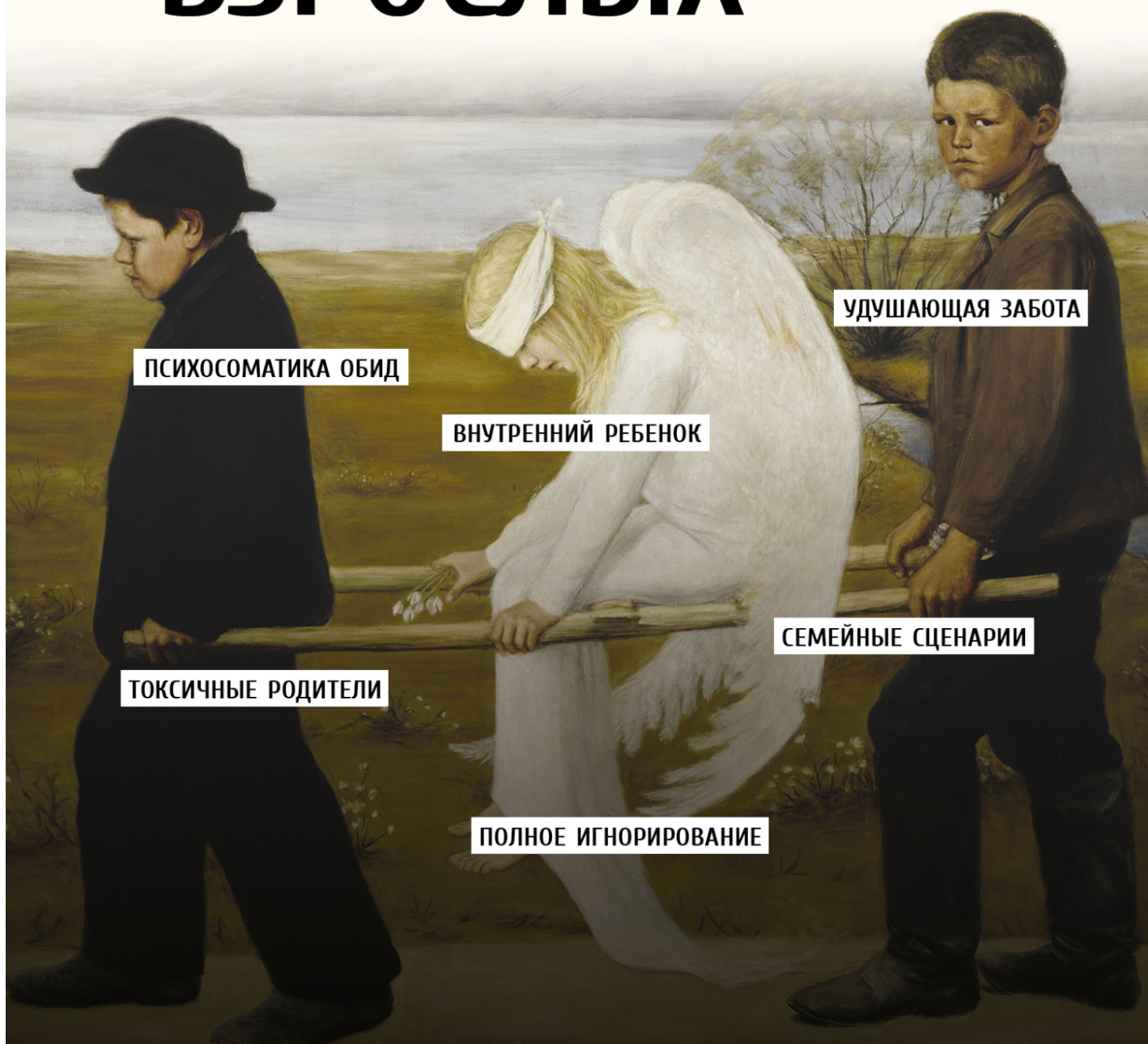


Светлана Кузина

[influence]

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТО, ЧТО РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ БОЛЬШИХ ВЗРОСЛЫХ



ПСИХОСОМАТИКА ОБИД

ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

УДУШАЮЩАЯ ЗАБОТА

ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ

СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ

ПОЛНОЕ ИГНОРИРОВАНИЕ

Практический тренинг

Светлана Кузина

**Детские травмы больших
взрослых. Как преодолеть
то, что родом из детства**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.9
ББК 88.5

Кузина С. В.

