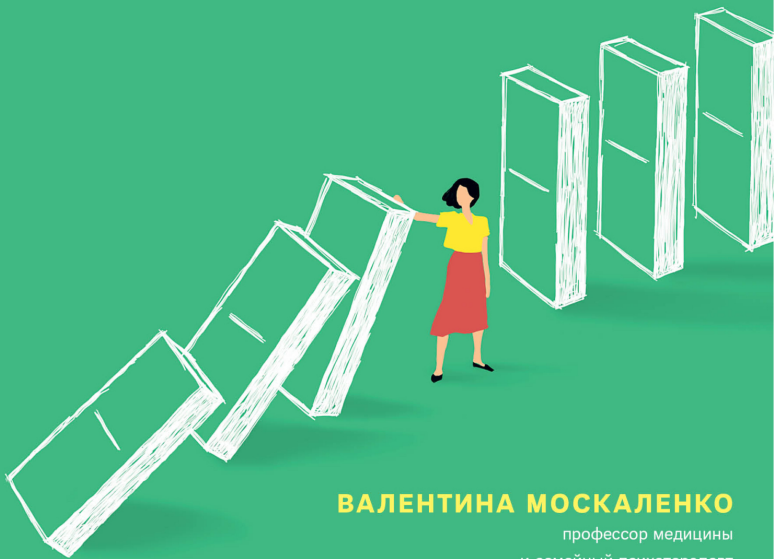


У Меня свой сценарий

Как сделать
свою семью счастливой



ВАЛЕНТИНА МОСКАЛЕНКО

профессор медицины
и семейный психотерапевт

Валентина Дмитриевна Москаленко

У меня свой сценарий. Как сделать свою семью счастливой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63538662

У меня свой сценарий. Как сделать свою семью счастливой.

ISBN 978-5-91761-955-2

Аннотация

В этой книге многие узнают себя. Вступая во взрослую жизнь, мы надеемся на счастье. Однако, сами того не зная, начинаем повторять проблемные жизненные сценарии родителей, бабушек, прабабушек. Здесь нет никакой мистики! Это – законы психологии. Ведь именно в семье закладываются модели отношений между людьми. Даже в благополучных семьях встречаются эмоциональные травмы и неверные жизненные установки. Какими бы ни были наши родители, они любили нас – так, как могли, как умели. И через историю своей семьи и своего детства мы сможем глубже понять себя, сделаем шаг к тому, чтобы освободиться от усвоенных сценариев и, казалось бы, не поддающихся изменению черт характера.

Автор книги Валентина Москаленко – профессор медицины, врач с -летним стажем и семейный психотерапевт.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

В чем поможет эта книга	5
Зачем христианину психология	13
От автора	18
Часть 1	25
В чем различия здоровой и проблемной семьи?	28
В чем мы нуждаемся больше всего. Но получаем ли?	48
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**Валентина Дмитриевна
Москаленко**

**У меня свой сценарий.
Как сделать свою
семью счастливой**

© ООО ТД «Никея», 2019

В чем поможет эта книга

Протоиерей Андрей Лоргус, директор Института христианской психологии

Если человек всерьез стремится к духовной жизни, он встает на путь самопознания. Без самопознания нет покаяния, без самопознания нет духовной жизни, без самопознания не может быть аскетики. Аскетики как практики воспитания и совершенствования себя. Без самопознания нет того, что мы называем духовным ростом, духовным развитием. Они напрямую связаны с категорией личности и понятием личностного развития.

Однако самопознание часто заходит в тупик, когда человек обнаруживает в себе неосознаваемые реакции или мотивы поведения. Действительно, мы нередко сталкиваемся с непреодолимыми трудностями в собственном характере, с внутренними ограничениями, странными мотивациями, болезненными, но привычными эмоциональными реакциями в отношениях с миром и близкими. Попытка осознать эти препятствия, попытка понять, откуда они, почему возникли, приводит к убеждению, что они являются глубокими комплексами (страстями) личности и прямыми волевыми усилиями их не победить. Нередко возникает чувство, что они настолько сильны и глубоки, что мы не можем их игнорировать, но и не в состоянии преодолеть.

Нередко на исповеди спрашивают: «Батюшка, я часто повторяю один и тот же грех. Неужели я не могу преодолеть его, неужели так слаба вера, неужели благодать Таинств ничего не дает?» Конечно, и вера крепка, и Таинства сильны, но важно понимать, что человеческая личность, человеческий характер – это не магазинный чек, на котором сегодня что-то записано и можно выводить сумму. Увы, в душе может многое произойти, прежде чем человек почувствует, что он становится другим. Душа человека – сложный итог давнего процесса. Символически – это каменная дощечка, на которой в пору юности, когда она была мягкой глиной, было что-то начертано волею прожитого детства, затем со временем окаменело и теперь не может быть аннулировано, если только не разбито. Разбить дощечку проще всего, и человек, конечно, может решить: «Если я такой неисправимый, тогда нужно все, что мне не нравится в себе, уничтожить». Но нельзя истребить часть себя, ее можно только трансформировать, преобразить.

Самопознание исходит из двух очень важных условий: первое – это безусловное уважение к собственной личности как образу и подобию Божиим. Безусловное – значит, что мы почитаем ее не потому, что она обладает теми или иными качествами, а потому, что она создана Богом, повторюсь, по Его образу и подобию. И второе условие – уважение к истории собственной жизни, понимание того, что сложившиеся обстоятельства изменить невозможно. Для того чтобы

что-то с этим сделать, самопознающему человеку нужно увидеть меру возможного и невозможного. Иногда люди останавливаются на пороге с удивлением: «Как, неужели я ничего не могу с собой поделать?! Это настолько непреодолимо, что выше меня?!» Да, иногда священник и психолог должны констатировать вместе с человеком, что есть вещи, радикально изменить которые не удастся, хотя что-то сделать можно и даже многое. Но дощечка уже окаменела, глина засохла. Больше того, в горниле испытаний она прошла обжиг, стала более твердой. Человеческая душа в какой-то степени сформировала раз и навсегда те эмоциональные реакции, которые сегодня, к сожалению, могут приводить к нежелательным поступкам, подчас не поддающимся сознательному контролю. Когда человек говорит, что нечто выскакивает из него прежде, чем он успел подумать. Это касается и ссор, и гнева, и каких-то других черт, а еще – разных зависимостей, которые тоже формируются в раннем детстве.

Но вернемся на шаг назад: самопознание включает в себя осознание истории собственной жизни. Без этого христианин не может рассчитывать на духовное развитие. Духовная жизнь без личной истории невозможна. Тот, кто пытается игнорировать историю, по сути дела, превращает себя в бессознательное существо, а осознанность ведет к самопознанию. Тот, кто не хочет знать своего прошлого – прежде всего, своего детства, – не может рассчитывать на будущее. Он находится во власти темного бессознательного.

