

АЛЕКСАНДР КОВТУН



***Через любовь к себе -
к богатству жизни***

пространство отношений

Александр Ковтун

**Через любовь к себе
– к богатству жизни!**

«Автор»

2015

Ковтун А.

Через любовь к себе – к богатству жизни! / А. Ковтун —
«Автор», 2015

Любовь к себе часто и много пропагандируемый прием, который стал основным для многих современных психологических методик. Но как реально выяснить свое отношение к себе и изменить его при необходимости, инструкции даются редко. Книга «Через любовь к себе – к богатству жизни!» исключительна по своей эффективности. Вы найдете: • приемы и навыки, которые позволят освободиться от прошлых негативных оценок самого себя; • пересмотреть свое отношение к себе и посмотреть на жизнь с совершенно новой точки зрения; • обрести позицию человека, любящего себя и благодаря этому любящему весь мир. Человеку, избавившемуся от нелюбви к себе, открывается все богатство нового восприятия себя и мира, своих возможностей. Мир становится красочней и богаче, планы опираются на реальные способности и возможности. Тому, кто доверяет своим собственным ощущениям и умеет с ними работать, доступно все в этом мире!

© Ковтун А., 2015

© Автор, 2015

Содержание

Предисловие	5
Любовь Versus (VS) нелюбовь к себе?	8
Все начинается с детства	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Александр Ковтун

Через любовь к себе – к богатству жизни!

Предисловие

Не знаю, чем это можно объяснить, но на прилавках книжных магазинов в наше время предлагается множество книг, на страницах которых читателям говорят о любви к окружающим людям, и даже в некоторых говорится о любви к окружающему миру. Все было бы просто замечательно, если бы еще были какие-то пособия по тому, как научиться любить себя. Но, к сожалению, не встречал чего-то конкретного. А то, что встречал, – лишь некие постулаты, что любить себя надо и даже как это может быть выражено в собственных действиях. Да только намерение любить себя от состояния любви к себе отличается очень сильно. Ведь единственное, что наполняет любое наше действие, действительно приносящее нам что-то, это состояние любви. Лишь благодаря ему наши действия имеют тот или иной результат. Для примера вспомните, как вы воспринимаете результаты работы, выполненной с увлечением и работы, выполненной вынуждено.

Именно поэтому мне хочется предложить тему для разговора, посвященную любви к себе. Тема достаточно интересная, особенно учитывая тот момент, что нелюбовь или любовь, испытываемые к себе, совершенно неосознаваемо для нас самих, пропитывают все, с чем мы сталкиваемся по жизни. Будь то какое-нибудь дело или вещь, занятие (разговор), проводимые вами, или вещь, которую вы производите. А как вы считаете, что вы испытываете к себе – любовь или нелюбовь?

Нелюбовь к себе я бы еще назвал и ненавистью к себе, как понятие, противоположное любви. Недаром говорится: «От любви до ненависти один шаг». Или агрессией на самого себя (аутоагрессия). Хотя слово «агрессия» в переводе с латинского означает «движение к» и рассматривается в психологии с точки зрения проявления вовне, наружу, я хочу предложить вам рассмотреть этот феномен несколько с другой точки зрения. В чем же отличие агрессии от аутоагрессии?

Согласно Большой психологической энциклопедии **«аутоагрессия»** – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным: когда вызвавший агрессию объект недосыгаем, слишком силен – так или иначе неуязвим) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя. Аутоагрессия проявляется в склонности к самоунижению, самоубийству, иногда – в нанесении себе физических повреждений (например, при так называемой трихотилломании – навязчивой страсти к выдергиванию волос), в особо тяжелых случаях – в попытках суицида (самоубийства). Аутоагрессия характерна для лиц, страдающих невротическими и депрессивными расстройствами.

Но «аутоагрессия», которую я предлагаю рассмотреть, хоть и агрессия на самого себя, но несколько другого рода, так как изначально генерируется субъектом в отношении себя же. Это не является результатом переноса или смещения и, как правило, формируется в результате внешних условий воспитания, в основном, в детском возрасте, когда маленькому человечку закрепляют (с помощью различных положительных стимулов) определенные стили поведения. Поощрение определенных устремлений, действий, которые продиктованы не целесообразностью, а волеизъявлением взрослых, исходя из только им известных условий.