Детские травмы больших взрослых. Как преодолеть то, что
родом из детства / С. В. Кузина — «Издательство АСТ»,
2022 — (Практический тренинг)

ISBN 978-5-17-150424-3

Вас преследуют неудачи? Не складываются карьера и личная жизнь? Виноваты родители! Это они недолюбили, недодали, да еще и в угол ставили ни за что. Детские травмы стали модной темой, которую обсуждают во всем информационном пространстве и блогеры, и психологи, и коучи. А соцсети просто переполнены жалобами на мам и пап, которые так испортили жизнь бедным отпрыскам, что они не могут построить свое счастье. Конечно, есть действительно токсичные родители, которые прибегают к физическому или ментальному насилию. Но большинство матерей и отцов провинились лишь в том, что были слишком строги и требовательны, причем из лучших побуждений. Так кто же прав: с одной стороны – униженные и оскорбленные дети, с другой – агрессивные и жесткие родители? Решать вам, после того как вы узнаете: – в кого у вас скверный характер; – за что вас наказывали; – от каких мам и пап надо бежать, а кого постараться понять; – кто на самом деле виноват в том, что у вас ничего не получается; – как обиды разрушают здоровье; – к чему приводит деструктивное поведение и детей, и родителей. Если вас не убедят объяснения психологов, то разобраться с семейными проблемами помогут реальные истории людей, рассказанные ими в соцсетях, – искренние и правдивые. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-150424-3

© Кузина С. В., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Вступление	7
Фрейд: «Что бы вы ни делали, все равно получится плохо»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Светлана Кузина

Детские травмы больших взрослых. Как преодолеть то, что родом из детства

В оформлении обложки использована репродукция картины Хуго Симберга «Раненый ангел». 1903 г. (Атенеум, Хельсинки, Финляндия).



© Кузина С.В.

© ООО «Издательство АСТ»

Вступление

«Злые мамашки и папашки во всем виноваты!»

Иногда детские обиды пускают настолько глубокие корни в душе человека, что, повзрослев, он перестает общаться со своими родителями. С годами кто-то все же прощает своих мам и пап, но встречаются и те, кто до конца жизни выстраивает оборонительную стену между собой и старшим поколением. Среди обиженных встречается немало известных личностей, жизнь которых с виду кажется благодатной и радостной. Однако даже в их нынешнем звездном благополучии тяжелые моменты из несчастливого детства нет-нет да напоминают о себе.

Так, например, по признанию **актрисы Светланы Ходченковой**, она давно вычеркнула из своей биографии родного отца. Он ушел из семьи, когда она была еще совсем маленькой. Чтобы дочь ни в чем не нуждалась, матери приходилось и мести двор, и мыть подъезды. Будущая звезда экрана жила в бедности и даже часто ходила голодной. Несколько лет назад папаша попытался наладить контакт со знаменитой дочерью, но она наотрез отказалась с ним даже разговаривать. В итоге папаша стал мстить дочери, появляясь на разных ток-шоу, на которых обвинял дочь в бесчувственности и нежелании ему помогать: «Ни рубля не выпросишь! А я, может, ремонт хочу сделать!» Но актриса, оставаясь непреклонной, не реагирует на публичные просьбы отца – она не намерена помогать чужому человеку, который когда-то бросил их с мамой на произвол судьбы.

В автобиографическом фильме «8 миля» американский **рэпер Эминем** (настоящее имя – Маршалл Брюс Мэтерс III) жаловался на свою мать Дебби Мэтерс. Она, после того как ее бросил муж, кочевала по стране в поисках заработков, пила, злоупотребляла наркотиками, занималась проституцией. В итоге у нее начались проблемы с психикой: она страдала синдромом Мюнхгаузена, который заставляет приписывать себе различные болезни в надежде получить внимание близких. Оставшись без родительского внимания, будущая знаменитость стала жить у двоюродной бабушки и дяди, которых он до сих пор считает самыми родными людьми. А мамаша, когда, протрезвев, узнала, что ее сын – богатый человек, решила нажиться на его имени. Сначала подала на своего сына в суд за то, что он якобы в одном из интервью назвал ее «наркоманкой, бродяжкой и алкоголичкой», за что в качестве компенсации потребовала от него 10 миллионов долларов. Но получила чуть меньше двух тысяч долларов в качестве моральной компенсации. Не успокоившись, через несколько лет выпустила книгу «Мой сын Маршалл, мой сын Эминем», где жаловалась на черствость и холодность «любимого сыночка». Рэпер никак не отреагировал на эти выпады, так как через некоторое время мать тяжело заболела. Но общаться с матерью Эминем отказывается до сих пор.