Примером бесстрашного исследования своей жизни для нас может служить блаженный Августин, который на все времена закрепил разоблачающий подход к самому себе. Он дал образец подлинного покаяния, причем часто беспощадного по отношению к самому себе. Эта черта отчасти была свойственна и другим отцам – свт. Григорию Богослову, Василию Великому, Евагрию Понтийскому. Духовная жизнь без самоанализа невозможна. Но всем ли он по силам? Погружение в свое детство, обстоятельства жизни родительской семьи – это тест на личностную зрелость. Она означает личную ответственность за свою жизнь целиком – за прошлое, настоящее, будущее. А ответственность предполагает, что *никто*, кроме нас, не может отвечать за наше прошлое. Зрелый человек не может сказать: «В том, какой я, виноваты мои родители. Я стал таким, потому что у меня было ужасное детство». Это значит, что он – еще незрелое, инфантильное существо, которое перекладывает ответственность на своих родных. Зрелый человек рассуждает иначе: «Да, условия моего детства, моей юности были непростыми, даже ужасными, но сегодня я могу по-другому к ним относиться. Да, родители дали мне то, что могли, но для меня, как для ребенка, жить в созданных ими обстоятельствах было трудно, мне многого не хватало, и я страдал. Теперь, став взрослым, я могу с этими страданиями что-то сделать, отныне это моя ответственность. Мое детство было таким, каким было, и я благодарен родителям за то, что они могли дать. Для меня

– это те самые 100 % родительского участия в моей жизни, которое было для них возможно. Да, их вклад оказался недостаточным (это далеко не 100 %) и мне бы хотелось получить больше, но этого не будет. То, что мне дали родители, я принимаю с благодарностью, почитаю их и признаю безусловно». Вот как выглядит психологическая личностная зрелость, таково исполнение пятой заповеди: *Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе* (Исх. 20: 12). Она – о почитании семьи, а значит, ее традиций, истории, духовной биографии. Это непросто, но этому нужно учиться.

Итак, детство не может быть обвинено во всем. Детство – это период, из которого, что бы там ни было, человек вырастает. Если взрослый говорит, что не может пережить того, что сделали с ним родители, а по завершении работы с психологом объявляет, что готов их простить, – это преступление. Дети родителей не судят! Задача взросления и психотерапии – помочь человеку с уважением и благодарностью принять то, что дали родители, смириться с тем, что он получил недостаточно или даже был травмирован, стал объектом преступления (которое очень важно так и назвать). Тогда можно будет, например, сказать: «Да, в моей жизни было преступление, оно было совершено против меня моим отцом, но судить его я не могу. Сейчас я – взрослый, и сейчас моя жизнь принадлежит мне, а значит, я могу работать с последствиями его поступка».

Пока мы относимся к своему детству как к какому-то «священному» тотему, бережем болезненные воспоминания, мы находимся в инфантильном состоянии, не можем сами себе послужить, от чего-то избавиться.

Подход, который предлагает читателям Валентина Дмитриевна Москаленко, как раз освобождает человека. Он – прагматичный, практический: «Посмотрите, – как бы говорит автор, опытный психолог и психотерапевт, – что от чего зависит в вашей жизни, обратите внимание на связи между разными явлениями. Да, например, отношение мамы к вам было травмирующим и это сформировало в вас болезненные черты, но посмотрите, что можно с этим сделать.

Если вы хотя бы на 5 % измените что-то – не в маме и не в своем прошлом, а в самом себе, – то сможете обрести свободу и твердость. Затем принимайтесь исследовать все связи, которые выстраиваются между вами, родителями, прародителями и людьми вообще».

Еще очень важно понимать, что для христианина отношения с родительской, а также с собственной семьей, с детьми, внуками и правнуками – это развертывание семейно-родового призвания, частью которого он является. Нельзя воспитать детей в отрыве от того, как относились к нам родители. Пока мы не поймем, что было не так в нашем детстве, мы не сможем помочь своим детям и внукам преодолеть эти проблемы. Если мы не станем заглядывать в свое детство, если решим, что наше детство не имеет на нас влияния, мы

в точности воспроизведем те ошибки и проблемы, которые совершались над нами, и передадим своими детям, заставим их решать эти проблемы и отправить дальше, внукам. Вот крайний, но яркий пример: женщина, которая была изнасилована в отрочестве-юности и не обличила своего обидчика, бессознательно передает детям послание «да, это допустимо, это может случиться с вами». Бессознательно, но она это делает. Глядя на сцену насилия в кино, дети смотрят на маму-бабушку, как она реагирует, а у нее в глазах – покорность. Вот почему забвение детства и того, что происходит в нашей семье как в родовой системе, есть преступление против потомков.

Всякое беззаконие должно быть названо, равно как и виновный в нем, и наказано. В нашей христианской системе ценностей есть понятие прощения, а есть понятия покаяния и наказания. Преступники должны получить обличение, а после – прощение (когда осознают свое злодеяние против ребенка).

Если этого не случилось, преступление продолжается из поколения в поколение. А если зло было названо и наказано, в поколениях остается лишь человеческое сочувствие. Тогда и преступнику легче живется. Ведь ненаказанность рождает бессознательное чувство вины, которое не даст человеку покоя, будет разрушать его, и он накажет себя сам тем или иным способом. Больше того, чувство вины перейдет к его детям, внукам. И это не мистика, это психологические зако-

ны. Даже если преступник – родитель, он все равно остается родителем, может быть любим ребенком.

Даже если виновный уже не может ответить за свои действия, стал старым, слабым, он должен быть назван преступником в своей семье, чтобы ее члены поняли, откуда в них эта тяжесть, болезненные чувства, в чем их источник. А еще, дети и внуки получают возможность снять с себя ответственность за то, что происходит в семье, поскольку виновный эту ответственность берет на себя. Однако после того, как преступник обвинен, хотя, может быть, официально не наказан, он имеет право на наше прощение, сочувствие и милосердие. Это открывает детям и внукам дорогу к духовному здоровью.

Как мы видим, самопознание – трудный путь, на котором каждому из нас потребуется помощь и поддержка. Книга Валентины Дмитриевны Москаленко может их дать. Ведь она выводит человека на новый уровень понимания самого себя и помогает взяться за внутреннюю работу, чтобы посылно менять сложившиеся личностные особенности, возрастая духовно в любви к Богу и людям.

Зачем христианину психология

Священник Глеб Курский, клирик Троицкого храма (г. Сходня Химкинского района), преподаватель кафедры Библистики Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета

Книги Валентины Москаленко «У меня свой сценарий», «Когда любви «слишком много» и «Возвращение к жизни» – не просто очередные издания, посвященные психологии человеческих отношений. Их автор делает попытку ответить на непростой вопрос о том, как теория и практический опыт психологической науки могут быть соединены с христианским мировоззрением.

Не секрет, что для современного человека психология становится неким эрзацем религии, повторяющим ее настолько, что в ней имеются аналоги основных таинств (Крещения, Исповеди...). Эта замена вовсе не случайна, она есть результат вытеснения священного, религиозного из современной жизни и сохраняющейся потребности ее регулирования, осмысления и даже «одухотворения», осуществляемое в психологии через обращение к сфере бессознательного. Неудивительно, что в среде православных христиан широко распространено мнение о психологии как о том, что противоречит вере.

Однако можем ли мы, современные христиане, сказать,

что те проблемы, которые описываются в данной книге, являются чуждыми для нас? Нет. Более того, пастырская практика свидетельствует о том, что психологические недуги, о которых пишет автор, в православной среде приобретают почти всеобщий характер. Конечно, можно, цитируя Апостола, говорить об этом как об условии «преизобилия благодати» (см. Рим. 5: 20), но трезвая, лишенная предвзятости оценка, приведет нас к выводу о том, что наш дом построен не на камне Христовой любви и свободы, а на песке внешней благопристойности (см. Мф. 7). И великое падение такого дома – не дело будущего, оно уже происходит...

