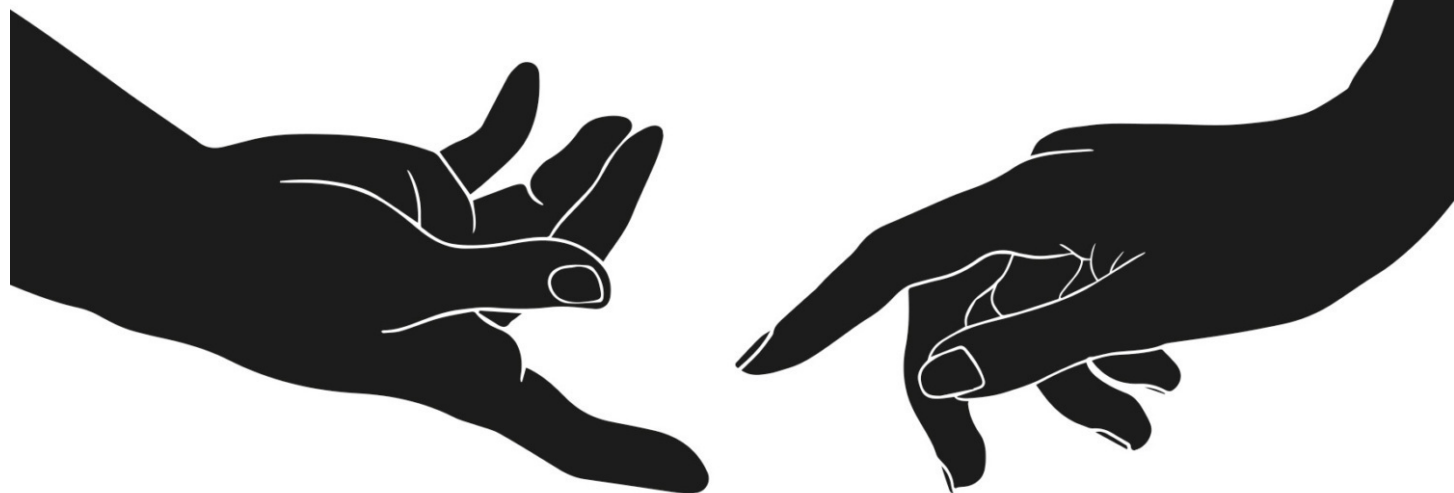
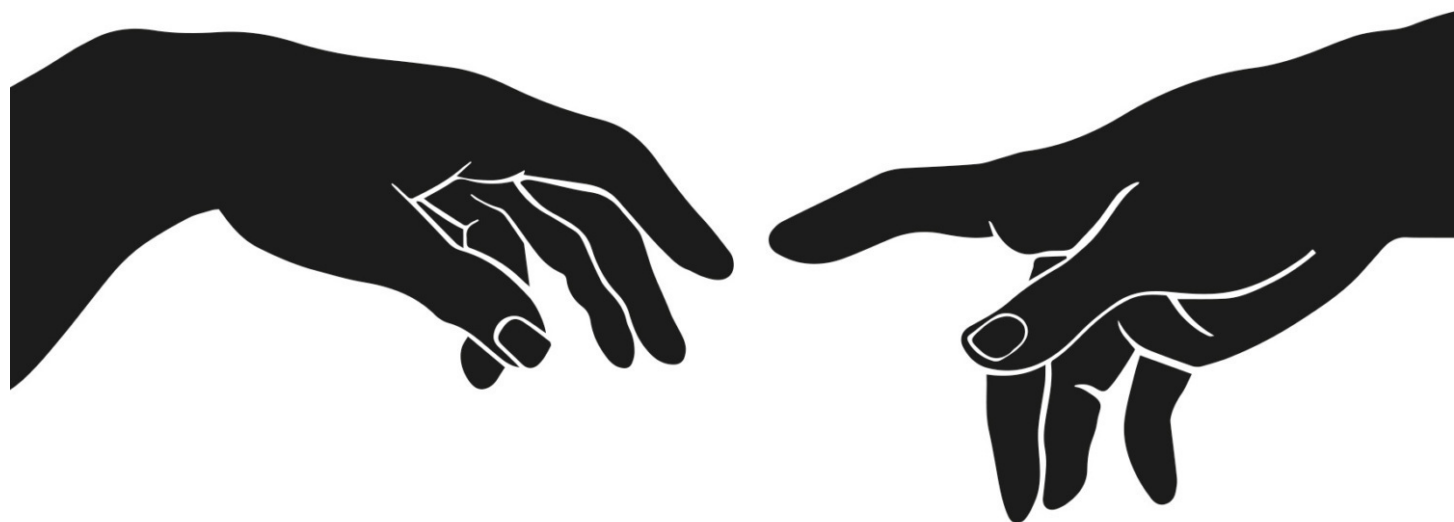


ЕКАТЕРИНА ОКСАНИН



МЕНЯ НА ВСЕХ НЕ ХВАТИТ!

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ
В СЕМЬЕ И НА РАБОТЕ



Тренды Рунета

Екатерина Оксанен

**Меня на всех не хватит!
Психологические границы
в семье и на работе**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 316.362.1
ББК 88/5

Оксанен Е.

Меня на всех не хватит! Психологические границы в семье и на работе / Е. Оксанен — «Издательство АСТ», 2021 — (Тренды Рунета)

ISBN 978-5-17-134300-2

Психологические границы – наиболее частая тема, которая затрагивается на консультациях у психолога. Мы сталкиваемся с нарушением этих границ ежедневно, но не всегда умеем их грамотно отстоять. У всех трудности разные, а причина одна и та же. И так хочется получить «волшебную таблетку», какой-то универсальный рецепт, который подойдет всем! Но такого, к сожалению, нет. Зато есть идеи, обдумав которые вы сможете найти свой собственный способ жить так, как вам понравится.

УДК 316.362.1
ББК 88/5

ISBN 978-5-17-134300-2

© Оксанен Е., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Предисловие	6
Часть I. Родители	7
Глава 1	7
Родом из детства: как формируются разные характеры	7
Родительские послания	15
Приказание «Не будь собой!»	16
Приказание «Не будь ребёнком!»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Екатерина Оксанен
Меня на всех не хватит! Психологические
границы в семье и на работе

© Екатерина Оксанен, текст, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021»

Предисловие

Знаете, какая тема чаще всего затрагивается на консультации у психолога? Нет, это не любовь, не детские воспоминания и даже не родители. Это – психологические границы.