Почему же так остро встает на повестке дня вопрос нелюбви к себе или, сформулируем по-другому, отсутствие любви человека к себе самому? Отсутствие любви провоцирует в нашей сегодняшней жизни совершенно наплевательское отношение людей к самим себе, уни-

чижение себя, недоверие к себе, принижение себя по сравнению с кем-то, в конце концов, отсутствие веры в свои силы, и, как результат, – жалкое существование. Именно существование, а не полноценная жизнь с радостями и огорчениями, с мечтами и путями их претворения в жизнь, с переживанием ярких чувств, а не только обдумывание чего бы купить на обед. Что происходит с людьми на сегодняшний день? И можно ли что-то изменить? Каким образом можно исправить в себе эти результаты общественного воспитания?

Эти вопросы я и хочу рассмотреть в книге. Постараюсь как можно доступнее изложить те приемы, с помощью которых вы действительно сможете изменить если не все в своей жизни, то очень многое, через отношение к себе самим. Потому что, как я уже писал, человек сам творец своей собственной вселенной. И ему подвластно в этом мире все!

Общение с себе подобными постоянно сопровождает нашу жизнь. Это можно описать в виде точек соприкосновения многих энергоинформационных вселенных, коими являются все люди, а точки соприкосновения можно представить как значения, с помощью которых люди окрашивают и передают собственные мысли, выраженные словами. Благо, вся человеческая культура основывается на определенных значениях, которые приданы словам. И здесь тоже существуют свои подводные камни, способные свести все попытки общения с себе подобными на нет.

Вы, наверное, согласитесь со мной, что в наше время очень актуально умение общаться с другими людьми, умение налаживать коммуникацию (общение с определенной целью)? И этот навык коммуникации, это умение общаться, особенно важен в деловых отношениях.

Одним из основополагающих начальных моментов при коммуникации является, пожалуй, самое простое – желание понравиться партнеру. И, коль мы уже завели разговор про любовь к себе, скажите мне, пожалуйста, насколько может вам понравиться человек, который сам себе не нравится? Негатив, испытываемый им по отношению к себе, буквально сочится в окружающее пространство. Это уже относится к невербальным аспектам коммуникации (позы, жесты, взгляд, интонации). К тем многочисленным аспектам, которые сознательному контролю не поддаются, но постоянно сопровождают нас по жизни.

Но если человек испытывает по отношению к себе негатив, агрессию, может ли он испытывать чувство любви к другим? В итоге все это выливается в упрощение сознания, инфантилизацию людей. Люди отвыкают принимать самостоятельные решения. Все привыкают делать с оглядкой на других: не дай бог, подумают что не так. Ведь это прямой путь к деградации, превращению в стадо безвольных, послушных указаниям сверху существ.

Христос говорил: «Возлюби ближнего, как самого себя». То есть самого себя возлюбить надо, и, любя себя, вы тогда сможете перенести свою любовь и на ближних. Но, более того, испытывая любовь по отношению к себе, вы будете ее переносить и на все то, чем вы занимаетесь. Любое дело в этом состоянии будет наполняться любовью и, соответственно, нести ее и вам и другим людям. Можно даже сказать, что ваши действия вторичны по отношению к вам. Сначала вы, а потом ваши действия. И если действия вам не нравятся, зачем мучить себя – не совершайте их. Но, если вы ненавидите себя, то и совершаете действия, наполняя их ненавистью.

Полюбив же себя, вы, как по мановению волшебной палочки, преобразите все вокруг себя. Когда вы любя совершаете действия, вы творите. А творчество не может надоесть. Каждый вдох, каждое мгновение будут приносить вам в этом состоянии только радость творчества и созидания.

Остается только одно: искренне полюбить себя! Вспомнить то чувство, которое у вас было когда-то в детстве.

И самое важное здесь понять, что это не слова, а состояние любви к себе. Трудно передать словами все, что касается любви или каких-то чувств, слова меркнут на фоне целого комплекса переживаемых ощущений. Это было в каждом из нас в детстве, тот лучик божественной любви,

который прекрасно виден на детских фотографиях. Может, поэтому детки так фотогеничны. Из-за того, что прямо излучают любовь к миру и стремление жить в гармонии с ним?

Но для этого необходимо основательно разобраться с тем, что же из себя представляет этот зверь под названием «нелюбовь к себе», а главное какие признаки ему могут быть присущи. Ведь, чтобы бороться с чем-то, надо уметь выявить это. Иначе будет борьба с ветряными мельницами.

Как обычно получается в жизни?

Думаем о себе плохо, ругаем себя. А подсознание принимает все это серьезно к реализации.