Христиане, полностью отрицающие значение психологии, сами того не подозревая, отрицают самого человека, сложного и непредсказуемого. Такая ошибка носит роковой характер, ведь подобное «богословие творения» вносит искажение в основание нашей веры. Рассматриваемые книги не просто бросают вызов ханжеству и фарисейскому лицемерию, они утверждают благость мира, те благодатные дары, которыми наделил каждого из нас Творец.

Обратить жизнь в статичное благопристойное «нечто» означало бы отказаться от самой природы человека, поэтому автор не боится рассуждений о влюбленности, интимной жизни, сложной динамике личных взаимоотношений.

Грех, как его понимает автор книги, – не просто общий принцип, неприятие которого достаточно декларировать, грех разоблачается как мнимая «жертвенность», как

фальшивая «преданность», как фиктивная «любовь»... И это разоблачение, когда оно совершается человеком, есть плод подлинного, а не формального покаяния, в котором нельзя не увидеть настоящее чудо.

Книги Валентины Москаленко повествуют о драматическом опыте отношений, который приобретают дети, выросшие в неблагополучных семьях, опыте, который искажает их собственную будущую семейную жизнь. Автор рассказывает о семье, как структуре, которая создает условия и питает развитие серьезных проблем, о тяжелом, разрушающем состоянии даже «здоровых» ее членов.

Многое в тексте книг может показаться непривычным для православного читателя. Например, акцентирование достоинства, ценности отдельной человеческой личности, постоянное подчеркивание необходимости четкого проведения ее границ. Но и здесь психология лишь повторяет на своем новом языке истины, давным-давно открытые христианством. Вспомним, что человек – это образ и подобие Самого Бога (Быт. 1), а Церковь – это единство незаменимых в общем бытии отдельных личностей (1 Кор. 13).

Отдельного внимания заслуживает практическая часть книги, содержащая многочисленные упражнения, нацеленные на начальную коррекцию душевного состояния, которую каждый страдающий от таких недугов может провести самостоятельно. Очевидно, что их целью является установления человеком «первичного контакта» с реальностью:

похожим образом блудный сын в одной из евангельских притч, прежде чем вернулся к отцу и получил от него прощение, должен был сначала «прийти в себя» (см. Лк. 15). В этих упражнениях часто используются образы и описываются действия, которые могут помочь человеку обратиться к своей проблеме (и к ее возможному решению) с непривычной для него стороны. Разумеется, как и в случаях с евангельскими притчами, эти образы не стоит понимать буквально, их задача – сломать застывший душевный стереотип, разглядеть в себе «кроткого сердечного человека, драгоценного перед Богом» (см. 1 Петр. 3: 4).

Настоящая книга подводит нас, ее читателей, к размышлению на тему соработничества священника и его помощника, психолога на приходе. Очевидно, что в настоящее время их взаимодействие в работе с прихожанами не осмысленно достаточно глубоко, не стало органической частью жизни Церкви. Для того, чтобы это все-таки произошло, необходимо более четко отделить практику совершения таинства Исповеди от так называемых душепопечительских бесед священника с прихожанами. Темой этих бесед чаще всего становятся не вопросы духовной жизни, а личные и профессиональные проблемы. С уверенностью можно утверждать, что такие беседы остро востребованы верующими, и эта практика не получает должного развития только в силу нехватки времени у священнослужителей. Именно здесь на помощь батюшке может прийти его помощник – приходской психо-

лог-консультант, верный святоотеческому наследию и одновременно обладающий современными знаниями для работы с семейными проблемами, детско-родительскими взаимоотношениями, возрастными кризисами, проблемами зависимостей и созависимостей. Индивидуальная или групповая терапия, проводимая в рамках прихода, дополняющая душепопечительскую беседу священника и ведущая к таинству Покаяния, может стать важной частью пути человека к спасению его души.

Таким образом, настоящая книга, используя богатый инструментарий психологической науки, направляет православного читателя на поиск подлинной, а не мнимой духовности, на непростую, требующую применения всех возможных средств и ресурсов борьбу с грехом.

От автора

Многие из нас фантазировали в юности о том, как сложится жизнь: каким будет наш брак, кто станет нашей второй половинкой, где мы встретимся, как заживем дальше. Помните, мы даже играли в такие мечты и чаяния: ведущий кидал мяч, задавая вопросы «твоя профессия», «имя будущего мужа/жены», и нужно было быстро-быстро ответить. Смешно и волнительно!

Заглянуть в будущее (конечно, безоблачное и радостное!) – естественное желание человека, предмет его мечтаний – и, конечно, мечты эти только о хорошем. А тем временем есть люди – и их, дорогой читатель, миллионы! – семейную историю которых (увы, чаще трудную и печальную) можно предвидеть иногда вплоть до деталей. Удивляетесь? А я, как врач-психиатр и семейный психотерапевт с пятидесятилетним опытом, это точно знаю.

Есть альтруисты обоих полов – люди, стремящиеся в любой ситуации всем помочь и теряющие себя в погоне за таким «причинением добра»: ведь сами по себе, вне своих поступков, они не чувствуют себя ценными. Таких людей часто эксплуатируют – и на работе, и в семье. Есть прекрасные, чуткие и отзывчивые девушки, которые выходят замуж за любимых мужчин и потом этих мужчин боятся: терпят их довлеющую власть, угождают во всем, а получают вза-

мен неуважение и оскорбления. Есть замечательные, умные и заботливые мужья, встречающие на своем пути холодных, вздорных, а то и бедовых женщин. Я знала мужчину, который был женат четыре раза, и все его избранницы, как одна, страдали алкогольной зависимостью – проста ли?..

Все эти и много других печальных сценариев можно предугадать и, к счастью, предотвратить! Ведь при всем разнообразии человеческих судеб, притом что каждый из нас уникален, в жизни есть закономерности. Именно так! Мы созданы таким образом, что наша личность и взгляд на мир формируются еще до выхода во взрослую жизнь – в детстве: наша самооценка и то, как мы общаемся, к каким людям тянемся и тянемся ли вообще, или закрываемся и предпочитаем одиночество. Именно там берут свое начало истории, когда человек хочет счастья, но словно обречен повторять несчастливые сценарии своей родительской семьи.

Со временем я обнаружила, что эти закономерности наступают в жизни и тех, кто происходит из внешне благополучных семей, и тех, чьи родители злоупотребляли спиртным. Например, в семье девушки никто не пил, все вроде бы было благополучно, но она с каким-то исключительным упорством выбирает мужчин-тиранов, мужчин с зависимостью... В моей практике есть еще жены, дочери, невесты алкоголиков, наркоманов: тех, кто решил когда-то твердо: «В моей жизни не будет разводов, слез, пооек – как у моих родных!» И, будто это предначертано, повторяющие судьбу сво-

их родителей!

В чем же секрет? В том, что эмоциональные травмы и неверные жизненные установки можно получить и в образцовой семье – где были любящие мама и папа. Так бывает, никто не идеален! Эмоционально холодная мать, запрет на жалобы, слезы и вообще на слишком сильные чувства, отсутствие права быть слабым, постоянные сравнения с другими как способ мотивировать ребенка, неуважение к его мнению – вот только маленький приток той огромной, полноводной реки ядовитых установок, которые формируют человека.

А если образцовой семьи не было? Если человек вырос без отца, пережил тяжелый развод родителей или был свидетелем насилия в семье? Если мама или папа тяжело болели? Если он рано стал взрослым, ответственным и потерял детство?.. Тогда все еще сложнее.

