Диалоги с Внутренним Ребенком

ИРИНА ШЕВЦОВА

16+

Ирина Шевцова

Диалоги с внутренним ребёнком. Тренинг работы с детством взрослого человека

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Шевцова И.

Диалоги с внутренним ребёнком. Тренинг работы с детством взрослого человека / И. Шевцова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Книга адресована не только специалистам, но и всем, кто интересуется своим развитием. Она о том, как переживания нашего детства влияют на взрослую жизнь, с чем мы можем справиться спустя годы и как это сделать. Это методика этапов работы с внутренним ребёнком. Каждая строчка, каждый метод, каждое упражнение опробованы на практике - всему написанному предшествовали долгие годы проведения тренингов и консультирования. Книгу отличает целостный подход, результат которого - формирование прочной позиции взрослого.

© Шевцова И., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Ирина Шевцова
Диалоги с внутренним ребёнком. Тренинг работы с детством взрослого человека

ВСТУПЛЕНИЕ

Более десяти лет назад начался мой осознанный диалог с Внутренним Ребенком. Сначала – в виде воспоминаний, позже – в виде материнского опыта, потом – как опыт работы детским психологом, и, наконец, – как тренинг личностного роста, который я вела более 10 лет. Продолжение этой беседы – книга, которая перед вами. Закончится ли когда-нибудь этот разговор? Надеюсь, что нет. Мой Внутренний Ребенок еще не все рассказал мне, не во все тайны посвятил, я еще учусь у него быть счастливой и лечу его душевные раны. Я уже не веду тренинг по работе с детством, но, какую бы тему я ни взяла в работу, мы неизбежно возвращаемся туда.

Детство – это не подготовка к жизни, это не репетиция и не период, когда взрослые учат уму-разуму ребенка. Это сама жизнь. Яркая, наполненная, концентрированная – вряд ли за всю остальную жизнь мы наберем столько впечатлений, переживаний, опыта, сколько мы получили в детстве. Чем станет этот багаж – тяжкой ношей или ценным грузом? Когда мы были детьми, это зависело от тех людей, которые нас родили, растили, воспитывали. Но сейчас мы сами вправе сделать ревизию детского наследия.

Даже люди очень далекие от профессиональной психологии, сами того не ведая, вдруг оборачиваются назад и пристально всматриваются в своё прошлое. Зачем, что хотят они увидеть там увидеть? Почему вдруг всплывают картинки воспоминаний и достают с антресолей старую игрушку, и пересматривают в пыльных альбомах пожелтевшие фотографии, и своему ребенку читают не модную, современную книжку, а сказку своего детства?

Мы себя лечим, осознанно или бессознательно. Если вы взяли эту книгу в руки и знаете, что хотите найти на этих страницах, и ищите нужные вам слова и темы, значит, ваш диалог с детством не случаен. Кем бы вы ни были – профессиональным тренером, психологом, консультантом, преподавателем, студентом или просто взрослым человеком, которому интересно, откуда он пришел – эта книга для вас.

Моя книга – не сборник методических статей, хотя в ней очень много методики и описания конкретных приемов работы. Это скорее сборник эссе, не претендующих на научную истинность, но наполненных описанием опыта как психотерапевтический работы, так и личной жизни. Я намеренно избегаю алгоритмов и строгих рекомендаций: умному они не нужны, а неумный может ими только навредить. Работа с человеческой психикой не терпит шаблонов. Особенно в такой области, как работа с детством. Я постаралась учесть и описать все темы, которые являются ключевыми и наиболее болезненными. Я привожу много примеров, и своих собственных, и из жизни моих клиентов. Надеюсь, что они станут не просто иллюстрациями, интересными картинками, но и спровоцируют ваши собственные переживания. А без переживаний, только одной логикой, эту тему осилить нельзя. Именно поэтому я иду еще на один рискованный шаг – включаю в книгу Истории, мои художественные рассказы. Я это делаю намеренно, не чтобы покрасоваться и наполнить книгу объемом, а чтобы пройтись по струнам вашей души; чтобы заставить вас вспоминать, плакать, переживать, возмущаться и негодовать, и прощать, и радоваться. Это моя литературо–терапия. Вы можете давать эти рассказы своим клиентам или друзьям, особенно тем, кому трудно выражать свои чувства. Или родителям, которые потеряли контакт со своим ребенком. Или своим собственным родителям, если хотите им сказать о своих детских переживаниях, а слов не находите.

Я работала над этой книгой более десяти лет, а написала за год. Старалась говорить только свои голосом, поэтому вы не найдете здесь списка литературы и ссылок. Мне помогали

многие люди, но прежде всего моя семья и мои участники тренингов, за что я им очень признательна. Если я окажусь полезной для вас, буду рада вашим откликам.

РАБОТА С СОБСТВЕННЫМ ДЕТСТВОМ. СТУПЕНИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Ни о каком Внутреннем Ребенке лет до тридцати я и не думала. Ну, во-первых, время было такое: «здесь и сейчас» заслоняло все другие состояния – речь шла о выживании. Во-вторых, психология в те годы существовала для нас, обывателей, только в виде терминов и популярных тестов, типа «Нарисуй человечка из геометрических фигур». И, в-третьих, я тогда была озабочена решением более глобальной проблемы, чем Внутренний Ребенок: я пыталась родить настоящего, а не символического малыша. Когда он, наконец, появился на свет, со мной стали происходит невероятные, необъяснимые логикой вещи. Ну, например, я до краев наполнилась страхами. Я боялась всего: болезней, потери мужа, войны, пожара, безденежья, голода, боялась инфекций и безумия, одиночества и беспомощности. Но больше всего я боялась потерять ребенка. Свою тревожность я проявляла через повышенный контроль. В результате я почти перестала спать, похудела на много килограмм и была близка к нервному срыву. Психика не выдерживала напряжения, и я начала искать виноватого: мужа, который не может обеспечить семью, родственников, которые не помогают, друзей, которые про меня забыли, страну, которая выплачивает смехотворное детское пособие. В этот период меня стали посещать воспоминания. Это было какое-то пограничное состояние между сном и явью – засыпая и просыпаясь я видела картинки своего детства. Обычно они были очень яркими и теплыми – я вспоминала запахи, звуки, мелкие, ничего не значащие детали.

Водяной кран в глубине сада обшит деревянными досками, снаружи только изогнутая труба, из которой льется вода. Сбоку выпилено отверстие – туда можно сунуть руку и нащупать холодный, металлический вентиль. Он откручивается вначале туго, а потом все легче и легче. Вода вырывается с шипением, неровной, прерывистой струей. Можно приложиться губами и пить. Самая вкусная вода, которую я когда-либо пробовала! А потом подставить под струю босую ногу – от ступней и все выше, пока не станет очень холодно. И сунуть мокрую ступню в разношенный сандаль и побежать прочь, по своим детским делам…

Вначале я приняла это за нервное расстройство и очень испугалась. Но противиться воспоминаниям не могла: действительность была настолько ужасна, что мои грезы стали единственным спасением и передышкой. Еще я плакала. Не потому, что мужу уже полгода не платили зарплату, и порой не хватало денег даже на молоко – в этой ситуации я предпочитала искать выход, а не жалеть себя. Я плакала, когда вспоминала мамин рассказ, как она, одна с грудным ребенком, подкармливала меня болтушкой из муки и воды и оставляла на попечение древней слепой старухи-соседки, когда уходила на работу. Мне до слез было жалко ту маленькую, брошенную девочку. Меня кидало из крайности в крайность: взрослая сверх ответственность за своего ребенка и семью сменялась детской беспомощность и болью по поводу того, что было со мною много лет назад. Так прорвался наружу мой Внутренний Ребенок.

В то время я попала на тренинг. Экзотическое занятие для посвященных или больных. Себя я причисляла ко вторым. Это были первые тренинговые программы, привезенные из-за границы, они тяжело воспринимались и принимались, но увлеченность тренеров, их вера в метод, делали свое дело. И опять я столкнулась с темой детства. В настоящем было столько трудностей и проблем, а я оплакивала свое прошлое. Как будто прорвало шлюзы, и боль хлынула потоком. Позже, когда я стала специалистом и помогала своим клиентам работать с детскими травмами, поняла, что эта стадия выплакивания неизбежна – пока она не пройдена, личность не может развиваться дальше. На тренинге произошло еще одно открытие – я поняла, чем хочу заниматься. Все было неоднозначно: я критически отнеслась ко всему происходя-

щему, оспаривала то, что говорили тренеры, подозревала участников в неискренности. Но то, что тренинг – это очень сильно, я усвоила однозначно. Тренинг способен запустить механизмы самопознания, дать огромный энергетический толчок, открыть новое видение. Ты как будто поднимаешься ввысь и смотришь на свою жизнь и на себя с высоты птичьего полета. И этот отстраненный взгляд является более истинным и объективным, чем то, что ты привык видеть и думать о себе. Я решила, что у меня это получится. Надо только выучиться. Надо только вылечиться. К счастью, я уже понимала, что одно от другого неотделимо, и «спасателем» может стать только тот, кто спасся сам.

Я шью куклу. Не для ребенка, не забавы ради- я лечу себя. Меня не надо долго уговаривать и доказывать, что это эффективно. Стоило мне только набить старую варежку ватой и перетянуть ниткой «шею», как чувства и воспоминания накрыли меня целиком. Ну, конечно, голова – в первую очередь. Я всегда была умненькой девочкой… И голова огромная получилась, и вата почти вся закончилась… Мама рассказывала, что рождалась я ножками и застряла головой… В школе мне наступили на голову – один старшеклассник сбил, а другой бежал следом и наступил, со всего маху. Я выплюнула на пол зуб и пошла домой. А голова болит с тех пор, как родила сына. Мигрень… Умненькая девочка – кто это говорил? Наверное, воспитательница. Я складно говорила и хорошо запоминала стихи… Пришиваю кукле волосы – протыкаю ткань иголкой и приделываю пучки шерстяных ниток. Получается некрасиво… Мама расчесывает меня у зеркала, пытается сделать новую прическу. Разочарованно откладывает расческу – как ни делай, красивее не становится…

Я опять плакала, но уже появилась способность думать. Вместе с этим возникла осторожность по отношению к собственному ребенку: так легко ранить, и так велика цена родительских ошибок. Что будет оплакивать мой сын, когда ему исполнится тридцать лет? Что я могу сделать сегодня, чтобы багаж его детства стал наследством, а не тяжким грузом? Я открыла в себе способность понимать и чувствовать ребенка, и разом исчезли все педагогические проблемы. Ведь, если понимаешь «почему», легко решить и «что делать». Я стала доверять своему материнскому чутью больше, чем книгам Спока. Людям, у которых есть собственный ребенок, легче дается лечение Внутреннего Ребенка. Через отцовство и материнство они учатся быть Родителем самому себе.

Воодушевленная первыми личностными достижениями и учебой в институте, я пришла работать в детский сад. И меня взяли на должность психолога, хотя документа, подтверждающего это право, у меня еще не было. Вопреки ожиданиям заведующей, я стала заниматься больше родителями, чем детьми. Передо мной, в моем кабинете, плакали великовозрастные девочки и признались в своей растерянности выросшие мальчики. А где-то этажом ниже, в группах нервно сосали пальчики, капризничали, устраивали истерики или смотрели безучастно в окошко их «последние куклы». На все вопросы «Что мне делать?» я отвечала вопросом: «А как вы думаете, что с ним происходит?». И очень часто люди начинали отвечать: «Когда я был маленьким….». Оказалось, что тропинка к собственному детству не заросла, что детские ощущения, мысли, восприятие остаются в памяти навсегда и являются не только «прошлым», но и «настоящим».