Многие мои клиенты сталкиваются с нарушением психологических границ или с необходимостью их для себя сформулировать, то есть понять, кто они, чего хотят и как найти гармонию. Кто-то не может наладить отношения с мамой, потому что она всё время вторгается в личную жизнь и обижается, если взрослый уже ребёнок высказывает недовольство. Кто-то все свои силы отдаёт работе, потому что начальники или коллеги вынуждают нашего труженика выполнять не свои обязанности. А некоторых сотрудников и вынуждать не надо, они сами на себя берут невыполнимый объём работы, поскольку не чувствуют границ собственных сил. Кто-то мучается в любви, выбирая ненадёжных партнёров, которые не выполняют свои обещания, опаздывают, а то и вообще обижают.

У всех трудности разные, а причина одна и та же. И так хочется получить «волшебную таблетку», какой-то универсальный рецепт, который подойдёт всем! Но такого, к сожалению, нет. Зато есть идеи, обдумав которые вы сможете найти свой собственный способ жить так, как вам понравится.

Наверняка вам встречались книги, которые больше похожи на инструкцию: описали проблему, предложили готовое решение. Так вот эта книга не из таких. Простите, если огорчила. Здесь, конечно, будут и подсказки, и практические блоки, и упражнения. Но эта книга – скорее диалог, в котором я предлагаю вам посмотреть на проблему психологических границ с разных сторон. И найти то решение, которое подойдёт именно вам.

Я старалась написать так, чтобы любая глава воспринималась как отдельный материал. Так что, если сейчас вам не до отношений с любимыми и родителями, потому что на работе что-то не ладится – смело открывайте соответствующую главу, а потом уже возвращайтесь к началу.

Книга разделена на три части. В первой речь пойдёт о типичных трудностях, с которыми сталкиваются взрослые люди в отношениях с родителями. Но прежде, чем говорить о психологических границах в общении с родителями, нам нужно будет разобраться в том, как формируется личность, откуда берутся характеры и как всё это связано с воспитанием. Первые две главы именно об этом.

Вторая часть книги посвящена отношениям любви и трудностям, которые могут стоять на пути к близости. В ней я расскажу о разнице между людьми надёжными и не очень, о любовной зависимости, ревности и о закономерных кризисах в отношениях, с которыми сталкиваются многие пары. Здесь же вы узнаете о хрупком балансе между личным и общим, ведь так важно чувствовать себя не только частью пары, но и отдельной личностью.

Третья часть книги будет об отношениях с работой: о том, как найти своё дело, сберечь любовь к профессии и найти ту самую золотую середину между работой и домом. В профессиональной жизни нас тоже поджидают кризисы и препятствия. Кто-то страдает от синдрома самозванца, кто-то из всех сил стремится к успеху, но никак не может его достичь, кто-то испытывает трудности в отношениях с коллегами или не может найти тот способ ставить цели, который подойдёт именно ему.

В конце книги вас ждут дополнительные материалы, из которых вы узнаете, какие есть способы отказать так, чтобы не обидеть, и в чём на самом деле проявляется любовь к себе.

Я желаю вам приятного чтения и искренне надеюсь, что в этой книге вы найдёте ответы на важные для вас вопросы.

Часть I. Родители

Глава 1

Родом из детства: как формируются разные характеры

В этой части книги мы с вами попробуем разобраться в том, почему детство – это важно. Я постараюсь просто и понятно объяснить, как формируется характер и какие ещё важные вещи есть в нашей психике.

Часто говорят, что все проблемы родом из детства. А я скажу так: не все. Некоторые трудности мы получаем в подростковом или во взрослом возрасте. И мы о них обязательно поговорим позже. Но сильнее всего на нас влияют, конечно, ранние годы жизни, ведь именно тогда мы принимаем ключевые решения. Да-да, такие маленькие человечки уже что-то важное для себя определяют: верить миру или не верить, можно ли положиться на других людей, как сделать так, чтобы тебя любили.

Чтобы разобраться в том, как это происходит, нужно будет представить себе... дом. Самая важная его часть – это фундамент. Строится в первую очередь и славится тем, что он крепкий, надёжный, и изменить его – значит, сломать всё, что стоит выше. Первый этаж – тоже важная часть здания, на ней ведь держатся все остальные. Обычно первые этажи занимают коммерческие помещения, и именно в этой части домик решает, впускать ли вообще других людей или запереть все двери, как относиться к желающим зайти и проходящим мимо. Второй этаж уже жилой. Там создаются или не создаются семьи. Со временем над вторым этажом возводят третий, четвёртый и так далее: в доме появляются новые люди и новые отношения.

Вы же догадываетесь, что на самом деле мы говорим не о строительстве, а о формировании психики человека. Люди в этом смысле похожи на дома: самое важное и неизменное – внизу, а выше надстраивается то, что можно изменить. Причём чем позже появилось, тем легче поменять.

Фундамент – это анатомические, физиологические и генетические особенности. В психологии к этому уровню относят темперамент.

Темперамент – это совокупность свойств нервной системы. Он является основой для формирования характера и описывает не то, *что* будет делать человек, а то, *как* он это будет делать. Свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми.

Деление людей на холериков, флегматиков, меланхоликов и сангвиников – это и есть разделение по типам темперамента. Справедливости ради надо сказать, что на самом деле типов гораздо больше, но эти четыре типа считаются основными. Если вы что-то про них слышали, но забыли или запутались, то просто запомните: люди делятся на быстрых и медленных, плавных и неравномерных («рывковых»). В зависимости от разных сочетаний скорости и равномерности мы можем увидеть разные типы темперамента. Быстрые – это холерик и сангвиник, медленные – меланхолик и флегматик.

Холерик – человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко – вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.

Сангвиник – человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое.

Меланхолик – человек, у которого не так много эмоциональных переживаний, зато если они есть, то сильные и длительные. Он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства.

Флегматик – человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются.

На что влияют типы темперамента?