Но прочь теорию! Давайте посмотрим, как это бывает, на примерах из жизни – они могут показаться вам знакомыми.

История Руслана кажется обнадеживающей. У него есть семья, работа, недавно родился сын. Но в свои тридцать лет молодой человек остается крайне неуверенным в себе, никак не продвигается по карьерной лестнице, застряв на уровне менеджера. На работе на нем воду возят: Руслан не может сказать «нет» начальнику, даже если это значит, что он проведет за работой все выходные, без какого-либо вознаграждения. В душе он уверен, что коллеги вот- вот догадаются о его некомпетентности, недостатках – и прощай, работа! Так

что он берет на себя любое задание в любое время – зарабатывает себе хорошую репутацию. Остановиться, правда, не может. Чувство вины сопровождает его каждый день: он чувствует себя виноватым перед женой и сыном, что не проводит с ними достаточно времени, мучается от упреков матери, когда та обижается, что сын не заезжает. Ему кажется: еще чуть-чуть – и он со всем разберется. Но идут месяцы и годы, а напряжение только растет, уже и со здоровьем проблемы: давление стало зашкаливать, приходится принимать таблетки, все чаще мучает бессонница.

Инна – красивая молодая женщина. За ней еще со школы ухаживали одноклассники, были даже очень порядочные, но Инна чувствовала, что ей с ними скучно. «Они слишком правильные, мне такие не нравятся. Мне нравятся плохие мальчики», – говорила она. Первая большая любовь случилась в пятнадцать лет. И да, это был «плохой мальчик»: красавец и хулиган, который уже давно попробовал алкоголь и легкие наркотики. Уже через полгода их отношений он впервые ударил Инну по лицу. Их история длилась три года – с расставаниями и воссоединениями, оскорблениями и признаниями в любви. Он ее бросал, она прощала и принимала назад. Он оскорблял, она забывала. Инна помогала возлюбленному с уроками, чтобы не вылетел из школы, на карманные деньги покупала ему дорогие подарки, а когда возлюбленный позвонил ночью, сказав, что хочет выброситься из окна, всю ночь просидела на телефоне, плача и отговаривая

его. История кончилась расставанием. Но что за злой рок? Инне уже двадцать семь, а все ее последующие возлюбленные как на подбор: похожи на того, первого.

Что не так с Инной и Русланом – с этими совестливыми, отзывчивыми и порядочными людьми?!

Если бы вы расспросили их, то выяснилось бы: мама Инны злоупотребляет алкоголем и уже несколько лет, с перерывами, лечится в наркологической клинике. Папу Инна почти не помнит – заезжий музыкант, романтик, «вольный ветер», он бросил семью, когда девочке было лет пять. После этого маме так и не удалось устроить свою личную жизнь: ей почему-то встречались мужчины, которые вели разгульный образ жизни, баловались наркотиками и... могли поднять на нее руку. «Женихи» матери и дочери очень похожи.

У Руслана никто в семье не пил, не употреблял наркотики. У него были и мама, и папа, жили дружно, хорошо. Но из детства он запомнил, что отец постоянно его наказывал, постоянно был им недоволен, воспитывал сурово, «по-мужски». А мама была очень мягкой, тихой, самое неприятное, что он от нее слышал, это фраза: «Ешь кашу, а то я не буду тебя любить». Он ел кашу, учился на отлично, старательно занимался спортом, но близких, теплых отношений с отцом так и не добился: тот всегда находил повод для критики. И сегодня уже вполне взрослый Руслан словно бы завоевывает своей безотказностью на работе уважение и похвалу своего нового «отца» – начальника.

Какими бы ни были ваши родители, поверьте, они любили вас – так, как могли, как умели. Но то, чего мы недобрали в родительском доме, отражается на том, какой будет вся наша оставшаяся жизнь.

В этой книге многие из вас, дорогие читатели, узнают себя. Трудоголизм, зависимость от мнения окружающих, низкая самооценка, постоянное чувство вины, страх перед жизнью, предрасположенность к развитию алкогольной или другой зависимости – вот далеко не полный перечень проблем, с которыми сталкиваются дети из проблемных семей. Проблемных – значит таких, где отношения были нарушены и воспитание оказалось травмирующим. Это может быть семья, где один из родителей – манипулятор и семейный тиран, или семья после развода родителей (что всегда наносит травму ребенку), а может быть и семья, где один из них страдал алкоголизмом.

Дети алкоголиков получают, пожалуй, самые серьезные травмы в детстве. А во взрослом возрасте стараются просто забыть тяжелое прошлое, дают себе обещание, что у них все будет по-другому. Но не получается...

Все мы можем, сами того не зная, повторять основные жизненные сценарии своих родителей, бабушек, прабабушек. Здесь нет никакой мистики! Это – законы психологии. Ведь именно в семье закладываются представления о мире, модели отношений между людьми. Но это значит, что психологический инструментарий способен помочь человеку ис-

править усвоенные стереотипы, изменить жизнь. Иначе я не писала бы эту книгу!

Поэтому, дорогие читатели, я приглашаю вас в путешествие. Через историю своей семьи и своего детства вы научитесь лучше понимать себя, сможете сделать первый шаг к тому, чтобы освободиться от усвоенных сценариев и, казалось бы, не поддающихся изменению черт характера: неуверенности, неумения общаться и так далее – у кого что. И поверьте: этот путь стоит всех трудностей!

*Если опасность можно предвидеть,
то ее не нужно страшиться.*

А. Конан Дойл, Приключения Шерлока Холмса

*Предупрежден – значит вооружен.
Латинское крылатое выражение*

Часть 1

Травмирующее детство и наша жизнь

Если бы наша родительская семья не влияла в будущем – серьезно и долгосрочно – на всю нашу жизнь, мир был бы другим! Дети, выросшие в проблемных семьях, страдают, прежде всего, от «перекрученных», ненормальных взаимоотношений, установившихся в доме. Давайте пользоваться научными терминами. Сегодня наиболее точным определением, который отражает происходящее в такой семье, является понятие «дисфункциональная семья». В ненаучной литературе употребляют названия «нездоровая», «неблагополучная», «неполная» семья и т. п. Само слово «дисфункция» (от лат. *dis* – нарушение и *function* – деятельность) означает, что в семье что-то работает неправильно, она не выполняет свои важнейшие функции. И дело не в том, что ее члены – плохие! Это не собрание каких-то «неправильных» (мало знающих или имеющих недобрые установки) людей. Вернее сказать, что живут они по неверным, нездоровым психологическим правилам.

Взаимоотношения в семье могут очень сильно исказиться, если в ней процветает автократия (то есть власть одного) или стилем воспитания становятся эмоциональные репресс-

сии (крики, унижения, манипуляции, наказания и т. п.). Или присутствует супружеская неверность, нехватка денег, хронические психические, физические болезни. Проблемными становятся семьи, в которых кто-то погиб или перенес тяжелое физическое либо сексуальное насилие; семьи, в которых есть приемные, но полностью не принятые дети; те, в которых кто-то болен игроманией, любой другой зависимостью, имеет проблемы с едой (переедание – булимия, отказ от еды – анорексия) или даже пристрастился к труду нездоровым образом (да, трудоголизм, неумение отдыхать – тоже отклонение). Семьи больных зависимостями, как правило, относятся к числу дисфункциональных. Алкогольная семья – это частный случай проблемной семьи. Что понимать под выражением «алкогольная семья»? Оно имеет отношение к вам, если у вас в семье алкоголизмом страдала бабушка или в пьяной драке погиб дядя? Так вот, алкогольная семья – это такая семья, в которой один или более членов больны алкоголизмом. Очевидно, правда? И сюда, помимо родителей, входит также ближний круг родственников – дедушки и бабушки, родные братья и сестры, дяди и тети, дети.