Я сделала первый в своей жизни тренинг – для родителей. В отличии от своих коллег не обучала, как себя вести с детьми, а заставляла думать и чувствовать. Интуитивно нащупывала методы, от чего-то отказывалась, что-то присваивала, что-то изобретала. Мой собственный Внутренний Ребенок перестал плакать и жаловаться, и стал моим советчиком. Я ловила себя на внутренних диалогах, и это уже не пугало, как прежде, а стало, напротив, моментом откровения. Все мои клиенты того периода приходили с похожими проблемами. И все эти проблемы очень быстро выводили нас на детство. Сейчас я понимаю, что мудрость жизни состоит

в неслучайности каждой встречи, и каждому клиенту свой психолог, и каждому тренеру свой участник, но тогда меня это удивляло. Почему именно ко мне приходят именно эти люди?!

Её пробовали лечить антидепрессантами – стало еще хуже. Родные всерьез не принимают, подруги считают, что «с жиру бесится». А ей ужасно плохо, и описать эту «плохость» нелегко. Она сидит напротив и говорит уже второй час. Суть рассказа: «мне страшно!» Боже, почему она пришла ко мне, со мной тоже недавно было подобное!? Я спрашиваю: «А какой он – твой страх?». Она начинает описывать сразу же, не задумываясь: «Такая овальная коробочка, коричневого цвета, очень похожа на грецкий орех, с прожилками. И от неё отходит длинная, тонкая ниточка. Там, внутри живет страх». Я предлагаю ей стать своим страхом, превратиться в него. Она ложится на ковер, сворачивается калачиком… Я в шоке – коробочка, прожилки, ниточка, она – в позе эмбриона… Твой страх возник раньше, чем ты появилась на свет. Это внутриутробный страх…

Когда я впервые пришла в институт с предложением вести тренинг «Диалоги с Внутренним Ребенком», никто не понял, о чем идет речь. Были даже предположения, что это тренинг для беременных. Пришлось написать не только подробную программу, но и статью. И на первом же тренинге – аншлаг, 23 человека! Временами меня охватывал ужас, хотелось тихо выйти из зала и не возвращаться. Но все чаще и чаще возникало состояние спокойствия и уверенности, что все происходящее – очень правильно и важно. Сейчас я могу судить о своих ошибках и промахах, недоработках и даже возмущаться своей самонадеянности. Но я ни о чем не жалею, этот этап надо было пройти. Надо было научиться брать на себя ответственность – я научилась быть Взрослой. Пазлы моей профессиональной и личностной картины сложились. Все три роли – Ребенка, Родителя и Взрослого – обрели свои очертания, окрепли и научились вести диалог. Случается, что мой Ребенок начинает капризничать и предъявлять претензии, но все чаще я вижу его деятельным и активным. Он подсовывает мне все новые и новые идеи, и я очень легко поддаюсь на его уговоры. Несколько раз я порывалась закрыть тему, говорила: «С детством я больше не работаю». Но, как оказалось, в работе с этой темой нет глаголов совершенного вида – можно «идти, расти, делать», но невозможно прийти и поставить точку. Всю жизнь мы находимся в пути, приближаясь к себе настоящему. И то, что было утеряно, возвращается к нам понемножку, крупицами. А наградой становится сам процесс.

ДВА РЕБЕНКА В СТРУКТУРЕ ПСИХИКИ

Психоаналитический термин «Внутренний Ребенок» традиционно связывают с именем Карла Густава Юнга. Помню, как впечатлил меня биографический факт о том, что ученый нашел выход из кризиса в детской игре – постройке города из песка. Как этот, уже пожилой человек, отрабатывал «смену» на своей импровизированной стройке, преодолевая сомнения, стыд и веря в ценность происходящего. Когда постройка была закончена, ученый создал главный труда своей жизни – учения об архетипах. Одним из них стал архетип Внутреннего Ребенка.

Юнг обратил внимание на то, что в мифах и сказках Ребенку нередко отводится роль спасителя. Точно так же в жизни любого взрослого человека наступает период, когда он вынужден обратиться к своим детским переживаниями и спасти свое настоящее. Работа с Внутренним ребенком – это не столько возвращение в прошлое, сколько выстраивание своего будущего. Признать и исцелить своего Ребенка – означает раскрыть свою внутреннюю сущность, спонтанность, творческий потенциал.

Эта тема прозвучала в исследованиях Эриксона и Адлера, Эрика Берна, Эллиса Миллера, Дональда Уинникотта. Концепция Ребенка внутри себя является уже общепризнанной и стала частью нашей культуры. За взрослыми признано право играть, творить, ошибаться, проявлять различные чувства. Возвращение к естественности – показатель психологического здоровья.

Истинная сущность или Божественный Ребенок — это то, чем мы на самом деле являемся. Те лучшие качества личности, которые заложены в нас, которые мы получили в наследство от предков, как золотой запас. Наш Божественный Ребенок выразителен и обладает яркой индивидуальностью. Вся жизнь для него – увлекательная игра, а трудности и проблемы – лишь препятствия на пути, которые надо преодолеть. Для этого Ребенок проявляет изобретательность и упорство. Ему просто необходимо получать удовольствие от процесса жизни. Он по- здоровому потворствует себе и искренне рад заботе и любви. Он несет себя, как подарок этому миру и ощущает свою взаимосвязь со Вселенной. Доверчивость и открытость чувствам делают Ребенка ранимым и уязвимым, но это скорее его сила, чем слабость. Только открытые системы способны выживать и развиваться – это всеобщий закон природы.

Если вы захотите увидеть живое воплощение Божественного Ребенка, вам придется очень сильно постараться. Такие дети вызывают не только восхищение окружающих, но и протест, возмущение, желание «воспитать» и подчинить правилам. Они очень неудобны для социума.

В детский сад приехали цирковые артисты. В назначенный час воспитатели привели в зал детей и усадили на стульчики – каждая группа на свой ряд. Одному мальчику было плохо видно, и он постоянно приподнимался. Воспитательница одергивала его и требовала сесть на место. Тогда малыш просто сел на пол возле стены – там он все видел и никому не мешал. Взрослые велели ему вернуться на свой стул. Он опять «переполз» ближе, договорившись с девочкой на первом ряду, что он сядет вместе с ней. Этот маневр остался незамеченным, но ребенок так искренне радовался и громко смеялся над выступлением клоунов, что разгневанная воспитательница схватила его и посадила рядом с собой. Она требовала тишины и спокойствия, но ребенок, поглощенный представлением, просто не мог это сделать. Наконец началось выступление дрессировщика. Он показывал номер с собачками. Одна собака никак не хотела идти на передних лапках, и артист стал постукивать её палочкой по животу. Собачка сопротивлялась, спотыкалась и падала, и удары становились все сильнее. Мальчик закричал: «Не бейте её, ей же больно! Она не хочет ходить на передних лапках…». Воспитательница схватила ребенка за руку и с силой вытащила из зала.

Наш Божественный Ребенок не в силах противостоять реалиям жизни. Он слишком совершенен для этого несовершенного мира. И на смену ему приходит Раненный (стратегический) Ребенок. Но Истинная сущность не исчезает. Она ждет нашего взросления, нашей мудрости и смелости – того времени, когда мы опять позволим ей проявиться.

Ложная сущность или Раненый Ребенок – то, чем мы научились прикрываться. Это наша реакция приспособления, стратегия выживания. Когда-то, угождая социуму и родителям, мы начали притворяться и потом так привыкли, что разучились быть естественными. Раненый Ребенок может быть излишне агрессивен и упрям, а может быть пассивен и равнодушен. Он постоянно ждет подвоха и готов приспособиться к любым условиям – только дайте знать, каким вы хотите меня видеть?! Он верит в то, что недостаточно хорош и пытается стать лучше всеми силами. Все ради того, чтобы добиться любви. В свою очередь, он готов сам любить только при условии. Раненый Ребенок скрывает, прячет или отрицает свои чувства. Он завистлив, критичен, стыдлив, стремится обвинять и испытывает боль одиночества. Его приучили, что ценен только результат, и он разучился радоваться процессу. В той или иной степени Раненый Ребенок присутствует в каждом из нас и проявляется чаще, чем мы думаем. Иногда он настолько овладевает нашей жизнью, что мы перестаем совершать взрослые поступки и нести ответственность. Или, напротив, превращаем всю свою жизнь в рутинное, серьезное мероприятие, не позволяя себе расслабляться и получать удовольствие – «назло врагам, на радость маме».

А начинается все со стремления взрослых подогнать ребенка под какой-нибудь стандарт, который в их представлении является правильным.

В детстве меня всем ставили в пример. Меня любили воспитатели, учителя, вожатые. Я всегда стремилась быть во всем первой – мои рисунки висели на выставке, я лучше всех пела и читала стихи, раньше, чем сверстники научилась читать и писать. У меня было много домашних обязанностей, и соседки восхищенно говорили маме, какая у неё растет помощница. А мама вела себя со мной, как со взрослым человеком – не наказывала, не ругала, но и никогда не хвалила, а тем более не ласкала. Она была занята уходом за младшей сестрой и работой. Так я и росла – серьезной, ответственной, но грустной и усталой девочкой. Уже в детстве я поняла, что жизнь тяжела и радостей в ней мало.

Путь к Божественному Ребенку лежит через исцеление Раненого Ребенка. На это могут уйти годы. Травмы детства оставляют глубокие раны. Они неизбежны, даже если наши родители искренне любили нас и дарили свою заботу и внимание. Но они, в свою очередь, тоже несли в себе своего Раненого Ребенка и неизбежно причиняли нам боль. В этом суть нашей жизни: потерять свою истинную сущность в самом начале и потом всю оставшуюся жизнь возвращаться к ней. Но это самое увлекательное путешествие в жизни – путь к самому себе.

И Раненый, и Божественный Ребенок – лишь часть психики взрослого человека. Нельзя говорить об абсолютной «правильности» одного и «неправильности» другого, эти две части обусловлены жизнью, они обе нам нужны. Но вот то, что действительно важно – это осознание своей детской (а значит, более наивной и инфантильной) части психики и контроль над ними.

ЭТАПЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Работа с собственным детством – долгий и тяжелый процесс, сопровождающийся сменой воспоминаний, состояний, активизирующий различные переживания.

Зачем все это надо и что является показателем успешной работы – без ответов на эти вопросы не стоит приниматься за работу. Скажу сразу, я не отношу себя к тем психологам, которые идеализируют психотерапевтический процесс и считают, что без профессиональной помощи человек не сможет решить свои проблемы и обречен на душевные терзания. Отнюдь. Все мы лечимся жизнью и в жизни, а психотерапия и самопознание под руководством специалиста могут лишь ускорить процесс, сделать его более осознанным и упорядоченным. Но такую же функцию выполняют книги, беседы с людьми, размышления, наблюдения. Важно намерение. Будете ли вы работать со своим детством самостоятельно или придете на тренинг или консультацию – скорее всего ваш путь пройдет через основные этапы:

Актуализация детских воспоминаний. Я обратила внимание на то, что чаще всего к теме детства обращаются тридцатилетние люди. Если человек далек от психологии, он не читал Фрейда и не занимался психоанализом, зависимость своей нынешней жизни от детства он представляет очень условно. Проблема должна «накрыть» в настоящем. Кризис тридцатилетних обусловлен в частности тем, что детские, инфантильные установки и взгляды на жизнь перестают работать, и человек сталкивается с крушением принципов и идеалов.

Многие, к примеру, в этом возрасте переживают разрыв в семье и недоумевают: «Почему? Мои родители много лет прожили вместе, почему моя собственная семья рушится?!» Или вдруг оказывается, что выбранная много лет назад профессия начинает вызывать отвращение и протест: «Как же так! Это был такой престижный ВУЗ, я с таким трудом в него поступил!». Собственные дети указывают на несостоятельность педагогических методов своих родителей, которые считают, что «…меня так воспитывали и ничего, человеком вырос!». Жизнь начинает показывать неправоту взглядов и требует перестройки. И человек впервые, может быть, задумывается: «А кто сказал, что так – правильно?». Цепочка размышлений неизменно приводит его в детство.