Вы когда-нибудь пробовали поговорить с человеком, который в момент разговора испытывает разочарование в себе, у него что-то не получалось? Приятно с таким человеком общаться? Нет. А как часто в последнее время приходится общаться с такими людьми? Часто. И почему-то с каждым годом людей с таким настроением становится все больше и больше.

В первую очередь, такой человек транслирует вокруг себя раздражение, недовольство собой, что совсем не способствует улучшению коммуникации с другими людьми.

Часто это проявляется через настроение, а также через мысли, которые, как рой злых пчел, кружатся в нашем сознании и формируют наше отношение к чему-то и к кому-то.

Вот обо всех этих моментах я с вами и порассуждаю. Как осознать у себя нелюбовь к себе, через какие признаки это можно определить и каким образом можно изменить на благо себе?

Вот вопросы, ответам на которые и посвящена эта книга.

Любовь Versus (VS) нелюбовь к себе?

*Versus (лат.) – против;
в сравнении с;
в зависимости от;
по отношению к;
по направлению к.*

Примеч. автора

Наверняка у кого-то могли возникнуть вполне законные вопросы по поводу любви к себе. Обычно люди, услышав про любовь к себе, сразу же начинают говорить про... эгоизм. Поэтому для дальнейшего разговора давайте-ка сначала разберемся с разницей между любовью к себе и эгоизмом. Для этого я позволю себе обратиться к некоторым мыслям, высказанным немецким социологом, философом, социальным психологом, психоаналитиком Эрихом Фроммом.

Идея, выраженная в библейском «Возлюби ближнего, как самого себя», подразумевает, что уважение к собственной целостности и уникальности, любовь к самому себе и понимание себя не могут быть отделены от уважения, понимания и любви к другому индивиду. Любовь к своему собственному «я» нераздельно связана с любовью к любому другому существу.

Подлинная любовь – это выражение созидательности, и она предполагает заботу, уважение, ответственность и знание. А значит, никаким духовным постулатам любовь к себе не противоречит! Ближнего сможешь полюбить, если сможешь полюбить себя!

Эгоистичного человека волнует только собственное «я», он желает всего хорошего только для себя, чувствует удовлетворение не тогда, когда отдает, а когда берет. На внешний мир он смотрит с точки зрения того, что он может получить от него для себя; такой человек безучастен к потребностям других людей, он не уважает их достоинство и целостность.

Эгоистичный человек любит себя не слишком сильно, а слишком слабо, более того – по сути он себя ненавидит. Из-за отсутствия созидательности, что оставляет его опустошенным и фрустрированным, он неизбежно несчастен и потому судорожно силится урвать у жизни удовольствия, получению которых сам же и препятствует. Кажется, что он слишком носит с собственной персоной, но в действительности это только безуспешные попытки скрыть и компенсировать свой провал по части заботы о своем «я». 3. Фрейд придерживается мнения, что эгоистичный человек влюблен в себя, он нарциссист, раз отказал другим в своей любви и направил ее на собственную особу. Безусловно, эгоистичные люди не способны любить других, но точно так же они не способны любить и самих себя.

Э. Фромм. «Искусство любви»

Что касается вашего первичного отношения к любви к себе, то позволю себе сослаться на 3. Фрейда.

Фрейд любовь к себе приравнивал к нарциссизму: обращение либидо на самого себя. По Фрейду, нарциссизм являет собой раннюю стадию детства и человеческого развития. Взрослый человек, который в своей жизни возвращается к нарциссистской стадии, неспособен любить, а в крайних проявлениях это ведет к безумию. Фрейд утверждал, что любовь – это проявление либидо, и если оно направлено на других людей, то это любовь, а если на самого носителя его – это любовь к себе. Из этого следовало, что понятия «любовь» и «любовь к себе» взаимно исключались в том смысле, что чем больше первая, тем меньше вторая. И если любить себя –

плохо, то отсюда следует, что не любить себя – добродетельно? И эта логическая ошибка до сих пор, по выражению Фромма, влияет на многих людей.

Вот только что я познакомил вас с некоторыми взглядами психологов на принципиальные различия между любовью к себе и эгоизмом. И, наверное, самое интересное то, что, несмотря на разное отношение к любви и к эгоизму, окружающие нас люди этим пользуются, причем, как правило, пользуются для достижения своих целей, к нам никакого отношения не имеющих. Наверняка у каждого из вас есть собственные примеры из жизни, когда другие люди, укоряя вас в эгоизме, пытались добиться каких-то ваших действий, которые нужны были не вам, а им?