В марте 2022 года на сайте mk.ru со ссылкой на YouTube-канал Super появилось сообщение: «**Дочь Валерии Шена** (Анна) рассказала, как над ней издевался отец». В частности, она рассказала, что отец выставлял ее голой на улицу и даже сажал в клетку к собаке. Кроме того, она вспомнила, как отец приводил домой любовниц, пока она болела ангиной. При этом, по ее словам, все происходило на ее глазах. «Это отвратительно, если уж вы изменяете своим женам, то делайте это хотя бы не при детях», – заявила Шена. Также девушка рассказала, что однажды в наказание за то, что она не почистила зубы, отец выгнал ее на улицу, где было холодно, в одной ночной рубашке. А когда Валерия решила забрать дочь, Шульгин, по словам Шены, начал ее избивать. Сейчас девушка не общается с отцом: по ее словам, она не звонит ему и не интересуется его делами. При этом она добавила, что у нее уже нет обиды на родителя. Напомню, что Александр Шульгин был вторым мужем Валерии, они развелись в 2002 году. В браке родилось трое детей: Шена, а также двое ее братьев, Артемий и Арсений. О своей жизни с этим «деспотом» Валерия написала книгу «И жизнь, и слезы, и любовь».

Актриса **Настасья Самбурская** до сих пор с ужасом вспоминает своего отца-пьяницу, из-за которого семья жила в жуткой нищете. Папаша выносил из дома все, что можно было продать или обменять на водку. Бил мать, дебоширил. Скандалы были чуть ли не каждый день. «Чужие люди мне гораздо ближе, – рассказывала Настасья репортеру из Кино-Театр. РУ. – К ним я побегу, а семья – это последние люди на планете, которым я позвоню. Потому что у меня с ними вообще ничего общего нет. Я отпустила это. Пожалуйста, только не трогайте меня. Они же все равно мне периодически звонят, как-то напоминают о себе, хоть раз в году. Но я не хочу. Зачем меня заставлять делать то, что я не хочу? Я не могу себя заставить полюбить. Не хочу я их любить. Они меня не любили, и я им сейчас плачу тем же самым. Прекрасно, что у меня есть возможность выбирать, с кем мне общаться.

Меня били. Я злилась. А они еще сильнее били. А я с каждым разом все больше и больше выпендривалась. Я пошла вечером как-то куда-то гулять, отец сидел где-то там наверху над оврагом и увидел, что я пошла гулять. Я погуляла и вернулась. Я не бухала, ни с кем не путалась. Ну что я такого сделала? Он меня начал бить, а я молчала. А он продолжал еще сильнее. И когда я поняла, что я уже просто не могу, издала какой-то звук, и он остановился. Ты же можешь какие-то вещи человеку объяснить? А со мной не разговаривали в духе "это нельзя делать, потому что так-то и так-то, я переживаю за тебя". А я же не понимала, почему мне влетает. Я поехала в деревню к подруге, отравилась, не смогла приехать на электричке, приехала на следующий день. Он мне сказал пойти сделать что-то по хозяйству, а я присела и уснула, потому что мне плохо было. Я услышала его шаги и проснулась, села, а он по коленкам бьет меня ремнем. За то, что я сразу не подорвалась, куда сказали. А я просто уснула. А моя мать все это видела. И развелась она с ним только тогда, когда я уехала. Ты что, раньше не могла этого сделать?

...Он сидел пять лет. Потом он вышел, и у него с головой что-то случилось. Я ничью любовь не хотела завоевать. Я хотела, чтобы меня просто не трогали. Маме тоже прилетало. Я посмотрелась на это. Это слабость. Страх. Ей казалось, что она не потянет одна с двумя детьми. Она же в итоге потом вообще ни с кем не осталась.