Детские воспоминания уже не кажутся сентиментальной чепухой, они наполняются смыслом и содержанием. Сидя на кухне дома или в кругу на тренинге, человек начинает говорить: «Вот, я вспомнил, что у меня в детстве…». На этом этапе важен слушатель и важен процесс проговаривания. Когда мы говорим – мы начинаем думать. Между воспоминанием и действительностью образуется логика. Мы так устроены – нам важно понять «Почему?», как бы ни сопротивлялись этому вопросу представители некоторых психологических школ. Этот вопрос заслуживает уважения – с него начинается процесс познания, и ответ на него дает ощущение обусловленности событий нашей жизни. Пойму «Почему?» – смогу понять «Зачем?» и «Что делать?». Этот этап – мотивация на дальнейшую работу.

Иногда участники на тренинге говорят: «Я не помню своего детства». Это значит, что информация закрыта и защита очень велика. Но этот человек зачем-то пришел на тренинг, у него есть догадка или интуитивное чувство, что ему надо открыть для себя тему детства и именно сейчас. Я верю в силу намерения. И оказывается, что стоит расслабиться и перестать стараться вспомнить, как картинки начинают возникать сами собой. Очень важно создать обстановку безопасности и интереса к происходящему.

Мое упражнение по шитью и анализу куколки становится глубинным, серьезным исследованием именно потому, что я отношусь к этой работе с максимальной серьезностью. Это заражает, заставляет людей думать и чувствовать – и каждая деталь, каждый стежок, рубчик, бантик, пуговка становятся деталью личной биографии. Попадания «в десятку» иногда настолько прямолинейны, что пугают.

Во время работы я замечаю, как Оксана шьет голову для куклы: она вырезала ткань по контуру, скроила голову вместе с шеей. Потом сшила и оказалось, что набить ватой детали просто невозможно – отверстие на шее слишком мало. Тогда она делает следующее: прорезает большую дырку на месте рта и в нее засовывает вату. Чтобы делать это было легче, пропихивает вату спицей. Потом она зашивает дыру и рисует фломастером улыбающийся рот… Позже, во время анализа девушка расплакалась: основным кошмаром её детства было насильственное кормление. Вот так куколка рассказывает историю своей хозяйки.

Процесс рассказывания воспоминаний ценен сам по себе, но редкий специалист удержится от анализа.

– Как это повлияло на твою жизнь?

– Что ты тогда почувствовал и понял?

– Какие выводы были сделаны?

– Ты видишь параллели с сегодняшней жизнью?

– Чему тебя научил это случай?

«Тогда» и «сейчас» – две темы, идущие параллельно. Воспоминания могут идти спонтанно, тогда возникает вопрос: «Почему именно сейчас это вспомнилось?». Или могут активизироваться на заданную тему. Важные и наиболее популярные темы воспоминаний я описала в этой книге.

Что ждет от собеседника – друга или психолога – говорящий? Прежде всего, безоценочности принятия. Один возглас или взгляд – «Да такого быть не могло», или равнодушие, или пренебрежение – и человек закроется. Вместе с этим могут уйти и воспоминания. Мы потеряем шанс и возможность сделать скачок в личностном росте. А без темы принятия своего детского опыта, как мне кажется, невозможно двигаться дальше – к принятию себя.

Встреча с Раненым Ребенком. Не все воспоминания детства несут в себе боль. Мало того, мы иногда воспринимаем этот период, как беззаботный и счастливый. Отрицая боль, отрицаем возможность её вылечить. Я почти не встречала в своей жизни спокойных, гармоничных и счастливых людей. А если такой человек возникал, то очень скоро понимала, что его

состояние – это его достижение, результат длительной работы над собой. Так что тема Раненого Ребенка априори универсальная.

Все мы ранены свои детством – кто больше, кто меньше. И всем есть, что лечить. Источником страданий и обид, как это ни прискорбно, являются самые близкие и значимые люди – наши родители. Наверное, это какой-то жизненный закон: кого любим, тому больше всего приносим боли. Этот вывод для многих является чудовищным: «Я очень благодарен своим родителям и не желаю думать, что они в чем-то виноваты!». Очень важно понять, что неизбежные ошибки в воспитании – это не вина, а беда родителей. Они, в свою очередь, тоже были «ранены» своими родителями и, к моменту появления собственных детей, несли груз боли, обид и комплексов. Мы раним своих детей неосознанно, желая им только хорошего, а иногда – просто не справляясь со своими взрослыми проблемами. Ребенок не может воспитать ребенка. Взрослые, зрелые родители – мало кому так повезло. Еще я заметила такую закономерность: чем более бережно и с любовью относились к ребенку в семье, тем выше его чувствительность. То есть свои травмы он все равно получит – не от родителей, так от родственников, знакомых, учителей, сверстников и просто посторонних людей.

Другая крайность – возмущение и протест против действий и отношений родителей: «Как они посмели со мной так поступать!». Обе эти реакции неизбежны и предсказуемы – важно иметь смелость их пережить. Я обычно объясняю участникам тренинга, что эта работа не имеет отношения к родителям, она важна для нас самих. Позволить Раненому Ребенку рассказать свою историю и оплакать свои раны, не прерывая и не подвергая сомнению его переживания. Такое позволение обычно хорошо воспринимается людьми – они получают возможность говорить то, что осуждалось их взрослой, рациональной частью.

Я заметила, что во время переживания этого этапа в группе наступает некоторый регресс в поведении участников: они становятся очень уязвимы даже вне тренинга.

Утром второго дня многие рассказывали, что провели бессонную ночь. Кто-то проплакал, кто-то дошивал свою куклу, кто-то пересматривал семейные альбомы, а кому-то понадобилась поддержка близких. Татьяна утром забежала в кондитерский магазин и купила себе пирожное, которое не позволяла себе – следила за весом. А Андрей неожиданно заблудился среди хорошо знакомых мест. Ольга отключила вечером телефон, не желая ни с кем общаться, а Светлана, напротив, стала звонить матери и сестре. В чем все были солидарны – это тяжело.

Раненый Ребенок – это часть уязвленного «Я», важно не только обнаружить его наличие, но и поставить «диагноз».

– Что болит и в результате чего?

– Как проявляется?

– В каком возрасте появилось?

– С чем, с какими событиями связано?

– Какие чувства вызывает?

После такой работы человек начинает понимать, что «болен» не весь он, а только часть его, и появляется надежда на исцеление. Но оно невозможно, пока не прошел этап выплакивания.

Выплакивание. Процесс, почти лишенный рационализации. Не надо задавать вопросы, не надо пытаться понять и как-то повлиять на происходящее. Поддержите любые проявления чувств: возмущение, негодование, протест, печаль, слезы, обиду, стыд, жалость к себе. Слезы не безграничны, они иссякнут. Многие, особенно мужчины, воспринимают происходящее, как проявление слабости. Если работа по отделению Раненого Ребенка была проведена успешно, то и разрешение на «слабость» будет дано.

Человек преодолевает естественный барьер сопротивления и позволяет себе выражение чувств, которые были под запретом. Наградой ему будет облегчение. В условиях тренинга невозможно «отплакать» все в полной мере. Но, могу вас заверить, решившись на слезы принародно, участник сможет потом это делать сам, без посторонней помощи и поддержки. Истинная боль не требует зрителя.

На тренинге существует два типа методов: « Метод носового платка» и «Метод стакана воды». Первые – провоцируют слезы: «Я вижу, что тебе больно, ты имеешь право переживать», вторые – напротив, направлены на рациональное осмысление происходящего: «Давай поговорим о том, что с тобою происходит». На этом этапе работы приемлем первый тип методов. Здесь надо скорее молчать и сопереживать, чем спрашивать. Решиться на такую работу может специалист, который сам прошел этот этап, и вид чужого горя его не пугает.

Формирование внутреннего родителя. Их тоже два – Родителя внутри нас. Первый обнаруживается очень легко: критика, неодобрение, контроль за соблюдением правил и порицание себя, и даже наказание в случае их нарушений. Это контролирующий или Авторитарный Родитель.

Алёну очень трудно в чем-то убедить. Например, в том, что она хороший специалист. Или в том, что симпатичная, стройная, что у нее красивые волосы и потрясающего тембра голос. Она постоянно ищет одобрения, но когда окружающие искренне пытаются его дать, она тут же начинает возражать:

– Я даже не смогла написать диссертацию, у меня не хватило силы воли и мозгов!

– У меня жуткая осанка, я постоянно себя контролирую и даже делаю упражнения. Но, видимо, «горбатого могила исправит»…

Авторитарный Родитель отвечает за принципы, правила, без него мы бы оставались безответственными и инфантильными. Иногда надо взять себя в руки: заставить уехать с веселой вечеринки, потому что рано вставать, не потратить последние деньги на пустяк, быть пунктуальным, выполнять, что пообещали… Да и просто соблюдать правила – от ПДД и до гигиены. Но слишком сильный и масштабный Авторитарный Родитель превращается в критика, голос которого постоянно звучит в ушах. Когда-то взрослым казалось, что критикуя они делают ребенка лучше. Позже эта функция была присвоена, и человек начинает поступать с собой так же, как с ним поступали другие – жестко и строго. Его уже не надо воспитывать и наказывать – он проделывает это сам. Надо сказать, что такие люди очень удобны для окружающих, но самому человеку очень плохо. Увидеть Авторитарного Родителя, понять, чьим голосом он говорит и начать ему противостоять – значит стать не только взрослее, но и счастливее.

Идеальный Родитель – это воплощение мудрости и принятия, тот родитель, о котором мечтает каждый из нас. Почувствовать его можно в тот момент, когда мы проявляем заботу и любовь по отношению к себе. Напуганные опасностью избаловать и вырастить эгоистов, наши родители были скупы на проявления любви, и мы продолжаем поступать с собою так же. Мучительно ждем, что кто-то другой удовлетворит наши потребности, угадает, сделает именно то, что нам хочется. Не понимая, что все это можем дать себе сами. У Идеального Родителя нет единого набора правил – для каждого он разный. Пугливого и осторожного он должен успокоить, возбужденному и злому – объяснить, застенчивого заверить в его уникальности, а грустного убедить, что жизнь не закончилась. Но прежде всего Родитель позволяет ребенку чувствовать и не испытывать вину за свои переживания. Организация диалога между Раненым Ребенком и Идеальным Родителем – суть этого этапа работы. Родитель пытается выяснить потребности ребенка и удовлетворить их нужным способом.

– Спроси себя, что тебе хочется и дождись ответа;

– Обратись к себе с уважением и заботой;

– Дай себе возможность следовать за своими «хочу».

– Создавай для себя условия, чтобы было удобно.

– Подбадривай себя в процессе и хвали за результаты.

– Позволяй себе отдых, развлечения, подарки…

Уравновешенные Авторитарный и Идеальный Родители дают равные порции строгости и снисходительности. Нельзя, чтобы какой-то из них подавил другого. Найти и вырастить в себе Внутреннего Родителя – значит дать себе шанс повзрослеть. Инфантильные желания сменяются вполне разумными, взрослыми потребностями: создать семью и взять ответственность за своих детей, реализоваться в работе, достигнуть материального благополучия. Человек начинает делать что-то в своей жизни не потому, что «так принято» или «так надо», а потому, что он так хочет. Но это результат, а процесс начинается с малого – установления контакта Родителя с Ребенком.