Честно говоря, на всё. То, как человек двигается, как говорит, как мыслит и принимает решения. И, конечно, на то, как он учится. Некоторые люди просто не могут ровно учиться, потому что их темперамент – рывковый. Они будут приносить то тройки, то пятёрки, причём по одному и тому же предмету. Фразу «может хорошо учиться, если захочет» чаще всего говорят о холериках и меланхоликах, то есть о таких учениках, нервная система которых не предполагает ровного обучения. Ну и скорость, конечно, тоже вещь немаловажная. Сангвиники и холерики быстро двигаются, быстро говорят, быстро принимают решения. Им трудно выносить медлительность других двух типов. Зато флегматики и меланхолики за счёт своей медлительности могут быть куда внимательнее наших быстрых друзей. Это не значит, что эмоциональный и рывковый холерик не сможет стать хорошим бухгалтером (то есть человеком, для работы которого важна склонность к детализации и даже некоторая неторопливость). У него и это тоже получится, но даваться такая деятельность будет сложнее, чем флегматику. И скорее всего такое дело будет казаться холерику скучным.

Ну а мы с вами запомним, что все типы темперамента по-своему хороши, и будем двигаться дальше. Ведь впереди у нас очень и очень важный момент: первый этаж.

В первый год жизни человек определяет своё будущее отношение к миру вообще. Жизнь – она какая? Психологи ввели понятия, описывающие возможные ответы на этот вопрос: базальная (или базовая) безопасность или базальная тревога.

Базальная безопасность – это ощущение доверия к миру. Для людей, у которых она есть, фраза «всё будет хорошо» – не просто банальность, а стиль жизни. Они действительно уверены, что всё к лучшему, что мир о них позаботится. Они могут даже спокойно спать на улице, не опасаясь, что кто-то на них нападёт.

Базальная тревога – чувство небезопасности в этом мире: заброшенности, отверженности, враждебности. Такие люди не чувствуют себя в безопасности, и для успокоения им приходится искать способы защитить себя от этих жутких чувств.

Итак, мы с вами подошли к первому решению, которое принимает маленький человек: он отвечает на вопрос «Как выжить?».

Вариантов ответа три:

- нападать на мир. То есть действовать по схеме «нападение – лучшая защита»: контролировать, подозревать, мстить ещё до того, как на человека напали;

- прятаться от мира. То есть в любой непонятной ситуации уходить в себя, возвращаться не скоро и исключительно по собственному желанию;

- обхитрить этот мир. То есть быть непредсказуемым, как кусок обоев в утреннем кофе. Следовать правилам только когда это выгодно, стать ненадёжным и изо всех сил заботиться о себе.

Не думайте, пожалуйста, что ответ на вопрос «Как выжить?» ищут только люди с базальной тревогой. Это не так. Даже те, кто в этом мире ощущает себя хозяином, а не гостем, тоже выбирают один из этих вариантов. Непредсказуемые и опасные ситуации могут быть в жизни каждого, и на этот случай нужна стратегия. Просто у людей с базовой безопасностью реже

включается режим «пора выживать». Но если включается, то действуют они соответственно тому решению, которое они приняли. То есть нападают, прячутся или обманывают.

Три этих решения – это на самом деле три типа характера. Их ещё называют адаптациями, то есть способом подстроиться под этот мир.

Параноидная адаптация

Главная черта – подозрительность. Любят делить мир на чёрное и белое, людей – на «своих» и «чужих». Крайне обеспокоены, постоянно защищаются от потенциальных опасностей (то есть других людей), ждут подвоха и никому не доверяют. Очень боятся утратить контроль и столкнуться с чем-то непредсказуемым. В стрессовой ситуации ревнуют, критикуют, атакуют, навязывают свои правила и требуют их соблюдать. Они рано учатся атаковать и быть осторожными.

Шизоидная адаптация

Замкнутые, интровертированные, отстранённые, пассивные. Любят одиночество, склонны к размышлениям, устают от общения и внимания. Спокойные и очень творческие, интересуются необычными и нестандартными вещами. Часто с техникой или научными концепциями им легче, чем с живыми людьми. Забывают проверить свои гипотезы о других людях, поэтому часто неверно понимают собеседников. В ссоре или стрессе уходят в себя, эмоционально исчезают. В такие моменты кажется, что им всё равно, но на самом деле они очень чувствительны, просто не показывают этого.

Антисоциальная адаптация

Эффектные, харизматичные, яркие, соблазняющие. Ориентированы на выгоду. Часто манипулируют, нарушают договорённости и любые правила (от правил дорожного движения до супружеской верности). Склонны к риску и опасному вождению, выглядят «дорого», совершают нестандартные поступки, врезаются в память так, что в них легко влюбиться или хотя бы ими очароваться. Ради своей выгоды могут лгать, использовать других, нарушать их права и законы. Стремятся туда, где есть статус, власть, успех и деньги. Уверены, что доверять другим нельзя, поэтому надо обмануть до того, как обманули тебя: «Не очаровывайся, и не придётся разочаровываться», «Человек человеку волк».

Каждый из этих типов адаптации может быть выражен слабо или сильно. В первом случае получается характер в рамках нормы. Человек с таким складом имеет соответствующие своей адаптации черты, но они не настолько выражены, чтобы мешать ему строить отношения, работать и вообще жить. Он чаще всего действует в соответствии со своей адаптацией, но может и по-другому.

А вот когда такие черты выражены слишком сильно, то говорят уже не о типе характера, а о расстройстве личности¹. Человек в таком состоянии очень... проблемный. С ним трудно жить, нелегко работать и очень непросто строить отношения. Черты характера выражены настолько сильно, что он не может действовать иначе. То есть если он антисоциал, то ждать от него надёжности и предсказуемости, мягко говоря, бессмысленно: он может притвориться таким, но только до тех пор, пока ему это выгодно. И вот ещё интересное отличие: человек в норме может относиться к себе с долей критики, а вот люди с расстройством личности чаще всего уверены, что с ними-то всё в порядке, а вот окружающим не помешало бы себя изменить.

¹ Раньше это называлось психопатией, а сейчас в популярных статьях любят таких людей называть «токсичный». Это такой термин-свалка, к которому относят всех трудных людей, в том числе и тех, у кого есть расстройство личности.

Если темперамент – это врождённые свойства нервной системы, то тип адаптации и степень его выраженности зависит от того, что ребёнка окружает. То есть от его семьи.

