли ещё какие люди попадутся.*

Вот так большинство из нас, даже являясь финансово, жилищно и географически не зависимыми от своих мам, продолжает эмоционально от них зависеть. И жить по маминым правилам. В 95% случаев каждый взрослый утверждает, что давно уже эмоционально не зависит от матери. Но чуть вглубь идём вопроса — и «здравствуй, мама».

Причём это даже не зависит от того, жива она или нет. Если мама уже умерла, то, как правило, зависимость от неё ещё сильнее и болезненнее.

Если мама уже умерла, то, как правило, зависимость от неё ещё сильнее и болезненнее.

На живую разозлиться и поругаться проще, а вот «про умерших же плохо не говорят» якобы. Задача посложнее, но решаемая.

...

Первые 5 встреч нам с Тамарой удалось удержаться на уровне консультирования. На 6 встречу уже пошли в психотерапию.

ОТЛИЧИЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ОТ ПСИХОТЕРАПИИ

Консультирование – это более поверхностный контакт. Вопрос – ответ, вопрос – ответ, отзеркаливание, обратная связь, показ на графиках и рисунках, что сейчас происходит с человеком.

В течение пяти первых встреч я показывала на разных картинках и схемах, почему у неё сейчас такие отношения с братом, почему между детьми такие отношения, с племянником, почему с подругами сейчас вот так происходит.

После каждой консультации Тамаре на немного легчало даже просто от понимания, из-за чего у неё на данный момент такое в душе творится.

Мы говорим о душевных ранах, но лечить их пока не начинали. Рано.

Это как к хирургу пришли и сначала надо сдать анализы, кровь, УЗИ, МРТ.

Хирург вас с первого приема на операционный стол не положит.

В идеале, как пишут в учебниках по консультированию, выдержать первые 10 встреч на этом уровне. Суметь удержаться от глубины.

Если раньше нырнуть в психотерапию, то клиент может просто не выдержать: слишком быстро, слишком больно. Кому-то стыдно плакать перед психологом, неловко признаваться в каких-то своих не самых красивых ситуациях. Кто-то тотально никому не верит, и психологу в том числе.

Это словно быстро сесть на шпагат. Нельзя. Надо медленно.

Торопливая психотерапия – это словно быстро сесть на шпагат. Нельзя. Надо медленно.

Описания всех закономерностей первоначального консультирования в данной книге нет. Эта книга про вторую фазу – психотерапию.

С Тамарой пришлось садиться на шпагат на 6-ю встречу.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

СТУЛЯ № 1. КАК ВЫРАВНИВАТЬ СЛОЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МАТЕРЬЮ

Итак, Тамара, 34 года, двое сыновей, замужем, домохозяйка. Живут вчетвером. Есть старший брат. Оба родителя живы.

Встреча № 6

Валентина: *Ты говоришь, что, вопреки предложению супруга и твоей усталости, ты не можешь себе позволить нанять няню и домработницу. Что больше бы хотела, чтобы твоя мать приехала нянчиться. Ты говорила с мамой об этом?*

Тамара: *Нет, я не могу ей это сказать. Я намекаю, чтобы она сама догадалась. Но она только начинает наезжать на меня. Я и билеты предлагала ей с папой купить. Но сказать «приезжай нянчиться» – я не говорила. Я не могу этого сделать.*

Валентина: *Тамар, есть одна методика, которую я считаю одной из самых сильных и быстрых, подходящая для твоей ситуации. Называется «метод пустого стула». Твоё напряжение рядом с матерью можно расслабить именно этим способом оптимальнее всего.*

Это очень нелегкий для тебя будет труд. Но спустя месяца три еженедельной работы по данному методу ты будешь оборачиваться на себя сегодняшнюю и будешь не верить, что это была ты. У тебя разница в ощущении себя будет настолько существенная, словно это два разных человека: какой ты была и какой стала.