Очень простое, на мой взгляд, задание: в ответ на детское переживание соседа сказать фразу, которая бы утешила ребенка. При этом, участник называет возраст, когда это произошло: например, 5 лет… И вдруг в ответ получает следующее: «Понимаешь, взрослые так поступили не со зла, у них были основания. Наверное, воспитательница боится, что вы перестанете её слушаться – она вынуждена быть строгой. На будущее учти, что существуют правила и их надо выполнять. Дай мне слово, что постараешься вести себя хорошо…». Ничего удивительного: что слышали в детстве, то и произносим сейчас. Своим детям или себе самому, в надежде повлиять на разум. А надо, прежде всего, успокоить и дать поддержку. Для того, чтобы это упражнение сделать эффективнее, я даю возможность сыграть двух родителей: авторитарного и идеального. На контрасте начинает что-то получаться.

Искусственно сделанный, отрепетированный Внутренний Родитель начинает медленно, но неизбежно становиться частью нас – он присваивается. И однажды мы замечаем, когда в момент переживания ошибки, вдруг вместо критики и самоедства, в нас зазвучит голос: «Не унывай! Все нормально – ты имеешь право ошибиться. Да, это неприятно, но плохим человеком от этого ты не стал». Услышим и поверим.

Появление Божественного Ребенка. Найти его несложно: начните что-то делать с увлечением! Займитесь деятельностью, которая, может быть, никому не нужна и не полезна, но интересна именно для вас. Рисуйте на стекле или лепите из глины, делайте скульптуру из песка или наряд из листьев, придумывайте спектакль и играйте в нем роль… Я намеренно использую глаголы несовершенного виды: для ребенка важен процесс делания. Если вы намерены получить какой-то супер- результат, одобрение зрителей или первый приз, то ваш Божественный Ребенок может уступить место Раненому – жаждущему одобрения и похвалы. Взрослым, серьезным людям бывает сложно отыскать потерянный интерес. Может быть тогда, по примеру Юнга, стоит обратиться к своим детским увлечениям? Иногда на тренинге я встречаю людей, у которых в детстве очень рано возникли обязанности, которые вытеснили естественные детские увлечения. Это дети, которые не успели наиграться. У них были музыкальные школы и секции, младшие братья и сестры, обязанности по дому, учеба… Как известно, непрожитый период и неудовлетворенная потребность будут о себе напоминать, пока это не случится. Достать Божественного Ребенка – это научиться использовать заложенные в тебе ресурсы, найти свое дело, предназначение, и идти по своему пути легко и радостно. Красиво звучит, но очень тяжело осуществляется. На этом этапе работы важно вселить в человека уверенность. В жизни мы интуитивно тянемся к увлеченным и счастливым людям – пытаемся заразиться их энергией и одухотворенностью. Групповая работа дает возможность организовать процесс, интересный для Божественного Ребенка, и почувствовать себя творцом.

Для упражнения с переодеванием я позаимствовала популярное детское развлечение. Когда взрослых нет дома, и в гостях собрались подружки, возникает идея открыть

шкаф, достать одежду родителей, мамины украшения, а может быть, и косметику… Преображение – это процесс открывания в себе других людей. Тех, кем ты не являешься на самом деле. Можно стать Принцессой, а можно Ведьмой, можно одеться, как нищий, а можно сделать из себя известного актера. А еще можно соединить то, что не принято вместе носить и почувствовать радость от нарушенных правил. Чтобы усилить интригу – половина участников закрывают глаза и позволяют себя преобразить. Женщина, которая три дня назад пришла на тренинг в деловом костюме, хохочет, разглядывая свое отражение в зеркале: балетная пачка в сочетании с железнодорожным жилетом. А из мужчины, который не смел выйти на улицу без галстука, сделали прекрасную женщину востока. Они смеются, и фотографируются, и дают друг другу имена – и я вижу на их лицах неподдельное **счастье.**

Божественный Ребенок заставляет нас мобилизоваться на достижение целей, он помогает выстраивать с людьми искренние отношения, он поддерживает в нас веру в то, что у каждого из нас сеть своя Миссия:

– Какой я на самом деле?

– Для чего я пришел в этот мир?

– Что я умею и хочу делать?

– Чего я хочу достигнуть?

Наверное, нельзя полностью уподобиться своему Божественному Ребенку, своей истинной сущности – мы живем в социуме. Но есть место и время, где быть естественным и честным перед собой просто необходимо: в кругу семьи и друзей, творческой деятельности, во время отдыха, путешествий, игры.

Надо сказать, что вся атмосфера личностного тренинга и консультирования способствует появлению и проявлению Божественного Ребенка. Консультант расстается со своим клиентом, как только почувствует его способность и силу опираться на собственные потенциалы. Завершается ли после этого работа? Нет, наверное, она просто переходит в состояние «плато» – получение результатов от достигнутого. Какое-то время можно жить спокойно и легко, и чувствовать, что Вселенная идет тебе навстречу. Чтобы на новом витке развития опять повстречать свое детство.

МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Один педагогический журнал провел опрос среди родителей дошкольников. Их спрашивали, в чем они видят основную задачу воспитания. Большинство опрошенных заявили, что это НАУЧЕНИЕ чему-то: рисовать, играть, аккуратно кушать, самостоятельно одеваться, и ПЕРЕДАЧА ЗНАНИЙ: о живом и не живом, о природе и технике, быте, искусстве и различных науках. С таким же мнением я столкнулась, когда работала в детском саду психологом: родители настроены на обучение своих детей, передачу им знаний. Между тем, важны не сами знания об окружающем мире, а ОТНОШЕНИЯ – то есть чувства. Иными словами, не столь важно, названия каких деревьев знает ребенок, сколь то осознание, что деревья – тоже живые, они растут и нуждаются в уходе, их нельзя ломать. И глядя на больное, засыхающее растение у малыша должно возникнуть чувство и желание что-то сделать, чтобы оно не погибло. Мировоззрение – это совокупность чувств и мыслей, оно включает в себя эмоциональный, оценочный компонент, делит все суждения о мире на «правильные» и «неправильные». И именно это позволяет ребенку ориентироваться в окружающей жизни.

И именно это, позже, становится причиной кризиса и душевных терзаний.

Меня всегда учили, что мнение старшего неоспоримо и непререкаемо. Нашим семейным авторитетом был дед – как он решит, так все и будет. Помню, как стал свидетелем ссоры отца с дедом: отец решил менять работу, ему предложили пойти в море. Дед кричал: « Это позор – уходить с завода, вся династия наша связана с этим трудом!». Отец послушался, остался. И настоял, чтобы я выучился на инженера. Я тоже

не сопротивлялся, хотя в душе мечтал о другом. Но мне даже в голову не приходило – как можно заявлять о своих желаниях?! Мои одноклассники говорили: «Я пойду в мореходное, мне нравится море…» или «Выучусь на парикмахера, люблю стричь людей»… Да мало ли что ты любишь! Теперь мой сын засобирался учиться на художника. Дед не дожил, а то было бы крику. Вот и не знаю – с одной стороны стабильность и традиция, с другой – а может, не имеем мы право решать за другого, чем ему заниматься?! Я для своего сына – авторитет, как скажу, так и будет… Но вот правильно ли это?

Строители коммунизма полагали, что мировоззрение можно сформировать при помощи лозунгов, речёвок, литературы по нравственному воспитанию, поучений и примера передовиков. Кое-что у них получалось: многие из нас в детстве верили, что мы живем в самой прекрасной и справедливой стране, что общественное превыше личного, и что у нас секса нет. Но при этом видели несовпадение того, что декларируется с тем, что мы имеем. Для поколения, выросшего при социализме, естественный кризис мировоззрения усилился кризисом, который произошел в стране.

Но, какие бы ни случились катаклизмы в обществе, существуют особенности мировосприятия, сформированные в детстве. Именно от них зависит, насколько сможет ребенок быть гибким в своем мировоззрении, как адаптируется к изменяющейся действительности, сумеет ли удержаться на основополагающих взглядах и принципах.

Работая с детскими установками своих клиентов и участников тренингов, я выделила две крайности восприятия и поведения. Назову их «благодаря» и «вопреки».

«**Благодаря родителям»**

– Они научили меня доводить начатое дело до конца;

– Я, как и мама, не терплю беспорядок в доме;

– Надо быть скромнее в своих желаниях – мои родители научили меня довольствоваться тем, что есть и не требовать большего;

– Женщина – прежде всего мать и жена: такой была моя мать;

– Мужик должен уметь постоять за себя – отец учил меня быть сильным. Ненавижу хлюпиков.

– Деньги счет любят: в моей семье все доходы и расходы учитывались. Я десять раз подумаю, прежде чем потратить деньги.

– Образование – залог хорошей жизни. Мои родители сделали все, чтобы я стал образованным человеком.

Стратегия «благодаря» предполагает перенесение в свою взрослую жизнь тех мировоззренческих принципов, на которых строилась жизнь родителей. Не имея этого опыта, очень сложно выстраивать отношения с миром. Так, дети из неблагополучных семей и выросшие в детских домах, оказываются беспомощны и наивны – у них нет взглядов на жизнь, которые усвоены от родителей как «правильные». И, напротив, ребенок, которого вырастили родители, имеющие четко выстроенные взгляды на мир, взрослея, их присваивает. Основное коварство этой стратегии заключается в том, что с течением жизни меняются условия. И необходимо подвергнуть сомнению то, что казалось незыблемым.

Однажды я консультировала мужчину. Он пришел ко мне с вопросом: «Почему от меня ушла жена?». Его негодованию и недоумению не было предела: образцовый муж и отец, без вредных привычек и умеющий обеспечить семью… А она забрала ребенка и ушла к матери. Сейчас ютятся в однокомнатной квартире, живут втроем на одну зарплату. Ситуация, действительно, была не очень понятной – мужчина утверждал, что они любили друг друга, и он воспринимал свою семейную жизнь, как идеальную. Тогда я попросила его рассказать об укладе их жизни – как они строили свой день, чем занимались, как отдыхали, как воспитывали ребенка,

на что тратили деньги. В процессе рассказа у меня возникло чувство возмущения: он периодически озвучивал принципы, с которыми я не могла согласиться. И дело было даже не в том, ЧТО он говорит, а КАК. Я попросила разрешения по ходу записывать его фразы. Делала это фломастером, крупными буквами – каждая фраза на отдельном листе. Под конец разговора передо мной лежала целая стопка «лозунгов»: «Жена обязана держать дом в чистоте и порядке», «Жена должна уметь вкусно и разнообразно готовить», «Женщина не может распределять бюджет – это мужское дело», «Ребенок должен жить по режиму», «В воспитании сына решающее слово за отцом» и т. д. Я разложила листы перед своим клиентом и увидела в его глазах удивление. Он не производил впечатление тирана, его горе было искренним и желание вернуть жену очень сильным. Но факт налицо: все эти «должна» и «обязана» – это не просто фразы, а мировоззрение, которое подкреплялось поведением.

– Скажи, а откуда у тебя появилось это знание жизни: что твоя жена и твой сын должны вести себя именно так?

– А ты считаешь, что это не правильно?

– Вовсе нет, просто хочется узнать источник…

– Ну, у меня родители так жили. И живут счастливо уже почти 40 лет. Мама – идеальная хозяйка, у нас всегда дом сиял чистотой, и пахло вкусной едой. Она никогда не работала, растила нас с братом. А отец всегда, даже в самые трудные времена, обеспечивал семью. Он, конечно, бывал очень строг, и, мне казалось, иногда не справедлив… Однажды мама, не посоветовавшись с отцом, купила у соседки блузку. Отец заставил вернуть покупку и забрать деньги. А потом сам, через несколько дней, дал ей деньги и велел что-то себе купить. Но соседка блузку уже продала, а в магазине ничего не было. Мне было жаль маму, но я понимал, что отец имеет на это право: он зарабатывает деньги, и он решает, когда и что покупать.

– А ты сам как считаешь?

– Ну, ведь они же живут счастливо вот уже много лет!

– А твой брак распадается, хотя ты все стараешься делать так же.

– Моя жена выросла в другой семье и у неё другие понятия…

– Вот именно! Может пора перестать оглядываться на родителей и начать вырабатывать свои семейные принципы?