Шизоидный тип личности формируется в таких случаях:

- ребёнок эмоционально заброшен, родители не уделяют ему достаточно внимания, им не до него. В таком случае ребёнок решает позаботиться о себе самостоятельно, отстраняется и уходит в себя;
- родители не чувствуют себя уверенно в общении с ребёнком. Он ощущает эту неуверенность и решает не перегружать их «лишними» заботами;
- родители постоянно вторгаются и нарушают психологические границы ребёнка. Чтобы как-то защититься, ему приходится выстроить эмоциональную стену между собой и другими.

Антисоциальный тип адаптации возникает так:

- ребёнка использовали. К сожалению, часто бывает так, что дети становятся для своих родителей способом решить какую-то свою проблему: повлиять на партнёра, получить пособие, родить «чтобы было кому стакан воды в старости принести» и т. п.;
- ребёнок чувствует, что его отвергли. Может быть, сначала пытались удовлетворить все его потребности, а потом устали или заболели. Мы не знаем, как именно произошло то, что ребёнок понял как отвержение, но именно это ощущение вызвало в нём желание мстить миру, не доверять ему и удовлетворять свои желания окольными путями;
- кто-то из важных для ребёнка людей перестал участвовать в воспитании. Это не всегда значит, что один из родителей ушёл из семьи. Может, он уехал в длительную командировку, заболел телесно или душевно, погиб – для ребёнка всё это воспринимается как брошенность.

Параноидная адаптация возникает при других обстоятельствах:

- в семье было много внимания уделено физической безопасности, вопросам здоровья и выживания. Эта тема была настолько значима, что ребёнок с молоком матери впитал сильнейшую тревогу и на протяжении всей жизни будет пытаться с ней справиться;
- непоследовательное или противоречивое воспитание, при котором ребёнок всё время мог быть наказан непонятно за что, формирует у него потребность быть сверхбдительным и чрезвычайно осторожным;
- очень строгое воспитание с большим количеством правил и наказаний тоже может вызвать потребность контролировать и всеми силами бороться с непредсказуемостью.

Как связаны темперамент и характер?

Фундамент ограничивает варианты того, что может быть на первом этаже – как темперамент связан с характером. Например, быстрый и рывковый холерик вряд ли может стать шизоидным, зато антисоциальная адаптация на такой фундамент ляжет легче.

От чего зависит степень выраженности черт характера?

Связано это со степенью дисфункциональности семьи, то есть с тем, каков был градус эмоционального напряжения, сколько и каких психологических травм ребёнок получил. Наиболее неблагоприятные в психологическом плане семьи формируют людей с сильно выраженными чертами характера и даже с расстройствами личности. Однако есть одно исключение: антисоциальное расстройство личности может быть врождённым. От 2 до 4 процентов людей рождаются без способности к сочувствию. Таких людей сейчас называют психопатами (если помните, раньше словом «психопат» называли людей с расстройством личности любого типа, не только антисоциального. Такая вот терминологическая путаница). А вот людей с приобретённым антисоциальным расстройством называют ещё социопатами.

Ну что, с фундаментом и первым этажом мы разобрались. Выше в нашем домике располагаются жилые помещения. А значит, нам пора поговорить о том, как маленький человек выстраивает отношения любви. То есть о типах привязанности.

Наверняка вы замечали, что есть люди, у которых всё складывается как будто «само»: отношения здоровые, длительные и стабильные, партнёры достойные, проблемы в семье не только появляются, но и успешно разрешаются. Но встречаются и те, у кого «всё сложно». Или пару не найти, или партнёры какие-то загадочные/ недоступные/ непредсказуемые (то есть такие, что лучше бы не было), или отношения постоянно обрываются, или пара есть, но нет в этих отношениях стабильности и надёжности, или вообще раз за разом получается не пара, а тройка...

Одни люди могут выдержать длительные и стабильные отношения, а для других это очень и очень страшно. Им нужно то приближаться, то отдаляться от партнёра; то запрашивать любовь и поддержку, то отталкивать. Да и притягивают эти люди тех, с кем можно построить именно «сложные» отношения.

Способность выстраивать близкие отношения закладывается в нас с самого детства. В зависимости от того, какими были отношения с первым и самым важным для ребёнка человеком (обычно это мама), у нас формируется тот или иной тип привязанности. От этого самого типа и зависит то, как именно будет выросший уже ребёнок вести себя в отношениях любви. Проще говоря, как было с мамой, так будет и с партнёром.

Учёные обнаружили этот факт, когда выяснили, что дети по-разному реагируют на временную разлуку с мамой. Психологи, конечно же, не смогли удержаться от соблазна разделить детей на несколько типов.

1. Безопасный тип привязанности

Можно сказать, что это самый «логичный» тип привязанности. Мама ушла – ребёнок расстроился, мама пришла – обрадовался. К незнакомцам такие дети относятся настороженно, но если мама рядом, то ребёнок способен общаться с новым человеком.

Формируется этот тип привязанности в том случае, если ребёнок получал от мамы достаточно для него количество эмоциональной поддержки и ощущения безопасности рядом с ней. Проще говоря, если мама была надёжная и предсказуемая, то ребёнок делает вывод: «отношения – это безопасно и приятно». Обратите внимание: мама не должна быть идеальной, чтобы сформировался такой тип. Ей нужно быть чувствительной к потребностям ребёнка (то есть понимать его сигналы) и предсказуемой. То есть «достаточно хорошей», а не совершенной.

Во взрослом возрасте такие дети легко выстраивают отношения, не боятся доверять партнёру. Они способны выдерживать близость, надёжно привязываться к другому, беречь отношения и не отказываться от любимого человека по поводу и без. А ещё они умеют уважать и себя, и другого.

2. Избегающий тип привязанности

Дети из этой группы ведут себя так: что мама уходит, что приходит – всё равно. А вот незнакомцев такие дети не боятся, общаются с ними спокойно и легко. Как будто таким детям вообще без разницы, кто рядом.

Интересно, что такому поведению многие мамы радуются, называют детей «спокойными», «независимыми» и «самостоятельными». Только эти дети в отчаянии. Им отказывали в поддержке, когда она была нужна, и это так их ранило, что они научились не просить, чтобы не получать отказа. Внешняя «независимость» – это защита от боли отвержения.