Возникает вопрос: кто же тогда здоров, какая семья функциональна?! Все зависит от того, на чем она основана, и об этом пойдет речь в моей книге.

При всем разнообразии проблем, которые переворачивают жизнь семьи с ног на голову, такие семьи очень похожи одна на другую. Нарушения и беды в них до того типичны,

что их можно предсказать заранее! Но есть и хорошие новости: все, что можно прогнозировать, можно и предупредить.

В чем различия здоровой и проблемной семьи?

Я предлагаю вам переступить порог проблемной семьи и посмотреть, что именно происходит в ней не так, как должно бы.

Главное – в проблемной семье вся жизнь вертится вокруг основной проблемы и ее носителя: будь то деспотия матери или измена и уход из семьи отца, зависимость или неизлечимая психическая болезнь кого-то из членов семьи и т. п. В таком случае властная мама или неверный муж – воплощение проблемы (дисфункции). Дети в такой ситуации страдают больше всего – часто они остаются без внимания. Что-то должно быть принесено в жертву дисфункции, и первая жертва, конечно, – это здоровые взаимодействия в семье...

Давайте посмотрим, что происходит в проблемной семье с такими важными составляющими жизни людей, как власть, время друг для друга, честность, выражение чувств и т. д.

Власть

В здоровых семьях родители обладают властью, значит, они поддерживают определенный порядок. Но при этом пользуются этой властью гибко. А что в проблемной семье?

Там тоже есть власть, вот только она автократичная, негибкая, похожа на самодержавие, диктат («Так будет, потому что я так сказал!»).

Не путайте: есть разница между авторитетными и автократичными родителями. Авторитетные родители выслушивают детей и других членов семьи, прежде чем принять решение, затрагивающее интересы всех. А при автократии решение принимается единолично, мнение других членов семьи в расчет не принимается.

В здоровой семье родитель выслушает любого члена семьи и найдет компромисс с пользой для каждого. В нездоровой – управление родителя или родителей жестко и необратимо: «Я сказал!» – и точка. Причем это решение не может быть изменено, даже если оно ничего хорошего никому не дает.

Вспомним сцену из фильма «Похороните меня за плинтусом», когда бабушка говорит внуку: «День рождения у тебя будет тогда, когда бабушка скажет!».

Как все это отражается на домочадцах?

Если мы выросли в автократичной семье, мы можем однажды обнаружить, что наши чувства, желания и потребности не важны, никому не интересны...

Время

В здоровой семье время находится для каждого ее члена, потому что каждый важен и значим. В дисфункциональной, наоборот, друг другу уделяют очень мало времени – просто нет такой привычки разговаривать, расспрашивать о жизни и пр. Всегда находятся дела поважнее, чем потребности человека. Часто члены такой семьи могут строить планы, обещать куда-то пойти с ребенком – в кино, на каток. Но потом эти планы рушатся, меняются, и ребенок чувствует, что его предали.

В норме у всех членов семьи должно быть время для отпуска, каникул, спорта, хобби, каких-то совместных дел. При этом часть времени они проводят отдельно друг от друга, за какими-то своими занятиями – это тоже нормально. И каждый человек важен, важны и его занятия и интересы – ребенок это или взрослый. В проблемных семьях все собираются вместе в лучшем случае лишь на свадьбу и на похороны, а над увлечениями и интересами друг друга могут посмеиваться, обесценивать их.

В таких семьях родители часто делают смешанные, так называемые двойные заявления. Например: «Мне очень интересно, чему ты научился на занятиях гимнастикой. Нет, я не могу пойти на твои соревнования – у меня масса дел по хозяйству». Или: «Я люблю тебя, уходи поскорее гулять, не

путайся под ногами!»

Родители могли говорить, что время – это нечто очень ценное, «время – деньги», согласно поговорке. А в результате для детей этого ценного «вещества» никогда не оставалось. Что может после этого ощущать ребенок? Что он малоценен. Не здесь ли находятся корни заниженной самооценки?

Если мы росли в доме, где для нас было очень мало времени, мы усвоили такой урок: наши интересы, наши потребности не важны.

Право на развлечения

В здоровых семьях наряду с серьезным времяпрепровождением (работа, уроки, уборка, какие-то важные дела) ценят развлечения, игры, отдых. Эти занятия сбалансированы, родители поощряют забавы, походы, тем самым награждают детей за выполнение работы по дому, учебу. А обязанности, ответственность делят поровну или по справедливости между членами семьи.

В проблемных семьях такого баланса нет и в помине. Там ребенок может стать не по возрасту серьезным, взять на себя роль «маленького взрослого»: он и младших братьев и сестер воспитывает, и следит за порядком в доме, и при этом учиться успевает.

Бывает и другая крайность: детей предоставляют самим

себе, у них сколько угодно времени для безделья! Другой вариант – родители дают детям немало денег, лишь бы не беспокоили, и даже просят убираться из дома.

Еще один вариант нездоровых отношений в семье – хаос. Вся жизнь проходит в беспорядке, не существует никаких твердых правил, никто не берет на себя ответственность. В такой семье нет обычаев. Например, семья обедает когда попало или каждый ест по отдельности, они не ходят вместе за продуктами, редко делают уборку, могут ходить в нестираной или неглаженной одежде.

У всех этих случаев есть нечто общее: в семье нет баланса между развлечением и работой. И что получается?

Если мы росли в таком доме, мы выучили два урока: нельзя тратить время на отдых, расслабляться; мы ответственны за заботу о других. Или: какой смысл, вообще, браться за какие-то дела, зачем напрягаться.

Качество времени

Мне часто приходилось слышать от родителей: «Мы работаем и только поэтому не можем уделять достаточно времени детям. Нам некогда!» Да ведь дело не в количестве, а в *качестве* времени.

Много – не обязательно значит хорошо. Сидение рядом с отцом на диване, когда тот смотрит футбольный матч по телевизору, не означает, что отец дарит ребенку достаточно

внимания. Чтение ребенку лекции о том, как надо себя вести, тоже к качеству времени отношения не имеет.

А что имеет? Моменты, когда люди обмениваются своими мыслями, чувствами и мнениями; это личное внимание, когда мама или папа смотрит ребенку в глаза и внимательно его слушает, не отвлекаясь на мигающий смартфон или на свои дела. Сюда же относится время совместных развлечений. Сесть рядом с ребенком, послушать его и поговорить о том, что ему хочется обсудить, – далеко не то же самое, что читать ему нотации!

Так вот, в здоровых семьях делятся качественным временем, а в проблемных – просто не знают, что это такое; даже если дети и родители проводят иногда время вместе, у тех и у других остается после этого чувство вины. В таком доме критика, гнев или драки, досада, привычка все контролировать и недостаток общения – обычное дело, увы.

Одна моя собеседница говорила, что выросла под аккомпанемент двух фраз: «Ты должна...» и «Как тебе не стыдно!».