Деньгами я им помогала раньше. Сейчас нет. Понятно, что если что-то там случится и она обратится ко мне, я ей помогу. Но, во-первых, она зарабатывает, она работает. И я ей купила дом. Мне кажется, я свою миссию выполнила. стакан воды я не буду носить. С братом я не общаюсь, он вообще конченный».

Голливудская знаменитость **Деми Мур** тоже часто в своих интервью жаловалась на свое детство. Росла она в бедности с родителями-алкоголиками (родной отец их бросил и попал в тюрьму, а отчим был картежником), которые часто устраивали дома шумные вечеринки, как правило, заканчивающиеся пьяными скандалами. Соседи часто вызывали полицию. Мать забирали в «обезьянник». На фоне белой горячки она не раз пыталась наложить на себя руки. «Я была совсем маленькой, когда засовывала пальцы своей матери в рот, – рассказывала звезда журналистам. – Я пыталась вытащить таблетки, которых она наглоталась, чтобы покончить с собой. Этому научил меня отец. Именно в тот момент мое детство закончилось... В поисках лучшей жизни родители постоянно меняли место жительства. Мы сменили больше 40 городов. Потом отчим покончил с собой, и только тогда я узнала, что он мне не родной отец, а мой биологический папаша сбежал еще до того, как я появилась на свет».

А однажды, когда Деми было 15 лет и она начала привлекать внимание мужчин, мать продала ее за 500 долларов старому извращенцу. Вернувшись домой, актриса обнаружила мужчину в возрасте. У него был ключ от квартиры, который ему дала Вирджиния... Он изнасиловал Мур, а потом приставал к ней с вопросами, как она себя чувствует и каково это – быть проданной собственной матерью.

Деми сбежала из дома и начала жить самостоятельно. Но через несколько лет, когда стала знаменитой, еще раз столкнулась с наглой меркантильностью матери. Бессовестная мамаша

начала продавать информацию о ней журналистам, распространяя о дочери сплетни и небывлицы. Такого предательства Деми не простила и не общалась с матерью вплоть до 1999 года, когда стало известно, что та умирает от опухоли мозга. Деми, простив мать, провела с ней последние месяцы ее жизни.

До сих пор с содроганием вспоминает свои детские годы и знаменитая телесваха **Роза Сябитова**. По ее словам, мать так жестоко обращалась с ней, как будто жалела, что вообще ее родила. Как объясняет сама ведущая, поведение матери было продиктовано национальными традициями того времени: дочери в татарских семьях считаются «браком», так как не являются «продолжателями рода», и все внимание уделяют мальчикам. Так и в семье Розы вся любовь доставалась младшему брату. А ей так хотелось обнять маму, почувствовать ее тепло и доброту. Несчастная девочка пыталась чуть ли не силой выбивать «любовь» своей матери, но достучаться до ее сердца так и не смогла. Мать даже позволяла себе распускать руки, не терзаясь муками совести. За малейший проступок Роза была всегда немедленно наказана. Все новые игрушки покупали только брату, ей же приходилось развлекаться с его старыми машинками и солдатиками. Да и одежду ей перешивали из старых вещей. Роза росла в атмосфере насилия, бедности и ненужности. И в 7 лет она возненавидела свою мать, так как стала понимать, что она жестокий и злой человек, да еще и пьющий. «Наверное, из-за скотского отношения матери я отчасти получилась такой, какая я есть сейчас! – уверена главная сваха страны. – Веду себя резко и иногда даже как грубиянка. К скоту даже не относились так, как мать ко мне». Мать умерла из-за пьянства. И Роза ее до сих пор не простила.

И в соцсетях можно найти немало историй про то, как жестоко родители обходились с детьми, которые выросли и до сих пор держат обиды и даже ненависть на своих самых родных людей. Ведь даже пожаловаться на то, что тебя бьет мать или отец, было стыдно, да и иной раз просто некому. Поэтому горечь и досада копились долгое время в душе и прорвались наружу только тогда, когда оскорбленные в своих самых нежных чувствах девочки и мальчики подросли и ушли из-под опеки взрослых. И вот теперь жалуются кто в «Одноклассниках», кто «ВКонтакте»...