Этот тип привязанности появляется у ребёнка в нескольких случаях. Например, в ситуации ранней разлуки, если мама не могла быть рядом – может быть, она болела или была вынуждена рано выйти на работу. Может быть, мама физически была рядом, но эмоционально ей

было не до ребёнка. Такое бывает, если у неё была депрессия (например, послеродовая) или если ребёнок был нежеланным.

Избегающий тип привязанности часто формируется и тогда, когда ребёнка чересчур опекают и контролируют, но при этом нечувствительны к его потребностям. Как в том анекдоте: «Мам, а почему мне пора домой? Я что, голодный?» – «Нет, сынок, тебе холодно!»

Так ребёнок учится или не слышать свои чувства, не понимать собственных желаний, или прятать их от окружающих (всё равно ведь до них нет никому дела).

Вывод из детства делается такой: «никому нельзя доверять, открываться и любить – больно»/ «чем шире простираешь объятия, тем проще тебя распять». Для них отношения – это что-то ранящее, страшное, что-то, что причиняет боль.

Когда такие дети вырастают, с ними трудно установить длительные близкие отношения. Они постоянно убегают – то физически, то эмоционально. У них нет привычки запрашивать поддержку, они не рассказывают о том, когда им плохо. Таким людям привычнее, когда никто ни от кого не зависит, ничьё поведение никого не задевает, когда нет никого особенно важного и значимого. Или есть, но ненадолго. Чтобы и любовь получить, и не слишком привязываться.

3. Тревожный тип привязанности

Это те самые дети, которые при разлуке с мамой впадали в истерику. Теоретически при её возвращении они должны были бы радоваться, но... не тут-то было. Когда мама снова приходила, дети из этой группы вели себя равнодушно или агрессивно: так, будто обиделись на её отсутствие и не хотят показывать, что она важна.

Тревожный тип привязанности появляется в случае непредсказуемости матери: если она то отвергает, то приближает, если она за одно и то же действие может один раз похвалить ребёнка, а в другой раз наказать. Это не всегда напрямую связано с личностными особенностями самой мамы, с её тревожностью, неуверенностью или эмоциональной нестабильностью. Иногда попытки быть «правильной» матерью, изучение разных концепций воспитания заставляют маму быть непредсказуемой. То есть опасной и вызывающей тревогу.

Собственно, вывод ребёнка прост: «близость нестабильна, непрочно и непредсказуема. В любой момент может произойти что угодно».

Отношения для таких людей всегда сопряжены с чувством сильной тревоги. Они чувствительны к любой критике (а вдруг разлюбили?), ищут подвохов, сомневаются в чувствах партнёра. Да-да, вопрос «а ты меня любишь?» по 150 раз за день – как раз об этом типе привязанности.

Конечно, живя в таком мире человек тратит уйму сил на попытки сориентироваться, понять систему координат и сделать всё вокруг предсказуемым и стабильным. Такие люди пытаются продумать все возможные варианты, чтобы избежать случайностей; боятся нового, цепляются за старое и знакомое; пытаются подстраховаться и перепроверить. Для таких людей настолько важно постоянство, что они сохраняют даже деструктивные отношения – лишь бы не прерывать связь. Досадно и горько, что попытки удержать, цепляться за партнёра так душат, что именно они и вынуждают другого отказываться от такой связи.

4. Дезорганизованный тип привязанности

А вот эти дети совсем непредсказуемые: то отталкивают маму, то притягивают, то игнорируют. Логики в поведении обнаружить не удалось, выглядело так, будто дети сами не понимали своих желаний.

Собственно, именно так этот тип привязанности и устроен: человек и отчаянно стремится к близости, и в то же время панически её боится. Он одновременно хочет противоположных вещей – быть и рядом, и отдельно. О чём и сообщает через собственное поведение недоумевающему партнёру.

Сигналы таких людей крайне противоречивы, и невозможно понять, чего они хотят. Сиюминутные эмоции их так захватывают, что они могут сильно ранить партнёра или вообще разорвать отношения, потому что не смогли справиться с собственными чувствами и побуждениями. Им вообще трудно себя утешать и «тормозить» свои эмоции.

Появляется такой тип привязанности чаще всего в ситуациях жестокого обращения или насилия. На всякий случай уточню, что для психики маленького ребёнка «жестокое обращение» – это не только насилие, запугивание или агрессия. Это ещё и игнорирование потребностей ребёнка, а то и равнодушие к нему.

Родители таких детей редко демонстрировали сигналы привязанности, поэтому у таких малышей (а затем и у взрослых) просто не сформирован опыт отношений. Для них близость – это периодические вспышки сильных разнонаправленных чувств. Без какой-либо логики, зато с изрядной порцией боли. И эти дети научились выживать в таком вот трудном мире.

Типы привязанности не следует делить на «хорошие» и «плохие». Да, тревожный тип привязанности «душит» своей любовью, но зато такие люди умеют чувствовать важность другого, показывать своё неравнодушие. Избегающий тип привязанности прекрасен тем, что даёт свободу в отношениях, помогает быть чем-то большим, чем просто «женой» или «мужем», развивает интерес к миру. И отношения при этом типе очень даже можно выстраивать, просто на определённой душевной дистанции. А с представителями дезорганизованного типа привязанности уж точно не соскучишься: там отношения будут пылать и гореть.

И тип привязанности, и тип адаптации формируются, конечно, не за один день. Более того: эти процессы проходят параллельно, поэтому неверно с моей стороны было бы написать, что сначала формируется тип привязанности, а затем уже характер. Но нужно помнить, что привязанность завершает своё формирование раньше, чем тип характера. А мы с вами знаем: что раньше построилось, то труднее поменять.

Наш дом уже почти построен. Осталось только разобраться в том, что же происходит на верхних этажах. Кто-то живёт так, чтобы его все соседи любили, кого-то попросту не бывает дома, а кто-то превращается в головную боль всех жильцов. Это определяет ещё одно решение человека, ответ на второй важный вопрос: «Как заслужить любовь?»

И тут тоже есть три варианта ответа:

- всех радовать. Быть милым, приветливым, всячески избегать конфликтов, славиться своим гостеприимством и заботиться о других;
- быть надёжным и ответственным. Всегда чётко соблюдать сроки, много работать, быть столпом общества;
- стать «диванным экспертом». Жаловаться, затягивать, откладывать, действовать вопреки.

Эти три варианта адаптаций направлены не на выживание, а на способ получить внимание.