Как все это сказывается в дальнейшем на жизни детей?

Если мы выросли в семье с недостатком времени для качественного общения, мы могли выучить такой урок: час-другой, которые нам уделяются, – это все, чего мы, на самом деле, заслуживаем.

Чувства

В здоровых семьях признают, ценят, воспринимают и делятся своими чувствами. В проблемных – их проявление либо не поощряется, либо они вообще находятся под запретом: «Не реви!», «Что-то ты сегодня развеселился не в меру. Как бы плакать не пришлось», «Злиться и кричать позволено только взрослым!». Гнев и печаль – в таких семьях знают, что это такое. И все! Впрочем, дети еще частенько испытывают чувство вины, обиды.

В здоровых семьях приветствуют проявление любых чувств, всей широкой гаммы: радость – печаль; гнев – спокойствие; зависть – гордость; страх – храбрость; любовь – ненависть. Здесь поощряют выражать свои чувства, и не только словами – это может быть плач, крик, они не под запретом. Потому что мы – живые люди!

А когда семья функционирует неправильно, то даже выраженные чувства могут оставаться непризнанными. Более того, ребенка могут наказать за то, что он простым, естественным для него способом проявляет свои переживания: ему обидно, больно – он плачет, просит помощи; ему очень радостно – он весело прыгает и кричит, визжит, бурно проявляя свой восторг. И вот его пресекают. Ты пытаешься поделиться своими чувствами, а их не воспринимают всерьез...

Одна женщина даже в свои семьдесят лет со слезами

вспоминала, как она в детстве плакала, а мама говорила: «Пусть поплачет, меньше писать будет». Как будто чувства ничего не стоят, как будто они – моча! Та женщина в результате научилась вообще ни с кем не делиться своими чувствами. Кому какое дело до того, плохо ей или хорошо! Так ей казалось...

Другая женщина, выросшая в похожих условиях, приучила себя вообще не чувствовать: она привыкла носить защитную маску улыбки и всегда говорила: «У меня все хорошо!».

Итак, если мы выросли в доме, где не поощряли выражение чувств, то мы научились прятать свои истинные переживания от других людей, а иногда – и от самих себя.

Гнев

В семьях с нормальными взаимоотношениями долго не сердятся, а вот в дисфункциональных – будто застревают на гнев: по три месяца не разговаривают после ссоры, играют в игру «Кто кого перемолчит».

Почему так происходит, для чего? Когда гнев – как и любые другие эмоции – не выражен, он накапливается, его не отпускают. Тогда как совершенно естественно было бы сказать: «Меня раздражает вот это и это, не могу выносить, когда такое происходит!» Любые чувства надо обсуждать, надо говорить о них.

В нездоровых семьях родители могут открыто выразить одну эмоцию – гнев. Поэтому весь дом полон раздраженных людей, там редко просят прощения, редко с пониманием относятся к слабостям друг друга, зато обиды копятся, гнев не отпускают. В семьях со здоровыми взаимоотношениями гнев тоже есть – все мы люди! – но его выражают безопасным образом, прорабатывают и при этом учатся прощать других.

Так, для выражения своего гнева вполне допустима неразрушительная агрессия: порвать в клочья бумажку можно, а вот бить по живому нельзя. Брань – тоже способ выражения гнева, но он ничего не меняет. Самый здоровый способ – говорить в таких случаях о себе. Это значит, что человек произносит примерно следующее: «Я очень огорчаюсь, когда ты так долго со мной не разговариваешь». Либо: «Меня возмущает, когда ты, сидя за рулем машины, разгоняешься до ста пятидесяти». Главное, что высказывание начинается с «я». Если же высказывание начинается с «ты», отношения страдают. «Ты всегда молчишь месяцами после ссоры!» – в этой фразе человек услышит лишь обвинение, и ничего хорошего не получится.

Если мы выросли в доме, наполненном гневом, мы выучили следующий урок: лучше удерживать свой гнев или зависнуть на нем, чем отработать его и простить.

Честность

Честность в семье совершенно необходима! И в здоровых семьях люди честно и открыто делятся мыслями и чувствами друг с другом. А в нездоровых обычное явление – ложь и секреты.

Это нормально, когда родные говорят друг другу правду, когда ее сокрытие воспринимается как нечто недолжное. В результате дети приучаются говорить правду, какой бы горькой она ни была. В проблемной семье дети учатся вранью от родителей! Как известно, лучший воспитательный метод – это личный пример. А здесь родители могут лукавить перед родственниками, нередко просят детей соврать, чтобы скрыть неудобную правду, выкрутиться. Дети видят: ага, мама по знакомству достала липовую медицинскую справку о болезни сына, а он, на самом деле, просто прогулял школу. Значит, так можно. Все, образец поведения усвоен!

Кроме того, в нездоровых семьях полно секретов, и они держатся годами, передаются из поколения в поколение. Так происходит потому, что ее членам легче прятаться за секреты и ложь, чем честно и открыто общаться.

Вспоминается сюжет фильма «Возвращение», когда два мальчика, которые не помнят своего отца (мама только и сказала им, что он – легчик), приходят домой и вдруг видят в доме какого-то незнакомого мужчину.

Мать коротко сообщает, что это их отец – вот и все. Секрет не раскрывается (по сюжету понятно, что отец, скорее всего, был «в местах не столь отдаленных»). Родители молчат и делают вид, будто семья всегда была полной, ничего особенного не произошло. И главный герой фильма – на правах отца! – пытается так строго и властно строить отношения с сыновьями, будто его многолетнего отсутствия в их жизни и не было.

Кстати, обслуживание секрета – то есть сохранение в тайне неприглядной правды о семье – забирает много энергии: надо же постоянно уходить от трудных вопросов, следить, чтобы правда не просочилась за пределы дома, чтобы никто ни о чем не догадался и т. д. В норме эта энергия пошла бы на развитие...

Значит ли это, что в здоровой семье не должно быть никаких секретов? Да. От близких родственников лучше правду не скрывать.

Итак, если мы выросли в доме, где врут и хранят секреты, мы научились делать то же самое.

Обсуждение деликатных тем

В проблемных семьях редко обсуждают деликатные темы. Более того, их тщательно избегают. А в здоровой семье такое обсуждение – в порядке вещей.

Что я имею в виду под деликатными темами? Это про-

шлое с какими-то событиями, о которых лучше (как считается в семье) помалкивать: например, измена одного из супругов, факт усыновления детей, незаконнорожденный ребенок, аборт, инвалидность ребенка, самоубийство кого-то из членов семьи, хронические болезни (в особенности такие, как алкоголизм, наркомания) и т. д. Такую правду трудно принять, но в норме о ней нужно честно поговорить, расставить все точки над «і».

В проблемных семьях для избегания трудной темы используют один из трех путей: произошедшее либо отрицается, либо о нем говорят неправду, либо его держат в полнейшем секрете. Отрицание, ложь, замалчивание – вот они, самые известные формы психологической защиты!

Очень часто такое поведение оправдывается желанием родителей защитить своих детей от тяжелой правды: скажем, у отца обнаружили четвертую стадию рака, он умирает, лежит в больнице, а детям говорят, что папа скоро поправится и вернется домой. Но правду не спрячешь! Рано или поздно она выйдет на свет. Следовательно, как бы ни было трудно, ребенок должен быть подготовлен к реальности. А те дети, от которых скрыли горькую правду о состоянии их папы, могут уже во взрослом возрасте затаить обиду на мать – ведь им не дали как следует попрощаться с отцом, обнять его в последний раз, сказать, как они его любят... И ведь могло бы быть иначе.