«В детстве меня бил отчим. Мама могла шлепнуть, но так, под влиянием момента, а вот отчим бил ремнем, широким, толстым, кожаным, хорошо, что без пряжки. Достаться могло за все что угодно: или опоздала домой с прогулки на пять минут, или ему показалось, что я повысила голос в ссоре, или неуважительно отнеслась к его матери. Самое обидное в этом было то, что мама никогда-никогда не вставала на мою защиту, хотя, по факту, руку на меня поднимал совершенно посторонний человек – они были даже не женаты. Мама же предпочитала отсиживаться в другой комнате или на кухне, а потом делать вид, как будто ничего не произошло, никогда меня не жалела и не поддерживала. Я до сих пор не могу ей этого простить.

И при этом не выношу физического насилия: дважды мои романы заканчивались, когда человек поднимал на меня руку. Для меня это табу. И в отношении детей тем более – слишком хорошо помню это чувство бессилия, абсолютной незащитности и жгучей обиды на взрослых. До сих пор плохо лажу с людьми, не умею заводить знакомства, на работе все меня считают пуганой мышью». *Л.Р.*

«Моего мужа родители воспитывали в строгости: за малейшую провинность наказывали либо физически, либо начинали "играть в молчанку" – прекращали разговаривать на неопределенный срок. К сожалению, сейчас, когда у нас появились собственные дети, он полностью следует этой модели воспитания и требует от нашей пятилетней дочери тотального подчинения и послушания, как в армии или тюрьме. Чуть что не так – ругань и наказания. Я, естественно, вступаю за дочь и получаю тоже по полной: "Ребенка воспитала плохо, не мать, а говно на палке". При этом довести дочь до слез для него – дело двух минут, иногда он прямо специально ее троллит, как будто ему это доставляет удовольствие. Литературу специальную по воспитанию читать не хочет, считает, что сам все прекрасно знает». *Д.Г.*

«Меня в детстве наказывали так: "Знаешь, что виновата? Неси ремень, снимай штаны, ложись на диван". Причем так происходило до 13 лет. То есть тотальное унижение и демонстрация власти со стороны отца. Я очень тяжело все это переживала, много работала с психологом, чтобы отпустить все это дерьмо.

У меня даже в сексе были проблемы: я как будто невольно проводила параллель между доминированием при наказании и доминированием мужчины в постели и зажималась страшно. Но вроде удалось преодолеть эту травму. Сама я человек очень раздражительный, но детей своих не бью ни при каких обстоятельствах. Скорее отдубашу диван или еще какую мебель, но детей – никогда. Но мой плохой характер, который мне испортили родители, мешает мне стать счастливой и богатой». *М.*

«В детстве меня били регулярно и очень "качественно" – так, чтобы окружающим не было заметно. Но чувства унижения или обиды я вообще не помню – для наказания всегда была веская причина. Мой отец считал (наверное), что какие-то вещи и прописные истины до нас с братом иначе донести никак нельзя, кроме как физически воздействуя. Никакой жалости к себе я не испытываю, у меня было прекрасное детство, и битие – это просто его часть. Моего папу точно так же в детстве била его мама – моя бабушка, которую я обожала, она была милейшим и добрейшим человеком. Но, видимо, что-то действительно в ребенка проще вбить, чем сто раз объяснять». *Ж.*

«Я многократно и сильно битая матерью, помню очень хорошо страх, унижение, беспомощность. Мне даже читать больно такие спокойные размышления людей о том, в каких случаях это оправдано. Для меня применение физического наказания к собственным детям абсолютно неприемлемо как раз потому, что я на собственном опыте знаю, как это – быть отшлепанным ребенком. Конечно, бывают ситуации, когда я выхожу из себя и вообще не знаю, что делать, бессилие захлестывает. В такие моменты я стараюсь отойти от ребенка подальше, продышаться, умыться холодной водой, максимально успокоиться. Моя раздражительность часто мешает мне в жизни, например, выстраивать отношения с людьми, найти хорошую работу, быть успешной». *Н.З.*

«Я была самой нелюбимой из детей, меня били постоянно, били при друзьях, что приводило их в ужас. Они даже иногда меня укрывали у себя дома, пока мама не уйдет на работу, если у нее была ночная смена. Меня об пол и стены швыряли, били тяжелыми предметами и разбивали их об голову. Один раз в запале мать полоснула меня по руке ножом, а один раз швырнула в меня инструменты и до кости порезала ногу грязной лопатой. Все это ужасно воспалилось, надо было вскрывать и чистить рану, в больницу меня, естественно, никто не водил. Просто я сама бритвой вскрывала, промывала кипяченой водой без ничего. Мне было лет 8. В 17 ушла из дома, и до сих пор у меня аж до судорог реакция на резкие движения на краю видимости или если кто-то быстро руку поднимает.