У каждого человека есть один ведущий тип адаптации на выживание (шизоидный, параноидный, антисоциальный) и один – на одобрение. Давайте разбираться в способах получить любовь.

Истероидная адаптация

Привлекательные, жизнерадостные, сосредоточенные на других. Всё их поведение направлено на то, чтобы заслужить внимание и любовь. Они очень чувствительны к потребностям других людей, прекрасно принимают гостей, умеют заботиться, могут раствориться в другом человеке. Уделяют много внимания тому, какое они производят впечатление. Это «хорошие» девочки и мальчики, Спасатели и Жертвы. Часто путают свои чувства с реальностью, а внимание с любовью. В стрессе могут совершать импульсивные действия под влиянием чувств.

Боятся брошенности и гнева. Чаще всего вытесняют злость или направляют на самих себя, так у них появляется чувство вины (да-да, чувство вины – это гнев, направленный на себя).

Навязчиво-принудительная адаптация

Ориентированы на работу. Надежные, пунктуальные, аккуратные, сотрудничающие, продуктивные, целеустремленные. Прекрасные руководители. Реагируют на стресс напряженностью, навязчивостями, чрезмерной сосредоточенностью, перфекционизмом, запредельной ответственностью. Они просто не знают, когда нужно остановиться. Им очень трудно делегировать полномочия, передавать ответственность и... расслабляться. Постоянно занимаются полезной деятельностью, а на отдыхе всего лишь выполняют меньше задач. Они изнуряют себя, стараясь всё сделать. Часто единственный способ сделать перерыв и не чувствовать себя виноватым – это заболеть. Боятся стыда, совершить ошибку, что-то не успеть и собственной некомпетентности. Характерен синдром самозванца.

Пассивно-агрессивная адаптация

Вносят хаос, откладывают и затягивают, делают в последний момент. Маленькую проблему превращают в невыполнимую. Отрицают, но редко предлагают. Обвиняют других. «Почти» достигают результата. Часто это «непонятые гении». Постоянно находятся во внешней или внутренней борьбе: с авторитетами, просьбами, давлением, гравитацией. Очень любят подмечать чужие ошибки и находить недостатки, с удовольствием критикуют. Стараются не следовать предлагаемому направлению, даже самому очевидному, не делать то, что от них ожидают. Чувствуют, что должны всё делать не таким способом, как другие. Боятся давления и контроля. Всеобщее внимание получают, вызывая сильные чувства, то есть раздражая других.

Возможно, пассивно-агрессивная адаптация вызывает сомнения: мы же тут отвечаем на вопрос «Как заслужить любовь», а люди с таким характером вовсе не стремятся сделать так, чтобы их любили. Как это понимать? Дело в том, что для психики не так важно, какой знак у внимания – положительный (тогда это будет одобрение) или отрицательный (критика и раздражение). Главное, чтобы на человека реагировали, чтобы к нему испытывали чувства. А какие – это уже детали. Конечно, лучше, когда хвалят, одобряют и восхищаются. Но не для всех возможно показывать себя именно с этой стороны. А раз положительного внимания не добиться, то на безрыбье сгодится и отрицательное внимание.

Как и в случае с адаптациями на выживание, все эти черты тоже могут быть выражены чрезмерно. Правда, тут немного сложнее. Если в случае адаптаций на выживание один тип расстройства соответствует одному типу характера, то тут из одного типа характера может быть несколько расстройств. Например, навязчиво-принудительный тип в своём клиническом проявлении может превратиться как в обсессивно-компульсивное, так и в нарциссическое расстройство личности. В первом случае заостряются те черты, которые связаны с тревогой и контролем: человек заиклен на деталях и правилах, невыносимо педантичен, требует, чтобы другие подчинялись его условиям, а перфекционизм его зашкаливает настолько, что мешает завершению задач (сразу вспоминается Шелдон из сериала «Теория большого взрыва»). Нарциссическое расстройство превращает человека в невероятно эгоистичного, убеждённого в своей уникальности, неспособного думать о чувствах и потребностях других людей, да ещё и постоянно нуждающегося в восхищении со стороны окружающих. Смотрите, как интересно получается: в одном и том же характере есть несколько граней, и в зависимости от того, какая из них сильно выражена, могут получиться разные расстройства.

Адаптации на одобрение формируются в зависимости от отношений и правил в семье, а также от стиля воспитания.

Истероидный тип возникает в случае, если ребёнка хвалили за то, что он милый, весёлый и делает других счастливыми. Акцент в воспитании делался на том, чтобы радовать других. Часто в таких семьях ребёнку запрещалось злиться (чаще всего такой запрет ставится девочкам) или ребёнок сам боялся конфликтов, происходящих в семье. Так он решил стать миротворцем и делать всё, чтобы не было ссор. Во взрослом возрасте таким людям нелегко себя отстаивать и говорить «нет», потому что они боятся кого-то расстроить или разозлить. На самом деле это страх отвержения, страх быть «плохим» человеком, от которого отвернутся.

Навязчиво-принудительная адаптация формируется там, где акцент в воспитании делался на достижениях. В таких семьях ребёнок должен был быть совершенным, достигать успехов и хорошо учиться. Его поощряли, если он выполнял возложенную на него функцию. Так ребёнок усвоил, что любить его будут за успехи, за «делание». Ему трудно просто «быть», поскольку и свою самооценку он тоже привязал к достижениям. Часто таким людям трудно отдыхать, потому что внутренний критик никак не может успокоиться и перестать ругать за передышку (ведь можно же было это время потратить на более полезное дело!). Люди такого склада так много себя критикуют, что если кто-то со стороны добавит негативных оценок, то человек просто не выдержит.

Пассивно-агрессивные личности чаще всего вырастают в семьях со сверхконтролем со стороны родителей: «Ты должен всё делать по-моему». На ребёнка уже есть план, по которому он обязан жить. Строгое воспитание делает невозможным открытый протест, и ребёнок учится пассивно, по-партизански вести войну против «надо»: кивать, но делать по-своему, делать так плохо или так поздно, чтобы больше у него не просили и т. п. К сожалению, когда человек вырастает, то сам не замечает, как становится заложником такой пассивности. Уже никто ничего не требует, а ему всё кажется, что идёт война за независимость. В результате огромное количество сил уходит на протест ради протеста или на застревание на одном месте, а не на реальные действия, ведущие к результату.