Когда мне было одиннадцать лет, моя старшая сестра

тяжело заболела. Приближалась ее смерть. Я это смутно чувствовала. Однажды мама открыто поговорила со мной на эту тему, она так и сказала: «Леночка у нас скоро умрет». Мы обе плакали. Но этот момент я запомнила как один из лучших в моем отрочестве: я чувствовала, что мама доверяет мне серьезную правду, что я что-то значу в своей семье. Появилось чувство душевной близости с мамой и возможность открыто выражать ей свое сочувствие.

В проблемных семьях, где правду скрывают, дети могут навсегда остаться неподготовленными к серьезным и неизбежным в их собственной жизни событиям. Они могут даже не понимать, почему определенные ситуации трудны для семьи. Да, конечно, правду нужно уметь сообщить деликатно, с учетом возраста и психологических особенностей ребенка. Но честность здесь необходима.

Итак, если мы росли в доме, где не было принято обсуждать деликатные вопросы, то мы научились не делиться с другими своими чувствами по поводу непростых, трагических жизненных ситуаций, которых никто из нас, увы, не избежит.

Сотрудничество

Здоровая семья работает как одна команда. Нездоровая – фокусируется только на одном или двух своих членах. Я уже

упоминала, что носитель главной проблемы в семье становится ее центром и оттягивает на себя все внимание.

В одной семье жизнь разом поменялась, когда старший сын вдруг начал употреблять наркотики. Все свои силы его мать тратила на то, чтобы спасти своего ребенка: водила его по клиникам, пристраивала на очередную работу, когда парня увольняли за прогулы с предыдущей, помогала косить от армии, пускала сына ночевать домой, когда его в очередной раз выгоняла из квартиры жена. В итоге младшие дети оказались предоставлены сами себе: перестали учиться, целыми днями пропадали на улице. Они усвоили: мать и старший брат – отдельно, они – отдельно, выживать надо самим.

В таких ситуациях, к сожалению, семья редко работает как единое целое.

При нормальных взаимоотношениях члены семьи осознают себя как группу, как команду, где необходимо сотрудничество, чтобы жить, духовно расти, развиваться.

Они помогают друг другу, поддерживают! В такой семье один человек может быть в центре внимания на определенное время, но не навсегда.

Если мы выросли в семье, которая не работала как одно целое, то мы выучили следующий урок: потребности других людей важнее наших собственных и важнее, чем потребности нашей семьи.

Личностный рост

В здоровой семье у человека есть все условия, чтобы расти и развиваться. Семья лелеет и поощряет этот рост. Проблемные семьи препятствуют развитию своих членов, вплоть до того, что отбивают всякую охоту к нему.

В норме для семьи важно, что она – не только команда, но каждый ее член – личность. А каждая личность хочет получить свою порцию ободрения, поддержки, уважения, любви – все это необходимо для духовного роста. Функциональные семьи ценят вклад любого ее члена в свою жизнь. Родители признают, что разрешать ребенку быть самим собой – очень важно для здоровья и счастья всей семьи. Когда сын, муж, жена, дочь используют все возможности для роста и взросления, то счастливы все и все выигрывают!

Вот как писал о таких взаимоотношениях замечательный психолог Эрих Фромм¹: *«Уважение – это не страх и благоговение; оно означает в соответствии с корнем слова (respicere = to look at) способность видеть человека таким, каков он есть, осознавать его уникальную индивидуальность. Уважение означает желание, чтобы другой человек*

¹ Эрих Фромм (1900–1980) – выдающийся мыслитель XX века, психолог, один из основателей целого направления психотерапии, философ, социолог. Известны его книги: «Бегство от свободы», «Иметь или быть», «Искусство любить», «Человек для самого себя» и др.

рос и развивался таким, каков он есть.

Уважать человека – значит быть заинтересованным в том, чтобы он развивался по своему собственному пути. Таким образом, уважение исключает использование одного в целях другого. Я хочу, чтобы любимый человек развивался для себя самого и по-своему, а не для того, чтобы служить мне. Если я люблю, я ощущаю себя как одно с любимым человеком, но с ним таким, каков он есть, а не с таким, какой он нужен мне для каких-то моих целей»².

В проблемных семьях, наоборот, редко поощряют личностный рост. Они так плотно укутаны проблемами, что даже не замечают интересов друг друга. Одобрение, поддержку можно получить при одном условии: твои интересы, твои действия важны для других членов семьи. А нет – не жди поддержки!

Одна женщина рассказывала, как в подростковом возрасте ее мать посмеивалась над ее желанием получить высшее образование: «Да куда ты поступишь! Иди лучше работай и зарабатывай на жизнь, как твой старший брат, больше пользы будет». Более того, мать уехала на дачу и забрала ключи от квартиры в день экзаменов, чтобы дочка не смогла взять документы и исполнить свое намерение. Дочь все-таки нашла способ сдать экзамены и с блеском поступила в ВУЗ, о чем

² Фромм Э. Искусство любить [Электронный ресурс] // e-reading club [сайт]. URL: <http://www.e-reading.club/book.php?book=60817> (дата обращения: 29.08.2018).

сообщила матери уже по факту – когда официальное зачисление состоялось.

Еще один пример: молодые люди рано поженились, спустя какое-то время муж сообщил о своем желании получить высшее образование. Жена категорически запретила ему это делать, опасаясь, что на время учебы доходы семьи станут скудными или супруг совсем перестанет помогать с детьми. В итоге мужчина не смог реализоваться профессионально, не смог подняться по карьерной лестнице выше определенного уровня и затаил обиду на жену, которая помешала осуществлению его мечты.

Так что в семьях с нездоровыми отношениями на личностный рост и желание развиваться зачастую смотрят как на угрозу привычному ходу жизни других ее членов. И тот, кто держит власть, навязывает свои взгляды.

И если мы росли в доме, где не поощряли нашу индивидуальность, то мы научились концентрировать внимание на других людях, но не на себе. А из этой точки остается один шаг до созависимости.

Подведем итоги

Давайте посмотрим, как о проблемной семье говорят психологи-исследователи. Характеристики и формулировки будут немного различаться, но суть остается общей. Ниже я приведу по десять признаков дисфункциональных и функ-

циональных семей из книги Джона Брэдшоу³.

10 признаков дисфункциональной семьи

1. Отрицание проблем и поддержание иллюзий.

2. Недостаток теплых, душевных взаимоотношений.

3. Замороженные правила и роли.

4. Частые конфликты.

5. Обязательное единство чувств (если мама сердится, то сердятся все) и точек зрения (быть другим – значит быть плохим).

6. Нарушение личностных границ (например, мама не считает зазорным втайне копаться в телефоне мужа или в шкафу дочери или границы личности в семье – это непробиваемые стены: родители не знают, чем живут дети, никто ни с кем не делится радостями и горестями).

7. Создание видимости благополучия, секрет семьи должен поддерживаться всеми.

8. Черно-белое мышление («Я жила как на качелях – из ада в рай и обратно»), полярные суждения – либо «да», либо «нет», никаких «может быть».

9. Закрытость семейной системы (нет близких друзей семьи, домой никого не приглашают).