«Вопреки родителям»

– Я никогда не буду жить с пьяницей, как моя мать;

– Я буду всегда рядом со своим ребенком. Достаточно того, что я все детство провела в садах, лагерях, интернатах;

– Ни за что не опущусь до неквалифицированного труда: это удел неудачников, как мой отец;

– Сомневаюсь, что у меня будут дети. Мне хватило в детстве младших сестер и братьев;

– Животные в доме – это здорово. Мои родители ненавидели любую живность, они были озабочены чистотой;

– Я стремлюсь нравиться мужчинам, и моя мама меня за это осуждает.

Детский опыт указывает на то, что взгляды родителей и их образ жизни приносили ребенку боль, разочарование, стыд. Или перед глазами был идеал, которому родители не соответствовали.

«Моя мама три раза была замужем и осталась одна с детьми. Она не могла ужиться с мужчиной, считала, что одной легче, что надо полагаться только на себя. Надо сказать, что и мужчины ей попадались соответствующие. В общем, жили мы женской компанией – мама, бабушка и я с сестрой. Но классе в пятом я подружилась с девочкой Олей, у которой был прекрасный папа. Я раньше такого никогда не видела:

папа с ней возился, брал с собою на рыбалку и за грибами, учил её играть на баяне. Однажды подружка предложила поехать с ними за клюквой, и я согласилась. Помню, как мы сидели в лесу и ели бутерброды и запивали чаем из термоса, и родители очень просто, на равных с нами разговаривали. Олин папа расспрашивал меня про учебу, про семью, стал рассказывать про своё детство. Я тогда подумала: Хочу, чтобы у меня, когда я вырасту, был бы такой муж. А до этого я вообще думала, что замуж выйду только чтобы ребенка родить. Когда я познакомилась с Лешей, и мы решили пожениться, мама сказала: „Это ненадолго". А я решила, что у меня все будет по-другому. И вот мы уже шестой год вместе, но мама Леше не доверяет, все ждет какого-то подвоха.»

Иногда кажется, что поступая вопреки опыту родителей, который мы оцениваем, как неудачный, можно добиться положительного результата. Но отвергнуть – значит впасть в другую крайность. Это протест, а не попытка самостоятельно обдумывать и принимать решение. Борьба с родительскими взглядами оборачивается пленом других установок. В протесте человек не может критически оценить свои взгляды и очень долго не замечает их бесполезности, или даже вреда. Это характерно для подростков, но, зачастую, вырастая, мы остаемся все теми же протестующими детьми.

Почти на каждом тренинге я узнаю историю «битвы взглядов», которую ведут взрослые люди со своими родителями. Очень часто, «противник» – то есть родители, находится далеко, иногда его уже нет в живых, но выросший ребенок продолжает бороться. Психологи называют этот феномен «присвоением внешнего агрессора».

– Я не знаю, что мне делать. Дети постоянно болеют. В садике им плохо, я это вижу. Мы пробовали нанимать няню, но я ей не доверяю. Посторонний человек не может дать ребенку той заботы, которую дает мать…

– У меня такое ощущение, что ты сама не хочешь расставаться с детьми и с удовольствием сидела бы с ними дома?

– Нет, ну что ты, у меня работа, я должна строить свою карьеру, меня ценят…

– Это «должна», а что ты хочешь?

– Признаюсь, когда дети заболевают, у меня возникает чувство облегчения: я могу остаться дома и быть с ними.

– Ну, вот видишь – зачем же заставлять себя и мучить детей?

– Тогда я стану, как моя мама: всю жизнь у плиты!

– Но речь-то идет не о всей жизни, а о том, что сейчас происходит в твоей семье.

Мировоззрение не тождественно логической, продуманной, оформленной в систему картине мира. Оно включает в себя неосознаваемые структуры мировосприятия. Очень рано – многие исследователи утверждают, что еще в младенчестве – появляется ощущение того, безопасен ли этот мир, желанны ли мы в нем, любят ли нас и надо ли нам любить себя. Позже от взрослых мы узнаем, что есть добро, а что зло, что такое красота и что есть истина и справедливость. Еще позже мы начинаем задумываться о том, зачем мы живем. Детство и вся наша «зависимая» жизнь наложила свой отпечаток на наши нынешние взгляды. Наверное, нельзя все переписать с чистого листа, да и надо ли? Но как бы ни был несправедлив и жесток мир «тогда», есть шанс изменить его «сейчас». Известно, что формирование нового мировоззрения идет на базе прошлых установок и содержит позитивные моменты прежнего.

Работа с мировоззренческими ловушками прошлого сложна тем, что:

– очень часто они не осознаются. Человек не замечает, что за каким-то проблемным поведением или чертой характера стоит установка;

– человек всеми силами отстаивает убеждение, которое принесло ему уже немало неприятностей. Речь идет об упрямстве и стремлении настаивать на своем;

– понимая, что установка связана с детством и любимыми людьми, её смена рассматривается как предательство.

Я не буду описывать последовательность работы с ограничениями – это материал прекрасно изложен, к примеру, Альбертом Эллисом (Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии). Скажу лишь, что я верю в силу разума и логики. И если нас сумели когда-то убедить в чем-то, то мы в силах найти контраргументы и, подключив эмоции, можем создать свою картину мира. Во что верим – так и живем.

ДЕТСКИЕ ОБИДЫ

А помнишь, как…

…ты обвинила меня в краже брошки, а я её не трогала?

…вы договорились со мною не разговаривать? Всем классом, без причины, просто так…

…ты обещал купить мне на день рождения велосипед, а купил куртку? А я делал вид, что рад.

…моего щенка отдали соседке…

…выбросили мои фантики…

…смеялись, когда я поскользнулась и упала в грязь…

Мы вспоминаем и смеемся, надеясь, что уже не больно. Вместе с нами смеются наши обидчики. Но боль вдруг вспыхивает с новой силой – детские обиды живучи.

Ну, что с того: случай вроде ерундовый, да и лет прошло сколько?! И ничего трагического не произошло…

…брошку нашли через несколько лет за подкладкой твоего пальто.

…бойкот длился всего неделю, а потом, как ни в чем не бывало.

…велик купили через два года, но я на нем почти не катался.

…щенок через полгода умер от чумки.

…я перестала собирать фантики. И вообще больше ничего не собирала.

…я смеялась вместе с вами. И научилась прятать свою обиду.

Детские чувства не постигаются умом. Взрослые объяснения тонут в море боли, фразы «…и нечего тебе обижаться!», «Ты что надулся?», «На обиженных воду возят!» бьют наотмашь, и ребенок понимает, что он одинок. Не понят. Высмеян. Унижен. Продолжение может быть разным, но оно будет обязательно. Непроявленные чувства найдут свой выход.

«**Собирание обид».** Коллекция, которая заводится вместо выброшенных фантиков. Ребенок становится очень внимательным к поведению окружающих – он ждет, когда его обидят! И чувство начинает возникать даже по самым незначительным поводам: не так посмотрели, спросили последним, отрезали самый маленький кусок… Ребенок становится грустным, пассивным, безучастным. А взрослые (спектакль рассчитан именно на них) озадачены и растеряны: «Что случилось?». Ребенок не плачет, не требует и не просит, он даже в обиде не признается. Он просто печален. И в ответ на это возникает чувство вины – мы что-то сделали не так! Если ребенку удается «обвиноватить» своих обидчиков, то он отомщен. Так появляются на свет Мученики – люди, которые добиваются почти всего при помощи демонстрации своей печали.

«**Все хорошо**!». Привычка «глотать» обиды, делать вид, что ничего не произошло: «До моих чувств никому нет дела, люди любят веселых детей». Проглоченные чувства чаще всего застревают в горле, оно начинает болеть. Взрослые недоумевают: от чего? Даже летом! А ребенок ходит с опухшими железками, хрипит, с трудом глотает. Потом вырастает для всех приятный, воспитанный, доброжелательный, слова грубого не скажет. И безотказный, и безответный. Только у близких и тех, кто находится часто с ним рядом, возникает иногда непреодолимое желание стукнуть его посильнее – словом ли, делом ли, поступком, взглядом. Чтобы рас-

сердился, возмутился, проявил протест. Но в ответ лишь улыбка или вообще никакого ответа. Бывают слезы, но одинокие, тайком в подушку.

«**Эффект пароварки**». Накопленные обиды создают непреодолимое внутреннее напряжение и ребенок «взрывается». Это может быть истерика, может быть ярость. В любом случае последствия ужасны. Принародная истерика моментально создает репутацию «псих ненормальный», а после реакции гнева еще добавляются разрушения, испорченные отношения, а иногда и непоправимые трагедии. Ребенок пугается своих чувств, пытается их не показывать, и все идет по кругу: спрятанная обида, еще одна, и еще, а потом взрыв. С возрастом сценарий мало в чем изменяется, разве что интервалы становятся длиннее, а последствия пострашнее: увольнения с работы, разводы, потеря друзей, одиночество.

Во всех этих сценариях одно общее – обида числится в «плохих» чувствах.

Когда-то это случается в первый раз, и ребенок получает ответ от окружающих: обижаться плохо, мы тебя таким не любим.

…На день рождения Тани родители пригласили много гостей. Пришли незнакомые люди с детьми. Тане вручали подарки, гладили по голове, восторгались её новым платьем и тем, как она выросла… А потом разом все забыли, что она именинница. К ней в комнату набились дети разных возрастов, они стали вытаскивать игрушки, книги, разбросали по полу карандаши, выпачкали тортом новое платье. И Таня расплакалась, с горькими жалобами бросилась к родителям, но тут же была выведена в прихожую и отчитана за слезы. «Не реви! Ничего страшного, потом все уберем. Нельзя так вести себя при гостях!». Уже много лет подряд Татьяна с ужасом ждет своего дня рождения: накормить, напоить, развлечь гостей, а потом разгребать последствия праздника и считать деньги до получки. А как же иначе? Что скажут люди?

Мы вырастаем и начинаем поступать с собою так же, как раньше с нами поступали взрослые – мы начинаем игнорировать свои чувства. Между тем, обиженный Ребенок никуда не делся, он совсем близко, и готов расплакаться, и даже разрыдаться, только бы нашлись уши, умеющие слушать, руки, умеющие обнимать, сердце, умеющее понимать и сочувствовать.

– Скажи, вот сейчас ты это рассказываешь, и тебе на самом деле смешно?

– Нет, не очень…

– А что на самом деле?

– Мне обидно…

– До сих пор?

– Да, да, они не имели права так поступать со мной!

Пусть звучат слова, пусть текут слезы, пусть произойдет выплакивание, без этого невозможно.

Однажды я наблюдала по телевизору, как один психотерапевт, работая с детскими обидами, повел беседу в таком русле:

– А как ты думаешь, почему мама так поступила?

– Ей было неудобно перед людьми, она заботилась, чтобы у меня было много друзей…

– Значит, она хотела тебе добра?

– Да.

– А почему ей было это важно?

– Потому, что я её дочь, и она меня любит.

– Значит, все, что делала мама, она делала от любви к тебе?

– Да.

– Может это повод, чтобы простить её?

– Да…

Это был ужас: тысячи людей смотрели на это и верили, что так надо поступать с нашими душевными ранами! Замазать гнойник зеленкой и успокоиться! В очередной раз, но уже

во взрослом возрасте, и уже специалист – душевед ей провозгласил: «Ты не правильно чувствуешь! Надо чувствовать любовь, а ты обижаешься!».

Еще один случай: ко мне на консультацию приходит женщина и буквально с порога заявляет:

– Только не надо расспрашивать меня про моё детство. Я уже все проработала и простила свою маму.

– А что, было чего прощать?

– Ну да, мама у меня женщина жесткая, принципиальная, и случалось всякое…

– И как же ты её простила?