Пожалуйста, не думайте, что какие-то адаптации лучше других. Все типы адаптаций – правильные, хорошие и здоровые. У каждого есть свои сильные и слабые стороны. Навязчиво-принудительные личности ответственные и работоспособные, истероидные приносят в этот мир красоту, заботу и доброту, а пассивно-агрессивный тип характера свойственен очень творческим, сильным, внимательным и самостоятельно мыслящим людям.

Проблемы начинаются не из-за того, что у человека какой-то тип характера, а в тех случаях, когда характер им управляет. То есть когда человек не может или не хочет учиться у других типов личности их сильным сторонам. Проще всего жить будет тому человеку, у которого есть возможность **выбирать** из всех вариантов поведения именно тот, который лучше всего соответствует его целям. У всех иногда прорываются пассивно-агрессивные черты (например, когда нужно писать диплом). Они очень помогают понимать, когда мы перегружены и нуждаемся в отдыхе. А ещё они иногда мешают, и если мы вовремя можем взять их под контроль и включить режим навязчиво-принудительной личности, то и работу вовремя сделаем, и посуду в приступе прокрастинации помоем.

Родительские послания

Мы уже знаем, что ребёнок приходит в этот мир не совсем чистым листом, на котором что напишешь, то и останется. Как минимум у него есть темперамент, а это значит, что не всё поддаётся влиянию извне. И всё же мы не можем на сто процентов отказаться от идеи чистого листа: как относиться к себе и другим, как понимать происходящее вокруг, что означают слова или жесты других людей – всё это ребёнок узнаёт в первую очередь от родителей. Они передают ему свои представления о мире, делятся ценным опытом и не всегда делают это при помощи

слов. Так он узнаёт, что такое хорошо и что такое плохо. И чем раньше он что-то узнал, тем сильнее в это верит, тем надёжнее эта идея закрепляется в его голове.

В этой части книги мы разберём основные негативные послания (они ещё называются приказами и драйверами), которые родители могут передать своим детям. Эти приказания дают более детальные ответы на уже знакомые нам вопросы «Как надо жить» и «Как получить любовь». Они касаются всего: отношений, денег, успеха, дружбы, работы. То есть это такая инструкция к жизни. Каждое послание может быть выражено слабо или сильно. И часто бывает так, что человек получает не одно, а сразу несколько таких приказаний.

Передаются такие послания не всегда словами. Мимика родителей, их поведение, общее отношение к ребёнку и его действиям, за что его поощряют и за что наказывают – всё это создаёт картинку о том, как надо жить, что хорошо, а что плохо. Здесь самое главное даже не в том, что в семье говорилось или происходило, а то, какие выводы сделал ребёнок из ситуации, в которой он рос.

Важное замечание: хоть мы с вами и разбираем негативные семейные послания, это не значит, что не бывает позитивных. Они есть, и их много. Но такая уж у психологов работа – разбираться с тем, что мешает. Итак, давайте посмотрим, какие негативные приказания могут достаться человеку из родительской семьи, как они передаются и что из всего этого получается.

Одно из первых посланий, которое получает ребёнок, звучит примерно так: «Ты будешь хорошим, если...» Продолжение этой фразы зависит от того, что было важно для родителей. Например, в одной семье любят за то, что ребёнок «не высовывается», не привлекает к себе внимания и вообще почти не существует. Малыш может решить: «Чтобы меня любили, я должен быть удобным». Когда такой человек вырастает, для него очень и очень трудно будет заявлять о своих желаниях, быть успешным, отличаться от других. Зато ему легко «не высовываться» и не создавать проблем.

Приказание «Не будь собой!»

Суть этого приказания в том, что ребёнка не принимают таким, какой он есть. Его будут любить в случае, если он становится каким-то... «правильным» по мнению родителей. То есть у них уже есть представление о том, каким должен быть ребёнок. А мы с вами знаем, что дети уже приходят в этот мир с какими-то особенными чертами. И не факт, что именно эти черты совпадают с фантазиями взрослых о своём будущем ребёнке.

Как формируется это послание

Оно возникает в семьях, где любовь нужно заслужить. Например, в случае если у родителей есть чёткий план на жизнь для своих детей. Это касается не только профессии, но и других важных вещей, даже пола ребёнка. Если родители ждали мальчика, а родилась девочка, то они неосознанно будут транслировать дочери неприятие своего пола. У неё может сформироваться большое количество мужских черт характера, а то, что связано с женственностью, может быть неблизким или даже неприятным. Бывает, что с таким приказанием («Не будь своим полом!») у некоторых людей возникают трудности с желанием или возможностью иметь детей.

Есть семьи, в которых ребёнок получает одобрение за то, что является продолжением родителей: «Не будь собой! Будь мной». Это часто случается в семьях с профессиональными династиями: потомственные врачи, музыканты, учёные. В более мягких вариантах формирования этого же послания детей не вынуждают кем-то быть, но хвалят и поощряют за то, что они похожи на родителей, и не принимают те их черты, которые от мамы с папой отличаются.

То же самое приписание «Не будь собой!» может возникнуть и в обратной ситуации: если ребёнок похож на кого-то из членов семьи и это не радует остальных. Например, если мама

очень сердится на папу и считает его плохим, то она может транслировать ребёнку неприятие той его части, которая похожа на отца.

Не только похожесть или непохожесть на родственников может лежать в корне предписания «Не будь собой». Этот же результат получается в случае, если ребёнка всё время сравнивали с другими детьми. Говорили, что Машенька из соседней квартиры послушная и хорошо учится, не то что некоторые («Не будь собой, будь Машенькой!»). Бывает, что ребёнку не говорят «как надо» и никого не приводят в пример, зато щедро отмечают, «как не надо»: критикуют и обесценивают. Тут даже варианта быть хорошим не существует, просто всё, что ребёнок делает, – не так.

К чему приводит в будущем

Если человек растёт с приказанием «Не будь собой», то во взрослой жизни у него может быть множество самых разных психологических трудностей. Но гарантированно у него будет одно: неприятие себя. Низкая самооценка, склонность к самокритике, ощущение себя «неправильным», недостойным и вообще каким-то «не таким». Будут другие люди, которые кажутся лучше. Настолько, что любить других такому человеку проще, чем самого себя.