Причем моя мать не была невменяемой, алкоголичкой или наркоманкой: я спрашивала о впечатлениях (уже когда выросла) парней, которые меня укрывали (могли и совратить, пользуясь случаем, но мне везло на хороших людей), и они говорили – нет, она же при взрослых сразу становилась самой мировой мамой. Почему-то детей она не стеснялась. Когда я сама однажды в запале толкнула свою маленькую дочь так, что она споткнулась и растянулась на земле, я пришла в куда больший ужас, чем она.

Я не приняла насилие как норму, как это делают многие битые родители, я нахожу его отвратительным, хотя по попе мелкую шлепала иногда, но это было скорее символическое действие. Когда ее родной отец ударил по-настоящему и несколько раз по попе, типа выпорол, мы сильно поругались. А вообще по жизни чувствую себя несчастной». *Х.К.*

«Когда я была маленькой, меня сильно отшлепали пару раз в критических ситуациях, но чаще мне устраивали многодневные бойкоты, оскорбляли и унижали словами, приписывали мне мысли и слова, которых у меня не было. Короче говоря, издевались морально. И самое

обидное – за эти издевательства никогда не извинялись, а вот за шлепки просили прощения. Как по мне – лучше бы били и извинялись, чем вот эти жуткие нефизические воздействия. До сих пор чувствую себя закомплексованной. Не могу сделать карьеру, тогда как многие мои подруги уже на руководящих должностях». Ю.

Так взрослые дамы (мужчины стесняются жаловаться) обсуждают в соцсетях список претензий к собственным родителям. Шлепали и лупили – за дело или нет, не разберешь: чужая душа – потемки, но в любом случае это дело опеки и полиции. Чаще жалуются на то, что не любили. Или любили слишком сильно, душили гиперопекой. Не дали нужных умений, и теперь не получается найти свое место в жизни. Или слишком рьяно занимались воспитанием самостоятельности – какой же нормальный мужик-то теперь внимание на меня обратит? Некоторые размышляют, отчего до сих пор не обрели мировую известность, не стали бизнесменами или хотя бы Мисс мира? Самый очевидный и популярный ныне ответ приходит в голову автоматически: конечно, во всем виноваты психологические травмы, полученные в детстве!

Обвинять родителей в собственных неудачах стало модно. Тем более что травмирующим событием детства, по мнению многих психологов, можно считать что угодно. Не купили любимые конфеты или новую компьютерную игру, не подарили на день рождения планшет, как у соседа Павлика, не сходили в зоопарк, отказались погулять на детской площадке, где ждал Павлик, недостаточно часто хвалили, как Павлика, не помогали делать уроки, не разрешали пропускать школу – настоящие токсичные родители!

При этом большинство тех, кто пережил реальные страдания в семье в виде сексуального и физического насилия, как правило, молчат. Свою беду им выплеснуть в открытое пространство очень тяжело. Настоящая трагедия сидит иглой в сердце. Ее иной раз даже психологам трудно оттуда выдернуть. Куда легче жалуются те обиженные, которых в угол поставили за специально, назло разбитую вазу или сутки не давали смотреть мультики за то, что не сделали уроки. Но тем не менее многие (не все!) из униженных и оскорбленных, которые клянутся в будущем быть самыми лучшими родителями в мире, когда обзаведутся собственным потомством, терпят фиаско. Выясняется, что младенцы по ночам не дают спать, и хочется им «рот заткнуть» подушкой, что подростки любят разбрасывать игрушки по всем комнатам, за что хочется «руки оторвать», что младшие школьники ни за что не хотят учить стихотворение и решать математические задачи, за что хочется им «по башке настучать». В общем, руки так и чешутся наказать маленького незащищенного человечка! Или спрятаться от «спиногрызов» в туалете на час, чтобы сбросить раздражение, помедитировав в соцсетях. Но если агрессия все-таки взяла верх, тут же мозг услужливо подсказывает причину: «Твои родители виноваты, ты с них пример берешь! Как они вели себя по отношению к тебе, теперь и ты так относишься к своим детям!» После такого шокирующего «озарения», конечно же, считалось в порядке вещей устраивать скандалы родственникам, орать на них дурным голосом и истерически рыдать. А если еще при этом спектакле присутствовали дети, то затем – еще долго терзаться чувством вины. В общем, стоит только самой стать матерью – и ты мгновенно понимаешь: ребенку будет в чем тебя обвинить, когда он вырастет.