– Я в одной книжке прочитала, что надо шестьдесят раз написать «Мама, я тебя прощаю», и еще на стену повесить аффирмацию на двадцать один день.

– Ну и что, полегчало?

– Да, конечно, поэтому давай не будем трогать эту тему!

Через несколько дней поздним вечером у меня раздался телефонный звонок:

– Ира, мне надо срочно с тобой встретиться, мне очень плохо.

– Что произошло?

– Ко мне в гости приехала мама…

На следующий день у меня в кабинете, давясь слезами, она рассказывала: «Моя мама работала учительницей в нашем классе. И мне надо было называть её по имени – отчеству. И она всегда спрашивала у меня то, что я не успела выучить или не поняла. Дома ничего не объясняла, считала, что я всё должна, как и другие, понимать в классе. Она не менялась, когда приходила домой – тот же тон, те же требования, те же фразы… Я иногда путалась и дома её тоже называла по отчеству…». Так продолжалось три дня – изливание всего, что накопилось в детстве. На четвертой встрече слез уже не было, были только рассуждения:

– Почему моя мама не могла быть просто любящей и ласковой?

– А ты как думаешь?

– Не умела, наверное. Она и сейчас, так старается держаться строго. Хотя годы берут свое. Когда уезжает – плачет. Украдкой, чтобы не видели. Она ведь детдомовка, у неё родителей репрессировали. Рассказывает, что дед был ученым, преподавал в университете. Она в семье всего три года жила. Как подумаю – такой ужас, маленькое дитё и от родной матери в казенный дом!

– Тебе её жалко?

– В эти моменты очень. Когда моей дочери было три года, я вдруг вспомнила эту историю. Если бы у меня забрали ребенка, я бы просто умерла от горя.

Еще было продолжение. И много разговоров, и воспоминаний, и выводов, и вопросов. Только через несколько месяцев она смогла сказать во время консультации фразу: «Мама, я хочу тебя простить». И только через полгода смогла написать в письме матери «Целую. Твоя дочь». И только через год при встрече смогла обнять и поцеловать. Прощение – это очень долгий путь. Простить быстро невозможно. Это процесс, а не результат. В конце этого пути будет освобождение от обид. И очень важно по нему идти.

Не стоит забывать, что обида – это вид злости. Иногда говорят «молчаливая злость». Но, в отличии от гнева, обида может длиться годами и быть незаметной для окружающих. Если детское воспоминание вызывает не жалость к себе, а возмущение, значит, пришло время его проявить. Не ради того, чтобы выяснить отношения с обидчиком – его вообще не должно быть рядом, а ради избавления от душевного напряжения.

В детстве Костя жил в военном гарнизоне вместе с матерью и младшей сестрой. Отец бросил семью и уехал, мама тянула двоих детей на зарплату почтальона. Между тем, в городке было много детей офицеров, и отношения выстраивались в зависимости от звания отца: дети старших офицеров не общались со сверстниками «не своего

круга», дети прапорщиков – с детьми гражданских. Костя по своему социальному положению относился к самым низам. Но в школе у него неожиданно прорезался музыкальный талант – мальчика взяли в музыкальную школу на льготных основаниях, он стал ездить по конкурсам и смотрам. Сверстники не могли простить «выскочку», которого ставили в пример учителя и которому хлопали на гарнизонных концертах их родители.

Дальнейший ход событий можно предугадать: из школьного ансамбля пропала гитара, кто-то сказал, что видел её у Кости на веранде. Пионервожатая с руководителем ансамбля, действительно, нашли инструмент у Кости дома… Оправдаться он не смог, свидетелями выступали дети местного начальства, и, если у взрослых и были сомнения, то высказать их, а тем более заступиться за мальчика, они не посмели. Его выгнали из музыкальной школы, и до окончания школы за ним закрепилась репутация вора.

Рассказывая эту историю на тренинге, молодой человек сжимал кулаки.

– А ты знал, кто тебя подставил?

– Конечно, знал, но у этой гниды отец политруком был. В случае чего мать могла работы лишиться, военный городок – это государство со своими законами.

– А чем все закончилось?

– Я ушел после 8 класса, поступил в техникум и вскоре переехал в общежитие. А через несколько лет наша семья уехала на родину матери.

– А что сейчас ты чувствуешь по поводу всего, что случилось?

– Знаешь, я до сих пор в голове план мести строю. Эти мысли помогли мне тогда справиться: вот вырасту, я тебя достану! Одно время даже убить его хотел. Потом прошло, поумнел, но обида не отпускает.

– Это не обида, это злость. Тебе она мешает?

– Да.

– Хочешь, прямо сейчас с ней разберемся?

– Боюсь, не получится…

– А чего ты боишься?

– Я боюсь, что не смогу её сдержать.

– Так и не надо.

Дальше проделывается психотерапевтическое упражнение с криком. Когда источник гнева – реальный человек, я предпочитаю не брать другого на эту роль, как принято у терапевтов: считаю, что это не безопасно для заместителя. Кричать можно в пустоту- в стену, открытое окно, стоящий стул. Чтобы спровоцировать злость и снять защиты, желательно организовать сопротивление:

– Сейчас ты встанешь напротив стула. Представь себе, что на нем сидит тот самый пацан. Он сидит, и самодовольно улыбается: он испортил тебе жизнь, и ему все сошло с рук. Ты можешь кричать, даже орать, можешь выкрикивать любые слова – не стесняйся в выражениях! Ты можешь рваться к стулу, но дотронуться до воображаемого обидчика тебе не удастся – ребята будут тебя удерживать.

Упражнение обычно длится 4—5 минут, дольше кричать невозможно: заканчиваются силы. Наступает опустошенность, а вместе с нею приходит и облегчение.

Через полгода Костя позвонил мне:

– Знаешь, а я ездил в свою школу на встречу с одноклассниками. Они собираются каждые пять лет, а я поехал впервые.

– Ну и как впечатления?

– Разные. Я хотел рассказать по поводу наших «царьков»: серенькие, неприметные, ничего не добившиеся, разговоры только вокруг квартир и машин. Сын политрука стал толстым и лысым, как его папаша, дослужился до какого-то звания, считает годы до пенсии. Тоск-

ливый такой, мне его было даже жалко… Сколько раз я в уме рисовал эту встречу, готовил для неё слова, а на деле оказалось, что они мне уже все безразличны.

Гнев трансформировался в презрение, и, может быть, со временем оно растворится и останется безразличие. Воспоминания есть, а чувств нет. Я подозреваю, что Костя позвонит еще раз и расскажет мне о том, что за урок он прошел в детстве:

– Зачем была послана эта ситуация?

– Куда она повернула жизнь, и какие качества сформировала?

– За что ты можешь поблагодарить своих обидчиков?

А может быть, и не позвонит, но ответы на вопросы все еще будут: для думающего человека это свойственно. И здесь можно поставить точку – урок пройден, жизнь его зачла. Внутренний Ребенок вырос и прикоснулся к мудрости.

САМООЦЕНКА

Что вы думаете о себе?

– Я умен (глуп, туп, сообразителен, необразован, начитан…)

– Я красива (не очень, страшненькая, так себе, привлекательна, обаятельна, просто уродина…)

– Я силен (слаб, беспомощен, несамостоятелен, агрессивен, ответственен…)

– Я эмоциональна (несдержанна, спокойна, уравновешена, бесчувственна, просто психованная…)

А это точно ВАШИ мысли?

Природа самооценки во многом определена тем, как воспринимали нас в детстве значимые взрослые люди.

На тренингах я предлагаю участникам такое упражнение: напишите напротив имен взрослых те определения, которыми бы они вас наделили. Картина получается очень интересная:

Мама: «Растяпа! Руки-крюки…»

Папа: «Упрямая, вся в меня!»

Бабушка: «Красавица ты моя»

Воспитательница: «Очень способная, но рассеянная»

Тетя: «Быть тебе артисткой!»

А за несколько минут до этого, девушка составила список своих особенностей: «Привлекательная, артистичная, упорная, несобранная, неловкая, не использую всех своих возможностей, неуверенна в себе, своем профессионализме». Не правда ли – закономерность наблюдается?

Из случайно оброненных взрослыми фраз, действий по отношению к ребенку, одобрительных или осуждающих взглядов, мелких ситуаций или значительных событий, у нас складывается мнение о себе. Ребенок очень чувствителен к оценке и воспринимает мнение взрослого, как единственно верное и делает его своим. Как на самом деле можно назвать взрослую (!) шестилетнюю девочку, которая не донесла грязную посуду до раковины и разбила её? Конечно же «Растяпа»! В следующий раз это случится уже с большой долей вероятности, потому что ребенок «запрограммирован» быть неловким.

Специалисты указывают на очень раннее формирование самооценки – до 6—8 лет. Этот возраст связан с периодом самоосознавания и формирования чувства стыда по поводу своей «неправильности». Мы не просто воспринимает информацию о себе, но еще и эмоционально переживаем её.

«Помню, мне справляли день рождения – 6 лет. Дело было в деревне у бабушки, приехали наши родственники с детьми. Мой дядя подарил мне белое платьице с вышивкой

на карманах, очень красивое. И настоял, чтобы я его надела. А потом взрослые сидели за столом, а я повела детвору в сарай смотреть кроликов. Потом мы лазали за яблоками на дерево, ходили на речку бросать камни… К вечеру моё белое платье стало уже другого цвета. Дядя ужасно рассердился, кричал, что мне только в штанах ходить, что я не девочка, а пацанка. Не знаю, может быть именно с тех пор я решила, что все девчоночьи занятия не для меня… Сейчас я езжу на мотоцикле и в моем гардеробе нет ни одного платья. Белый цвет? Да что вы, я его не ношу! При моем-то образе жизни…»

Подобные истории можно встретить в биографии почти у всех людей, испытывающих дефицит самопринятия. Отвержению подвергается какая-то часть личности или черта характера.

Дети, желанные и любимые родителями, как правило, имеют иммунитет против подобных личностных трагедий. Если же судьба распорядилась так, что от самых близких людей ребенок получал только неприятие, то любая негативная информация будет восприниматься им, как должное – «Да, вы правы, я никчемный», а похвала отскакивать рикошетом. В этом случае речь идет о базовой самооценке: «Я хороший» или «Я плохой», и формируется она очень рано – на первом, втором году жизни. Детские психологи говорят об эмоциональной депривации – лишении ребенка ласки, общения, проявлений любви, всего того, что нужно малышу не меньше, чем питание, сухие пеленки и свежий воздух. Проблема родительского неприятия отражается не только на самооценке, но становится почти универсальной причиной формирования неврозов и личностных нарушений.

Когда я работала детским психологом, чего только не наслушалась в качестве выдвигаемых причин родительской нелюбви:

– «Ждали мальчика, и вот опять девочка!» – непринятие пола, особенно со стороны отца.

– «И в кого он такой хилый уродился?» – проблемы со здоровьем, которые не могут вынести инфантильные родители.

– «Я думала, что мужа это остановит!» – ребенок не выполнил свою функцию, не смог удержать в семье отца.

– «Я не уверен, что он мой» – подозрительность в неверности супруги, как причина ненависти к ребенку.

– «Он отравил мне жизнь!» – ребенок оказался не бессловесной куклой, а живым существом, требующим сил и внимания.

Но, пожалуй, самой частой причиной рождения нежеланных, и впоследствии отвергаемых детей является незапланированность беременности: «так получилось». Надо ли говорить, что в молодости наших родителей беременность являлась причиной создания семей, многие из нас родились на свет только потому, что общественное мнение было важнее собственных желаний родителей? К счастью, после появления на свет, у женщин, а позже и у мужчин, срабатывает родительский инстинкт, и на ребенка обрушивается море любви. Но так происходит не всегда. И именно эти дети, рожденные и выросшие не «благодаря», а «вопреки», всю свою жизнь пытаются доказать свое право быть любимым, уважать себя и верить в свои силы.