Во взрослом возрасте он может выбирать для отношений (не только личных, но и рабочих) таких людей, которые будут отражать его собственное отношение к себе: критиковать, обесценивать, искать изъяны или обвинять. Ему будет трудно поверить, что кто-то может любить его просто так. Он постоянно будет сравнивать себя с другими, причём не в лучшую сторону. К сожалению, часто так к себе относятся женщины: они видят в других дамах соперниц, которыми их могут «заменить», особенно если кто-то красивее, моложе или ещё по каким-то критериям отличается от главной героини.

Кстати, о главных героях. Приказание «Не будь собой» может проявляться в специфическом чувстве: будто человек не живёт, а играет второстепенную роль. Нет ощущения полноты жизни, нет чувства, что это всё про меня. Будто жизнь идёт, но мимо. У такого человека есть всё, чтобы играть главную роль, но он этого не делает: не он выбирает, а его выбирают. Не он живёт, а жизнь с ним случается.

Если приказание касалось пола, то могут возникнуть трудности с принятием своей женственности или мужественности. Будет казаться, что естественные для своего пола проявления – плохие, неприятные, противные. И очень трудно будет радоваться своей принадлежности к полу, это скорее будет тяготить. Приказание может быть настолько мощным, что бессознательное неприятие своего пола может даже приводить к трудностям с деторождением.

Как себе помочь

Важно понять, как именно сформировалось это послание в вашей семье. Чего на самом деле хотели родители? Что заставляло их этого хотеть? Ответы на эти вопросы помогут осознать, что это не с вами что-то не то. Это не про вас, а про родителей, их опыт и их ожидания.

«Не будь собой!» заставляет нас бесконечно дрессировать себя, улучшать и менять. В саморазвитии, конечно, нет ничего плохого, но важно разобраться в его причинах. Мы развиваемся либо от здорового стремления к собственным целям, либо от дефицита любви. В последнем случае работа над собой на самом деле является попыткой сбежать от ощущения своей плохости и больше напоминает дрессировку, а не гармоничное развитие. Узнать дефицит просто: кажется, что ещё чуть-чуть, ещё немного надо над собой поработать, ещё слегка себя помянуть, и вот тогда меня наконец-то будут любить, тогда я стану достаточно хорошим человеком.

Это ощущение – ловушка. Оно вынуждает сосредотачиваться на том, что надо «исправить» и «улучшить», а не на том, что уже есть. На изменении, а не принятии. Внутренний критик всё время выискивает изъяны, и мы послушно бежим их исправлять вместо того, чтобы

учиться не ругать себя, а поддерживать. Хвалить, а не придирааться. Искать уникальное и прекрасное, ни на кого не похожее, а не сравнивать. Учиться относиться к себе лучше, чем это делали в родительской семье.

Приказание «Не будь ребёнком!»

Когда родители очень обеспокоены будущим своих детей или просто они очень серьёзные люди, то они могут передать послание «Не будь ребёнком!». Такие дети чаще всего вырастают очень ответственными и тревожными, но им трудно расслабиться и чувствовать себя свободными. Им тяжело позволить себе хотеть чего-то просто для радости, а не потому, что это полезно и практично. Они замечательно справляются со «взрослыми» делами, но не могут понять, кто они и чего хотят. Услышать себя действительно трудно, если всё время делаешь то, что надо, а не то, чего хочется. Так можно и совсем разучиться понимать свои желания.

Как формируется это послание

Радость и спонтанность – очень близкие понятия. И оба они живут в детской части нашей психики. Да-да, хоть мы и взрослые, но в душе у нас обязательно есть детская часть, в которой живут творчество, баловство и веселье. Просто у кого-то этой части так много, что взрослой не видно (таких людей называют инфантильными или безответственными), а у кого-то сплошная зрелость с гиперответственностью и никакого веселья.

Послание «Не будь ребёнком!» появляется тогда, когда в семье дают понять: «Быть маленьким плохо, а взрослым хорошо». В таких семьях говорят: «Ты уже слишком большой, чтобы играть» или «Вот когда вырастешь, тогда и будешь делать, что хочешь». Часто приучают всё время быть полезным: «Отдых – это смена деятельности», «Делу время – потехе час», «Уроки сделал(а)? Теперь иди посуду мой!». Получается, что радость, веселье и удовольствие от жизни как будто под запретом. Это не то, за что хвалят и поощряют. Это то, что надо скрывать. А то и вообще стыдиться. Нужно быть взрослым, серьёзным, скучным, полезным и несчастным.

Ещё один случай, когда формируется такое послание – это ситуация, в которой ребёнку пришлось рано повзрослеть. Он был вынужден или заботиться о родителях, или всячески скрывать свою спонтанность, чтобы никому не мешать. Дети могут стать родителями для своих родителей, если мама, например, была слишком расстроена, ей не хватало сил, чтобы быть взрослой, и её нужно было всё время поддерживать. Часто рано взрослеют дети в семьях с алкогольной зависимостью кого-то из родственников: тут не до баловства, когда приходится мирить родителей и прятать от гостей бутылки под кроватью...

Третий случай, в котором формируется это послание – семьи, в которых дети не имеют никаких прав и свобод. Родители считают: пока ты маленький, ты ничего не можешь решать. «Мы лучше знаем, что тебе нужно», «Тут нет ничего твоего, вырастешь – делай что хочешь, а пока ты в моём доме, будешь жить по моим правилам». Жёсткое воспитание и принуждение могут вызвать у ребёнка стойкое нежелание быть маленьким и мечту как можно скорее повзрослеть. Причём часто дети стремятся повзрослеть вовсе не тем способом, который одобряли бы родители.

К чему приводит в будущем

Часто такие дети вырастают в трудоголиков, не умеющих отдыхать. Такие люди всё время что-то делают: в отпуске читают книги по работе, постоянно обвиняют себя в безделье и не чувствуют вкуса жизни. И, конечно, им не нравятся те, кто умеет расслабляться, «делать ничего» и получать от жизни удовольствие.

Это самое частое следствие приказания, но не единственное. Ещё одна сторона этого послания: когда мы не признаём и осуждаем детское в себе, нас это раздражает и в других. Поэтому для таких взрослых может быть трудно, например, флиртовать и встречаться с противоположным полом. Они слишком серьёзные, чтобы заниматься такими глупостями, им нужны только серьёзные отношения. А вот эти вот все заигрывания вызывают раздражение.

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.