И получается довольно-таки безрадостная картина. Оказывается, что то, что нам внушали как непреложные истины в детстве, с одной стороны, не противоречило истине – о других надо заботиться. В то же время, с другой стороны, являлось и является до сих пор прекрасной волшебной палочкой управления нами самими – думать о себе, любить себя плохо, аморально. Это утверждение заставляло любого при появлении естественного желания позаботиться о себе испытывать муки совести. Ведь это некрасиво и т. п. Хотя и про совесть, наверное, пару слов сказать просто необходимо. Так уж повелось, что люди под совестью понимают соответствие человека каким-то нормам, единым для всех людей. Да только кто эти нормы вывел? Искать ответ на этот вопрос придется долго. А вот как вы отнесетесь, уважаемый читатель, к такой формулировке совести, какую вывел Фромм: «Совесть это то, что Я думаю о себе и своих действиях». Есть еще и такое выражение, в народе говорится: совесть – это бог внутри человека. Здесь тоже не все однозначно. Ведь маленький человечек рождается и начинает ориентироваться на поведение взрослых (родителей). И в какой-то момент эти внешние нормы становятся слитными, едиными с внутренней сутью молодого человека. И уже молодой человек не мыслит себя без этих, встроенных в него и ставших с ним едиными, внешних норм.

Однако моя цель – не обсуждение неких моральных норм. В конце концов, каждый сам решает для себя что плохо, что хорошо. Я хочу предложить вам рассуждать вместе со мной о том, что мы имеем в плане любви к себе на сегодняшний день или, если быть точнее, в плане нелюбви к себе. И если обнаружится в ходе рассуждений, что в результате каких бы то ни было моментов воспитания мы имеем ограничения своего потенциала, своих возможностей, предложить вам алгоритм – каким образом, с помощью каких приемов можно попытаться все-таки вернуть себе ту самую любовь к себе, которая и позволит нам любить других людей, окружающий мир и раскрывать все возможности, подаренные нам природой по праву рождения.

Теперь, когда принципиальные различия между эгоизмом и любовью к себе оговорены, давайте рассуждать дальше.

Согласен, для кого-то непривычно и даже удивительно говорить о любви к себе, так как многие на 200 % уверены, что уж себя-то они любят.

Так ли это? Разберемся на примере собственной жизни.

Все начинается с детства

Я постараюсь в описательном стиле показать, как начинают формироваться некие предпосылки нелюбви к себе в маленьком ребенке. Зарождаются эти предпосылки в детстве, но вредят в течение всей жизни. Не факт, что все эти признаки присутствуют в вашей жизни. Но, если какие-то из них все-таки присутствуют, вы, при желании, сможете избавиться от них, позволив наконец себе видеть жизнь в светлых тонах и получая от этого то удовольствие, которое было недоступно для вас в результате присутствия в вашей жизни некоторых переживаний раньше. Так уж получилось, что даже психологические исследования очень мало затрагивают такую тему, как чувство нелюбви к себе. Может быть из-за того, что очень сложно охарактеризовать чрезмерные устремления быть первым, лучшим, что может на самом деле являться лишь чрезмерной компенсацией комплексов, как показатель нелюбви к себе? А тем не менее, очень часто, так и получается.

Ну, да все по порядку.

Я надеюсь, что рассуждения на эту тему кому-то, у кого присутствует желание изменить свою жизнь, помогут определиться в направлении работы над собой.

Как же получается, что мы с детства получаем с нормами морали, проявленными в словах окружающих нас родных людей, а иногда и в их делах, кучу установок по отношению к себе?

С детства каждый из нас хоть раз слышал со стороны родителей, а потом, наверное, и посторонних людей: «Не будь эгоистом. Надо заботиться о других». Даже в песнях отражены постулаты жертвенности, например: «Раньше думай о Родине, а потом о себе». Прекрасная песня, исполненная патриотизма. Я сам воспитывался со словами этой песни на устах. И все мои одноклассники и одноклассницы также воспитывались этой песней и многими другими. Но вот прошло несколько десятилетий, и словно по-другому начали мы смотреть на мир, на некие постулаты общества, ранее казавшиеся незыблемыми на века. И оказывается, что «короли»-то были голыми. Оказалось, что те лозунги, которые были для многих девизом жизни, на самом деле тщательно разрабатывались только для управления людьми, играя на их простых чувствах. Целые институты писали диссертации о том, как помощнее и, главное, поглубже затронуть струны человеческой души. И самым простым для манипулирования оказалось понятие патриотизма. Все было бы правильно, если бы касалось всех членов общества до единого. Однако это не так. И это все прекрасно вписывается в то отношение общества к индивидууму, которое присутствует и по сей день повсеместно. Стране нужны были люди, в любую минуту прикрывающие собой... Вот только кого и для чего? Уважаемые ветераны, простите меня за эти слова. Родину я точно не имел в виду этим вопросом. Ведь почему-то сегодня, глядя на призывы в армию, уже никто не удивляется, что не видно детей и внуков нуворишей от власти, которые на словах хоть голову положат на плаху за государство. А на деле прячущих своих потомков от напастей войны, ими же развязанной, обучающих своих детей и внуков в престижных вузах за кордоном, а потом пытающихся их пристроить во властных структурах родной страны. Родной... да только уже не для них.