«Ласковой и внимательной со мной мать была только на людях. Помню, как перед учительницей она назвала меня „Лешенькой“ и погладила по голове. А когда мы вышли со школы на улицу, пошла быстрым шагом, а я бежал, чтобы не отстать. Она никогда не брала меня за руку, даже когда мы переходили через дорогу – шла и не оглядывалась. Дома у неё часто случались истерики по малейшему поводу. Она начинала кричать, и то, что я чаще всего слышал, было: „Урод, весь в отца!“. А про папу знаю лишь, что он уехал на лесоповал, и больше от него вестей не было. Мама была уверена, что он сбежал.»

Выжить и стать полноценным человеком в такой ситуации очень сложно, и Вселенная очень часто посылает ребенку кого-то, кто может восполнить дефицит родительской любви. Если в вашей судьбе случилась такая трагедия, вспомните, кто стал для вас этим человеком?

Однажды ко мне на прием пришла молодая женщина. Не смущаясь, она сразу заявила, что ненавидит своего сына, что он её раздражает и «доводит», и она просит профессионального совета, как на него воздействовать. У матери было очень много претензий к мальчику: медлительный, тугодум, слова не скажет… На лицо было не совпадение темпераментов матери и ребенка. Оказалось, что мальчик похож характером на отца, с которым она только что с большим трудом рассталась. Женщина обмолвилась, что свекровь умоляет отдать ей ребенка, но она решила не уступать – «за все беда, которые они мне причинили». Я же, вместо того, чтобы рекомендовать ей приемы «воздействия», сказала, что это было бы не плохим выходом из ситуации: бабушка любит внука, а он её, почему бы им не позволить жить вместе? Неожиданно женщина согласилась и даже обрадовалась – она получала свою желанную свободу! «Носителем любви» может стать родственник или посторонний человек: воспитательница, тренер, соседка, родители друга. Мудрые руководители детских домов самыми ценными работниками считают не тех, у кого дипломы и специальное образование, а тех, кто любит детей.

Я верю, что у детей, в детстве которых не было любви, есть огромный потенциал самовосстановления. Они получили прививку, которая ведет к формированию иммунитета против жизненных невзгод.

В самых сложных, трагических случаях, когда наряду с неприятием имели место жестокое обращение и издевательство, начинает работать механизм саморазрушения. Ребенок, а позже взрослый человек, настолько преисполнен ненависти к себе, что неосознанно или преднамеренно он ищет гибели, разрушает свое здоровье и психику. Но это уже тема не только самооценки, но и деформации психики.

Проявления низкой самооценки могут развиваться по двум сценариям: самоуничижение и высокомерие.

Самоуничижение. Поведение ребенка (а позже и взрослого) как-будто говорит: «Я знаю, что я хуже всех, и не собираюсь этого скрывать». Ребенок с готовностью критикует себя, предсказывает свои неудачи, избегает успешности и старается быть незаметным. Позже, во взрослом возрасте, самоуничижение может стать чертой характера, либо останется переживанием в тех сферах жизни, где человек чувствует себя неуверенно и оценивает невысоко.

«Я понимаю, что у меня большие проблемы с женственностью. Я не могу, как мои подруги, позволить себе красиво и откровенно одеваться. Я никогда не носила никаких украшений – все равно лучше не стану. Я ведь вижу себя в зеркале, и у меня нет никаких иллюзий: меня даже привлекательной нельзя назвать, скорее – уродина и „синий чулок“. В детстве мою фамилию из „Крашилина“ переделали в „Страшилина“. Мама постоянно говорила, что я не в неё – она то была красавица, особенно в молодости. Меня даже в парикмахерскую не водили, стригли дома. И вся одежда была от старшей сестры и даже тети. Я не бываю на вечеринках, и в магазины косметики я никогда не захожу. Я не верю, что можно что-то изменить. В лягушку царевичи влюбляются только в сказках.»

Обязательным условием для формирования комплекса неполноценности являются либо неприятие со стороны родителей, либо условная любовь. Ох, как много трагедий мы переживаем в детстве, и как много последствий несет условная любовь! Суть её в том, что любят ребенка только тогда, когда…

– не пачкаешь одежду: «Грязнуля мне не нужен!»

– сидишь тихо и не доставляешь беспокойства: «Веди себя прилично!»

– получаешь похвалу от педагогов: «У всех дети, как дети, а тебя только ругают!»

– хорошо учишься: «Пока не исправишь оценки, ко мне можешь не подходить!»

– добиваешься успехов: «Почему тебя не включили в команду?»

– живешь так, как хотят твои родители: «Мне лучше знать, что тебе надо!»

Ребенок не может выполнить все родительские требования и оправдать ожидания. И он оказывается в ловушке: «Если я таким не стану, то меня не будут любить. А стать таким (аккуратным, послушным, воспитанным, умным, ловким, талантливым… и вообще лучше всех) я не могу». Получая любовь дозированными порциями, ребенок начинает бояться, что его вообще отвергнут. И винит себя в том, что у него не получается всегда быть хорошим. И на каком то этапе вообще отказывается от желания быть лучше: он поверил, что неполноценен.

Высокомерие. Надменный взгляд, демонстрация своего превосходства, снисходительность по отношению к окружающим, скрывание своих недостатков и слабостей – все то, что принято считать завышенной самооценкой, на самом деле вторая сторона медали комплекса неполноценности. Только близкие люди догадываются, что скрывается под этой маской успешности и неуязвимости.

«***Я привык всегда быть первым: лучше всех рисовал и выступал на праздниках в детском саду, лучше всех был на соревнованиях в спортивной школе, лучше всех в классе сдал выпускные экзамены… Сейчас я работаю в очень престижной фирме и уже подбираюсь к самой высокой ступени карьерной лестнице. Мои родители гордятся мной. Мой отец всегда подчеркивал, что у меня прекрасная наследственность и отменные способности, что я не имею права прозябать и быть серостью. Сейчас я усомнился в правильности его слов. Мне, на самом деле, опостылела моя работа, я устал и хочу быть просто обычным человеком: позволять себе отказаться от того, чего делать не хочу, совершать ошибки, иногда расслабляться и просто ничего не делать. Я устал притворяться, будто я лучший.»***

Здесь мы опять сталкиваемся с условной любовью родителей. Но еще в воспитании появляется сравнение: «Ты лучше их» или «Стань лучше их». Ребенка сравнивают со сверстниками, братьями, сестрами, литературными персонажами, собой в детстве, отличниками в школе и национальными героями. Одна из моих клиенток рассказывала на тренинге, что очень в детстве завидовала пионерам-героям, портреты которых были развешаны по всей школе. Ей казалось, что, чтобы тебя уважали и любили, надо непременно совершить подвиг. И это стремление приводило к успешной учебе, победам в олимпиадах, безупречному поведению… Может показаться, что воспитание на сравнении идет только во благо ребенку – он учится быть успешным. Но цена такого воспитания познается позже:

– в постоянном стремлении к победам;

– в неумении расслабляться и отдыхать;

– в неискренности и закрытости;

– в пренебрежении процессом перед результатом;

– в постоянной самокритике;

– в критике окружающих и их неприятии.

Но основная цена за высокомерие – это одиночество. Детский коллектив не прощает успешности за счет унижения. Лучшего не любят не за его успехи, а за то, что он демонстрирует свое превосходство. Ребенок привыкает «сканировать» желания взрослых и подстраиваться под них: «Я стал таким, каким вы хотите меня видеть». Но во всем быть успешным невозможно, и привычка скрывать свои слабые стороны и самокритика становятся его постоянным спутником. Иными словами, это те же самые переживания своего несовершенства, которые наблюдаются и при самоуничижении.

Я не встречала ни одного человека, у которого бы ни было проблем с самовосприятием. Все мы родом из детства, и социум, и родители вольно или невольно поспособствовали тому,

чтобы мы поверили в свою неполноценность. Личностный рост – это прежде всего путь к принятию себя. И только принимая себя, мы получаем настоящую возможность развиваться в нужную нам сторону. Не быть хуже других. Не быть лучше других. А быть собой.

СТРАХИ

Принято думать, что ребенок должен всего бояться. Он мал, неопытен, и всё, с чем он сталкивается в жизни, вызывает естественный страх. В этих рассуждениях есть доля истины, но страх страху рознь. Если малыш боится залетевшей в дом мухи – она сильно жужжит и кружит по комнате, или боится остаться с незнакомой тетей-воспитательницей, потому что он впервые пришел в детский сад, то это действительно те страхи, которые являются естественными и со временем проходят. Они стираются из памяти или остаются в виде забавных эпизодов:

Мама ушла к соседке, а мы с подружкам играли в комнате. Вдруг на кухне закипел чайник, и вода стала стекать прямо на горячую печку. Был такой ужасный звук, шипение, крышка на чайнике подпрыгивала и гремела. А мы почему-то подумали, что сейчас начнется пожар, и раздетые, прямо в тапочках побежали на улицу, через двор, по снегу – к соседке. Потом все вместе смеялись…

В этих переживаниях и в этих воспоминаниях тоже есть смысл: они учат смеяться над тем, что пугало. Это самое действенное оружие в борьбе со страхом. И если рядом оказался взрослый человек, который объяснил, успокоил и сделал ситуацию комичной, то для ребенка она компенсируется. Еще один способ – это идти на страх.

…Была такая игра – в пограничников. Я уже не помню, в чем она заключалась, но было правило приема в пограничный отряд: проверка на смелость. Зимним вечером, когда было уже совсем темно, надо было пройти в одиночку вокруг кладбища. Я испытание прошла, до сих пор помню, как шла в темноте и говорила себе: «Смотри только под ноги», а потом, в самом конце пути, припустила бегом. Ребята встретили меня, как героя… Очень радостное чувство.

Детских эпизодов преодоления страхов должно быть много – тогда закладывается ощущение бесстрашия, вера в свои силы и оптимистический взгляд на жизнь.

Но существует другая категория страхов и ситуаций, с ними связанных. По своему опыту работы детским психологом могу сказать, что в большинстве случаев робости, как черты характера и невротических нарушений, вызванных страхами, виноваты взрослые. Почему-то принято, что запугивание – приемлемый способ воспитания и контроля над ребенком. Взрослые, родные люди, которым ребенок привык полностью доверять, используют самые разные «страшилки»:

– «Не ходи туда, там тебя злой дядька заберет»

– «Не лезь на горку – упадешь и сломаешь позвоночник»

– «В городе завелся маньяк…»

– «Все бездомные собаки – бешеные…»

– «Попадешь в милицию, там тебе покажут…»

Эти реплики не придуманы мною, они подслушаны на детских площадках. Знакомо? Если ваши родители применяли подобные методы воспитания, то не удивительно, что весь мир для вас наполнен опасностью. Взрослые не понимают, что почти любой страх для ребенка – это страх смерти. И пугая чем-то, они пугают смертью. Вспомните, когда вы поняли, что все люди смертны, и осознали, что с вами тоже это когда-то случится? В учебниках по детской психологии указывается, что эта информация доходит до ребенка в старшем дошкольном возрасте – 5—6 лет. Но по своем опыту, по опыту своих клиентов и детей, с которыми я работала, могу сказать, что это осознавание случается намного раньше. И дальше все зависит от того, как ребенок поступит с этой информацией, и как отреагируют взрослые на его вопросы:

– Мама, а я что, умру?

– А когда умирают, что потом?

– А ты когда умрешь?

Каждый ребенок переживает страх смерти, и очень важно, чтобы он нашел сам, или с подсказки взрослых, какой-то оптимистический выход и пояснение:

– После смерти люди превращаются в кого-то другого и рождаются еще раз.

– Когда люди умирают, они попадают на небо и там живут в раю.

– После смерти люди становятся духами, они живут так же, но их никто не видит.