10. Особое значение воли и контроля: власть в семье принадлежит одному человеку, мнения других ее членов почти

³ Bradshaw on the Family: A Way of Self Discovery / Health Communications Inc. Deerfield Beach, Florida. 1988.242 p.

ничего не значат. Воспитание в проблемной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них:

- Взрослые – хозяева ребенка.
- Только взрослые определяют, что правильно, что неправильно.
- Подразумевается, что ребенок отвечает за то, что родитель сердится.
- Родители держат эмоциональную дистанцию с детьми.
- Воля ребенка, которая расценивается как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее. Психолог Клаудиа Блэк определила правила дисфункциональной семьи в виде трех «не»: не говори, не чувствуй, не доверяй.

Но даже если человек вырос в таких условиях, он может изменить свою жизнь. Помочь выправить взаимоотношения между родными, постепенно двигаясь к правилам здоровой семьи, – задача психотерапии, как индивидуальной, так и групповой. Она поможет продвинуться и в самом главном – в духовном возрастании человека, углублении его отношений с Богом через церковные Таинства, поскольку освобождает нас от ограничений, ложных установок в отношении нас самих и относительно наших близких.

10 признаков здоровой семьи

1. Проблемы признаются и решаются.
2. Поощряется свобода восприятия, мысли, обсуждения, выбора и творчества, право иметь свои чувства и желания.

3. Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различиями между родными дорожат.

4. Члены семьи умеют заботиться о себе и не нуждаются в гиперопеке.

5. Родители делают то, что говорят (то есть исполняют обещания).

6. Роли в семье выбираются, а не навязываются (см. главу «Роли выживания: в школе, дома, на улице и во взрослой жизни»).

7. В ней есть место развлечениям, отдыху.

8. Ошибки прощаются – на них учатся.

9. Семья открыта для новых идей и существует для развития человека, а не для его подавления.

10. Правила семьи – гибкие, их можно обсуждать.

В чем мы нуждаемся больше всего. Но получаем ли?

Серьезная семейная проблема, особенно в моменты ее обострения, мешает супругам стать хорошими родителями своим детям. Это доказывают и научные исследования: например, известно, что человек, который находится в острой фазе зависимости или созависимости (о ней мы еще поговорим подробно), на время теряет способность действительно о них заботиться. Да, у этих страданий бывают ремиссии, вот тогда родители могут справляться с обязанностями по воспитанию детей. Никто не сомневается, что они любят своего ребенка! Но проблемы семьи стоят между родителями и детьми и мешают выражению этой любви. Часто такой родитель становится словно бы проходящим: выйдя из подавленного состояния, он начинает ходить на родительские собрания в школе, водит своего ребенка в цирк, в кафе, интересуется его делами, но спустя месяц, к сожалению, очередное обострение ситуации отнимает у ребенка такого папу или такую маму.

Из-за этого важнейшие потребности детей – во внимании, прикосновении, руководстве, принятии и одобрении, поддержке, в преданности и доверии, в заботе и любви – не находят у мамы и папы полного понимания и сочувствия. И не удовлетворяются. Надо понимать, что потребности – это

больше чем желания. Неудовлетворенные потребности могут в будущем влиять на формирование психики, порождать комплексы, создавать у человека чувство, что мир небезопасен, делая его неуверенным в себе, замкнутым и так далее.

Вы наверняка знаете о том, что в норме мир приобретает устойчивость в восприятии ребенка, только если у него есть и мама и папа. Полная, здоровая семья – это великое благо. А если родители развелись или один из них не общается с детьми полноценно, проявляет непонимание, равнодушие, холодность, или пьет, употребляет наркотики – то его как бы и нет. Физически или эмоционально. То же самое верно в отношении матери, работающей полный рабочий день.

Когда один из родителей недоступен, у ребенка формируется представление о неустойчивости, небезопасности этого мира. Он как будто сидит на стуле с двумя ножками, крайне неустойчивом, даже опасном! И переживает ощущение своей ненужности, никчемности.

Психологи выделяют пять важнейших потребностей, удовлетворение которых начинается в семье в очень раннем возрасте, еще до развития мышления и речи ребенка, то есть с рождения и где-то до полутора лет.

Вот они, эти пять важнейших, базисных потребностей человека:

- Безопасность.
- Самоценность.
- Принадлежность семье.

- Самореализация.
- Независимость.

Безопасность значит, что с самого раннего детства основные нужды ребенка вовремя удовлетворяются. Закричал – мама реагирует и устраняет дискомфорт. Больно ударился – и знает, что родители его пожалеют, успокоят. Если мама (а хорошо бы и папа!) рядом, ребенок воспринимает их как стену за своей спиной. Тогда мир кажется ему безопасным, возникает то, что психологи называют базисным доверием к миру.

Долгая разлука с матерью может нанести серьезный удар по доверию ребенка к миру. Если он не чувствует себя в безопасности (например, попал в больницу, а родителей туда пускают только по выходным, в остальное время он один среди чужих людей), ребенок приучается жить с ощущением угрозы, будто кругом враги, боится всего нового, ему хочется «спрятаться в норку». Так он и живет, как в детском, так и в зрелом возрасте, опасаясь всего и всех.

Либо он живет исходя из другой крайности – легко идет на ненужный риск, вредит себе саморазрушением (алкоголь, сигареты).

Самоценность формируется в семье. Ребенок ощущает себя ценным, когда значимые близкие – в первую очередь, родители – считают его таким. Самоценность – это убеждение, которое можно выразить словами: «Меня любят такой (таким), какая (какой) я есть». Причем любят не *за что-то*

– хорошее поведение или школьные оценки, спортивные победы, – а просто так, без всяких условий. Это и называется безусловная любовь, только она и нужна ребенку!

А условная – или обусловленная – любовь означает, что его любят при условии соответствия ожиданиям родителей. И она ложится тяжелой травмой на душу ребенка. Если его потребность в безусловной любви не удовлетворена, низкая или неадекватная самооценка обеспечена.

Принадлежность – это ощущение себя частью чего-то большего, например рода или народа. А в зрелом возрасте – это ощущение, что тебя любит Бог. При неудовлетворении этой потребности возникает страх одиночества, чувство бессилия.

Самореализация ребенка наступает только тогда, когда у него появляется определенная свобода: «Я имею право быть». Она в буквальном и переносном смысле связана с отсутствием «жесткого пеленания». Когда ребенку не говорят постоянно: «Замолчи!», «Туда не ходи!», «На это не смотри!» и так далее. Такое ограничение самореализации, образно говоря, связывает ребенка по рукам и ногам, а на глаза, рот и уши накладывает повязку. Он не может двигаться, не имеет права голоса! Удовлетворяется эта потребность разрешением исследовать мир, а это значит двигаться, говорить, видеть, слышать.

Если этого не происходит, человеку будет трудно стать творческой личностью, его духовное развитие замедляется.

Часто он чувствует себя неудачником, ущербным, некомпетентным.

Независимость удовлетворяется тогда, когда ребенок время от времени может побыть наедине с собой. Не только взрослые, но и дети нуждаются в своем собственном психологическом пространстве, возможности уединиться.

В детстве базисные потребности удовлетворяются именно родителями (а не бабушками, дедушками, тетями, дядями, мачехами и отчимами). Но когда детство остается позади, каждый из нас сам отвечает за то, чтобы позаботиться о себе. Супруг не может удовлетворить наши потребности – только сам человек в соработничестве с Богом способен закрыть зияющие дыры неудовлетворенных потребностей!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.