Они приезжают домой в родные пенаты уже, как в свое время популярном мультфильме про утят, с долларовыми значками в зрачках. Да еще пытаются постоянно ставить все происходящее в стране в сравнение с зарубежьем. Все учения, основанные на морали, в обществе предлагают только методики осуждения себя, как осудить себя, как понять, что ты плохой, преступный, грешный, виноватый. В христианстве утверждается, что человек зачат во грехе, то есть, еще ничего не сделав в своей жизни, он уже виноват просто по факту рождения.

А если он просто грешен, как он может себя любить? А если человек не любит себя, то он себя ненавидит. Недаром говорят, что от любви до ненависти один шаг. С детства все окружающие, правда, с благими намерениями, только помогают человеку найти изъяны, то,

за что можно только себя упрекать и ненавидеть. И именно формирование, возвращение в себе такого иезуитского отношения под неусыпным оком окружающих близких родственников способствует тому, что человек, входя во взрослую жизнь, имеет весь комплекс негативных установок по отношению к себе.

С самого детства каждый ребенок мечтает о том, чтобы мама и папа любили его, гладили, прижимали к себе и т. п. Даже если, к сожалению, у кого-то не было родителей, то кто-то из взрослых все равно участвовал в воспитании, и здесь ситуации в плане желаний все равно похожие на те, где присутствовали родители. На самом же деле, очень часты случаи совершенно противоположные, когда родители, в первую очередь, за малейшее непослушание или проступок маленького человечка и обзывают, и кричат, и делают еще бог знает какие вещи. Но было бы только это – еще полбеды. К этому иногда со своими нравоучениями присоединяются находящиеся рядом в этот момент люди. А потворство этому со стороны родителей дети воспринимают как предательство. Ведь родители с первых дней жизни ребенка воспринимаются как гаранты безопасности, защитники.

И, наверное, хуже всего в плане воздействия на психику ребенка вполне рядовые встречи с родственниками, которые имеют детей. Казалось бы, безобидные шутки и смешки по поводу поступков ребенка. А на самом деле, за счет этих разговоров близкие родственники лишь пытаются возвысить своих собственных детей. Собственные же дети под добродушными улыбками родственников и смехом собственных родителей молча проглатывают обиды и добросовестно растят в себе комплексы неполноценности. Откуда бедному ребенку знать, что он просто стал игрушкой в игре взрослых, которая предназначена, в большинстве случаев, для того, чтобы родственникам приподняться до уровня родителей ребенка в собственных глазах, опуская ребенка, и, второе, – для поднятия своих собственных детей, опять-таки, в своих собственных глазах? И спокойное попустительство, вроде шуток со стороны родителей, грозит ребенку закреплением чувства незащищенности, ощущения неполноценности.

Хотя винить своих родителей не стоит торопиться, так как их воспитание, и те условия, в которых проходило их детство, были гораздо хуже, чем у нас. Времена были другие. Отношения между людьми были другие – человечнее, что ли. Объясняется это тем, что с каждым годом количество людей на планете увеличивается. И никуда от этого не деться, внутривидовая конкуренция с увеличением количества особей вида в экологической нише только ожесточается. Вот и становятся люди более черствыми к себе подобным в погоне за удачным рабочим местом, более выгодными условиями жизни, в борьбе за место под солнцем, короче.

Дети, любя своих мам и пап, доверяя им, вдруг видят в таких случаях, что родителям в их поведении что-то не нравится! Даже если там не было каких-то претензий, ребенок нутром чувствует, что что-то не так. Он ориентируется на слова, значения этих слов, вернее сказать. А значения таковы, что приходится делать вывод, что он, ребенок, сделал что-то не так, сказал не то, так как это вызывает насмешки у взрослых, и у мамы с папой в том числе.