– Я когда умру, стану кошкой или щенком…

Не важно, что это будет за пояснение, важно, чтобы ребенок в него поверил. Не навсегда, но на какой-то период. Позже тема смерти будет переосмыслена, и этот детский опыт ляжет в основу принятия смертности. Если же пояснения в детстве не было, то надо сыграть роль того самого мудрого родителя, от которого вы ждали утешения.

Дети лечатся самостоятельно. Игры и ритуалы, основная цель которых – доказать существование загробного мира, ни что иное, как компенсация страха смерти. Кто не знает разновидность детского фольклора – рассказы-ужастики? Их героями становятся «Черная Рука» и «Летающий Гроб», «Красный Глаз» и другие представители нечисти. Ни одно лето, проведенное в пионерском лагере, ни обходилось без таких «прививок от страха».

…В школе была кладовка, внизу, под лестницей. Мы специально оставались после уроков, залезали в эту кладовку, чтобы вызвать Пиковую Даму. Для этого нужно было зеркало и свеча. Зеркало держали в руках и направляли в потолок. Потом все вместе шепотом говорили три раза «Пиковая Дама, появись!». И кто-то обязательно видел её отражение в зеркале… Было жутко страшно, но мы повторяли все это по многу раз.

Позже, в подростковом возрасте, страх смерти может выражаться в вызове: «Я рискую своей жизнью, и я не боюсь!». И начинаются походы на железную дорогу и на стройку, залезание на чердаки, ныряние с большой высоты в воду и другие «трюки». При этом важно, чтобы ребенка не подвел инстинкт самосохранения – вызов смерти бросается, но дети отказываются от того, что действительно опасно и не по силам. Это не имеет ничего общего с попытками самоубийства и саморазрушающим поведением. Цель поступка – победить страх и противостоять запретам.

…***Вечером мы пошли прыгать с балкона в сугроб. Мы поднимались на балкон по пожарной лестнице и все по очереди спрыгивали. А я не смог. Пацаны меня уговаривали, демонстрировали, что ничего опасного нет, а у меня, как только я подходил к краю, начиналась тошнота, и все внутри холодело. Так и не прыгнул. Надо мной никто не смеялся, но мне все равно было стыдно. Я не спал потом всю ночь, а рано утром встал и пошел туда. Сиганул с первого же раза – просто не дал себе ничего почувствовать, действовал, как робот. Больше не повторял, мне хватило. Я это делал для себя, а не напоказ.***

Что остается после детства в виде не пережитых страхов? Когда я называю клиентам их страх и объясняю его природу происхождения, связь с детством, многие искренне удивляются: они и не думали, что корни уходят так глубоко…

Страх потери контроля над близкими.

– Муж задержался на работе, телефон вне доступа.

– Няня с ребенком ушли гулять и не вернулись в положенное время.

– Вы звоните поздно вечером своей маме, а её нет дома.

– Родственники уезжают в отпуск в то место, с которым нет связи.

– Ребенок ушел гулять с друзьями и не взял телефон…

Нам свойственно беспокоиться за наших родных и близких людей, когда мы не обладаем информацией о них, то есть теряем контроль. Иногда это беспокойство перерастает

в неконтролируемый страх, а иногда – в фобию. Мы не можем справиться с переживанием, все валится из рук, невозможно отвлечься. В голову лезут только дурные мысли, воображение рисует трагические картины, вспоминаются вдруг эпизоды аварий, катастроф, убийств и других трагедий. Чтобы избежать этого, человек стремится постоянно контролировать своих родных. В наше время проблему частично решила сотовая связь. Каждый первоклассник шагает в школу с мобильником на шее. И все административные запреты на пользование телефонами разбиваются в прах перед натиском родительского контроля: «Я должна знать где он и что с ним – так мне спокойнее». Но это лишь один из способов снизить тревожность. В глобальном масштабе проблему он не решает.

А родилась эта проблема, скорее всего, в очень раннем возрасте, иногда даже младенческом. Для ощущения безопасности ребенок должен постоянно видеть свою мать. Она видна – значит она есть. И, значит, со мною все будет в порядке. Но как только мать уходит из поля зрения, с точки зрения младенца она умирает. И, значит, я тоже погибну. Опыта, указывающего на то, что человек может пребывать в другом пространстве, еще нет, и потеря контроля равносильна смерти. Вот почему сразу лезут в голову самые страшные предположения, вот почему мы не способны порой рационально объяснить себе ситуацию и успокоиться: «не контролирую – теряю – умираю». Между тем, вам, наверное, встречались люди, которым этот страх неведом. Они начинают беспокоиться только тогда, когда на то есть веские основания.

Однажды я встречалась с журналистом, чтобы дать интервью. Но на момент нашей встречи, мне было не до этого: мой двенадцатилетний сын с утра был «вне зоны доступа». Вначале я звонила каждый час, потом чаще, пробовала обзванивать его друзей, позвонила классному руководителю. Со школы он ушел вовремя, но связи с ним не было, а на улице уже темнело. Я сидела за столиком и нервно постукивала по рубке. Разговор на клеился. Наконец журналист спросил:

– У вас что-то случилось?

– Да, вот сына никак не могу найти, все «вне зоны»…

– Хотите, я как отец четырнадцатилетнего подростка назову вам множество причин… Первая: трубка разрядилась, вторая –поставлена на вибро режим и лежит в рюкзаке, третья – оставлена в другой одежде… На десятой причине мой телефон зазвонил: сын сказал, что трубка разрядилась, и он забыл её поставить на зарядку… А журналист стал для меня примером рационального подхода к переживаниям – иногда помогает.

Страх перемен.

Если даже вас в чем-то не устраивает ваша жизнь, то легче смириться с неудобствами, чем что-то поменять:

– Работа, где не интересно, мало платят, начальник деспот;

– Отношения, которые приносят лишь скуку и разочарование;

– Одежда, которой сто лет в обед;

– Привычный набор продуктов в холодильнике;

– Привычная компания на всех праздниках: поедят, выпьют и разойдутся…

Это когда «привычно» не означает «хорошо», но мы все равно за это держимся, потому что страшно что-то менять. А вдруг будет хуже? И даже если найдется кто-то рациональный, кто поможет все проанализировать, просчитать риски, наметить план действий – все равно изменений не наступает. Страх сильнее разума. Детские корни этой проблемы кроются в поведении родителей по отношению к ребенку, а именно – совершать перемены в его жизни, не ставя его в известность. Двигают, как мебель, полагая, что перемены пойдут на благо. И чаще всего их намерения действительно не таят в себе ничего плохого. Но они неожиданные и, значит, пугающие.

Кошмар моего детства: мне было года четыре. Мы приехали с родителями к бабушке, которую я до того не видел. Бабушка мне понравилась, у неё дома было много интересного. Но вот я просыпаюсь на следующее утро и не нахожу своих родителей. Оказалось, что они договорились с бабушкой, что оставят меня на месяц, а сами съездят отдохнуть в отпуск. Как я орал! Со мной случилась истерика. Потом, конечно, привык, и все было нормально, но этот случай почему-то запомнился. И всякий раз, когда родители куда-то собирались, я приставал к ним с вопросами:

– Куда мы едем?

– А вы меня там не оставите?

– А когда мы вернемся?

– А что там будет?

Они сердились, отмахивались. Я вообще был тревожным ребенком, постоянно ждал, что случится что-то непредвиденное, и очень этого боялся.

В жизни ребенка должно произойти что-то, в результате чего он сделает вывод: перемены опасны. Страх побеждает естественную детскую любознательность и жажду познания. А избежать этого просто: поставить ребенка в известность и спросить его согласия. Даже очень маленького ребенка, даже если кажется, что он все равно ничего не поймет.

Справиться с эти страхом во взрослом возрасте можно, если убедить себя в обратном: осознанные перемены в жизни желанны, и они способствуют улучшению её качества. Закон жизни – это закон перемен. И для любого человека будет лучше, если они будут происходить в нужную сторону и с нужной скоростью.

Страх времени.

В самых разнообразных проявлениях: от страхов опоздания, страха не успеть что-то сделать вовремя, потерять время впустую до глобального ужаса перед течением времени и его неумолимостью. Время – категория абстрактная, дети начинают понимать его суть только в 5—6 лет. Педагоги знают, с каким трудом дается усвоение временных понятий дошкольниками: можно вызубрить названия дней недели и научить определять время по часам, но постичь его суть дети не в состоянии. Ребенок живет по принципу «здесь и сейчас»: прошлое быстро исчезает из его памяти, будущее невозможно сформировать в воображении, а значит его для ребенка пока не существует. Такая беспечность может раздражать взрослых, и они стремятся как можно раньше дать понять: если ты потеряешь время, то будет плохо.

– Если ты не поторопишься, то мы опоздаем в садик.

– Если ты не будешь учиться читать, то тебя не возьмут в школу.

– Нам с папой надо много работать, иначе нас не отпустят летом в отпуск.

– Тот, кто много тренируется, попадет в сборную.

– Если не будешь учиться – станешь дворником…

Так время превращается во врага: коварного, опасного, постоянно присутствующего в твоей жизни.

Мама постоянно меня торопила. Она все делала быстро и добивалась от меня того же. Я научилась быстро ходить, быстро делать уроки, убираться в комнате, даже свои любимые дела делала быстро – рисовала, вязала, мастерила из бумаги. Мои подруги говорили: «Куда ты все спешишь?» Я не понимала, о чем они. Когда я смотрела кино или читала книгу, меня охватывало беспокойство: мне казалось, что я теряю время, и за это мне попадет. Нет, мама меня не ругала, она просто постоянно сокрушалась: « Как ты можешь сидеть, когда еще столько дел? Ты ничего в жизни не добьешься!»

Плата за такое воспитание – неумение жить настоящим, стремление все спланировать и предугадать, которое приводит к неизбежным разочарованиям. Человек даже не идентифицирует свой страх, он находится в постоянной тревоге, и это становится его стилем жизни.

Этот страх широко поддерживается в социуме. Начальникам выгодно иметь таких подчиненных, учителям – учеников, родителям – детей. И если ребенок, вырастая, не научится противостоять страху времени, его привычным состоянием станут спешка, суета, стрессы, неврозы.

Другая крайность поведения тоже относится к страху времени: нежелание подчиняться временным требованиям, стремление «тянуть время», опоздания. Протест против требований родителей оборачивается глобальным – вообще не считаться со временем. Как понимаете, проблем у этих людей не меньше.

Как я уже сказала, этот страх трудно распознать. Человек просто живет в постоянном конфликте со временем и думает, что так и должно быть. А если возникают проблемы, то причина видится во внешних обстоятельствах, а не во внутреннем состоянии: меньше спать, больше работать, быстрее ехать, планировать и не позволять себе отклоняться от плана. Можно довести темп своей жизни до максимального ускорения, но приведет ли это к состоянию счастья?

«Я всегда была на хорошем счету и в школе, и в институте, и на работе. Начальство видело во мне перспективного работника: мне поручали важных клиентов, проекты, которые не доверяли другим. Основной мой конек – скорость и умение сделать много за рабочий день. Мне нравилась такая жизнь, но усталость брала свое. Я знала, что надо больше отдыхать, взять отпуск или хотя бы выспаться. Но мысли об этом приводили меня в ужас: в это время может что-то произойти и я пропущу, упущу, останусь в проигравших. Я стремилась быть хорошей для начальника точно так же, как когда-то показывала свое усердие и расторопность своему отцу. Пока не случилось ужасное: я заснула за рулем. К счастью, я отделалась переломом ноги и ребер. Но оказаться обездвиженной, в гипсе, после такого ритма жизни – вот это было настоящей катастрофой. Я могла только читать, смотреть телевизор и думать. Нужные книги родили нужные мысли: я поняла, что авария – это предупреждение. Если я не научусь жить настоящим, то очнусь от гонки лишь в старости. Если доживу, конечно…»

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.