Что же остается делать ребенку? Что, в конце концов, ребенок может изменить? Он начинает, принимая все насмешки за чистую монету, заниматься самокопанием. Он начинает все-рез думать, что то, над чем смеялись окружающие, есть на самом деле. И действительно их поступки могут вызвать изменение отношения родителей к ним! А чем дорожит ребенок в детстве? Что для него самое главное, дорогой читатель?

Надеюсь, что вы, так же как и я, помните себя в детстве. И у вас, как и у меня, на эти вопросы ответ один: любовь и хорошее отношение родителей к нему, маленькому!

А дальше... А дальше происходит в большинстве случаев следующее. Ребенок начинает прилагать максимум усилий для того, чтобы исправить положение и вызвать улыбку родителей, ведь улыбка в его детском понимании означает полное принятие и одобрение, любовь и заботу, защиту и сытость.

Этот максимум усилий начинает проявляться в том, что маленькое существо начинает строить свои отношения с окружающим миром исходя не из своих истинных намерений, тех намерений, которые диктуются обыкновенными исследовательскими инстинктами, а ведь именно они руководят детьми в их познании мира и выстраивании отношений с ним, а исходя из единственно волнующих ребенка – положительных реакций родителей на их поведение! И вот здесь-то и начинается, по сути, жесткое форматирование, выражаясь современным языком, маленького существа, которому не на что больше ориентироваться. Ведь улыбка родителей, особенно мамы, означает принятие, безопасность, пищу, любовь, в конце концов.

Ребенок становится заложником взглядов и значений своих собственных родителей. Он постепенно перестает воспринимать мир чистым детским, еще не окрашенным никаким социальным ореолом, взглядом. Он начинает воспринимать весь окружающий мир с точки зрения, может ли это помочь вызвать улыбку мамы, не получится ли так, что сказанное слово или действие вызовет негатив. Ребенок начинает изменять свое поведение в угоду взрослым. Он начинает притворяться. Он начинает лицемерить. И этому тоже прекрасно учится у родителей. Ведь как получается? На людях родители говорят одно, а между собой, дома, иногда совершенно противоположное. Чем не школа лицемерия? Интересно и показательно то, что постепенно ребенок начинает отходить от первоначально гармоничных взаимоотношений с окружающим миром в сторону приспособленчества и лицемерия. Постоянно продолжая сличать свое поведение с отношением сначала родителей, потом все большего круга своего окружения, изменяя в угоду этому свое поведение, ребенок отходит от своего естественного поведения.

Ведь дети так хотят любви родителей! Они искренне верят, что если бы они делали все правильно, то взрослые были бы довольны ими – и все было бы хорошо. И он, ребенок, видя признаки недовольствия на лице родителей, говорит себе, что он плохой, начинает изменять свое поведение, которое было продиктовано естественными причинами. Откуда ему знать, маленькому, что, кроме естественных причин, существует еще куча причин, поддерживающихся общественными правилами, характером отношений родителей с другими людьми. И вот ребенок, подрастая, скрывает от окружающих, отторгает от себя часть своих черт, давая и пряча их в глубине себя.

Все, что родители внушили маленькому ребенку, который живет в каждом из нас, до сих пор руководит нашим поведением. И если вы бываете недовольными своими поступками, то этот внутренний ребенок начинает бояться наказания.

В дополнение ко всему изложенному, для понимания всего того, что происходит при воспитании детей и как это влияет на их взрослую жизнь, постараюсь вкратце рассказать о теории возрастных кризисов Эрика Эриксона. Согласно этой теории, каждый человек в течение жизни проходит восемь стадий (периодов) развития, в ходе которых он испытывает специфические, связанные с развитием, конфликты, которые становятся критическими только в определенных точках жизненного цикла. На каждой из восьми стадий выделяется приоритетно одна из задач развития. Другими словами, один из конфликтов развития приобретает более важное значение по сравнению с другими. Хотя эти переживаемые конфликты наиболее важны и актуальны в указанные периоды, они продолжают присутствовать у человека на протяжении всей жизни. И если конфликт не был удачно разрешен, это продолжает проявляться, внося коррективы, во взрослой жизни. Например, хотя, согласно теории, потребность в автономии особенно важна для детей в возрасте от одного до трех лет, в течение всей последующей жизни люди все равно должны постоянно проверять степень своей самостоятельности, которую они могут проявить всякий раз, вступая в новые отношения с другими людьми.

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.