Однако, выставляя детей жертвами, не стоит забывать, что их нервная система очень пластична. И она вполне готова к тому, чтобы малыш иногда слышал «нет». Например, если он аллергик и ему нельзя есть сладкое. Строгое, а иной раз даже жесткое воспитание помогает ему научиться переживать дискомфортные состояния и ладить с разными людьми. Более того, учит правильному проявлению эмоций на запрет и разрешение. «Это нельзя, а это можно», «Дали – радуйся, отобрали – плачь». Тепло – холодно. Любят – не любят. На таких «качелях» и закаляется наша нервная система, как сталь.

Но кто же начал «священную войну» детей против родителей? Конечно, не обошлось без пресловутого Фрейда.

Анкета для самоанализа

Расскажите свою историю, как вас обижали родители:

Перечислите 10 претензий к ним:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Фрейд: «Что бы вы ни делали, все равно получится плохо»

Снова заглянем в соцсети. «Не один Фрейд говорил, что во всем виноваты детские травмы, – пишет Татьяна Р. – Пусть даже человек абсолютно счастлив – жизнь сложилась хорошо, успешная работа, любимая и любящая семья, деньги... Но тут-то и всплывают детские обиды. И что-то непонятное и необъяснимое (ну чем же я недоволен? все же есть!) всплывает наружу. Не дает спать спокойно. Детские обиды надо простить и отпустить – они не позволят вам быть счастливым».

«Вся современная психология основывается на принципах Фрейда, и если покопаться в пережитых событиях детства каждого человека, то их вполне можно сопоставить с событиями и переживаниями сегодняшних дней! Так или иначе отношения (например, семейные) из детства проецируются на взрослую жизнь: то, что заложено в ребенке, вырастет вместе с ним. Я, например, до сих пор не могу построить отношения ни с одним парнем». *И.Р.*

«Фрейдизм – лишь одно из течений психологии. А их существует очень много. Сама психика человека закладывается в первые три года жизни. Но человек не бездумное существо. Ведь он может понимать свои проблемы и формировать себя. Исправлять свои недостатки. Психика человека пластична, и от него зависит, как он позволит формировать себя окружающей действительности». *Т.*

Немецкий философ Артур Шопенгауэр писал о том, что человеческая душа – это тугой узел, который невозможно развязать, и Зигмунд Фрейд – первый ученый, сделавший попытку распутать этот узел. Причем обращая большое внимание на детство каждого человека. Так отец психоанализа открыл феномен психической травмы. Его исследования показали, что у человека могут быть настолько глубокие и мучительные переживания, вызванные какими-либо событиями в его жизни, что он не может с ними справиться иногда всю свою жизнь. Они, вследствие своей непереносимости, вытесняются на бессознательный уровень психики, выходя на поверхность сознательного трансформированными, в виде невротических симптомов. Это могут быть психосоматические симптомы: например, зачастую непереносимые страхи ребятишек проявляются энурезом или тем, что они грызут ногти, карандаши, колпачки ручек, стучат пальцами по столу или неосознанно трясут ногой. А взрослых могут мучить кошмары и фобии.

Как правило, нанести серьезную психологическую травму взрослому человеку практически невозможно. Только если в его прошлом не было тяжелого испытания, которое вновь вскроется, как нарыв, из-за нового травматического события. Фрейд объяснял это тем, что пережитая в детстве психологическая травма формирует базис, который ассоциативно с ней связан. И он активизируется, когда человек оказывается в схожей неблагоприятной ситуации, которая «бередит» незаживающую душевную рану. В итоге запускается патологический механизм реагирования на любой триггер, напоминающий о прошлых обидах, и происходит навязчивое повторение одних и тех же травмирующих ситуаций. И человек начинает мучиться от воспоминаний и бессознательного воспроизведения тех же схем поведения, которые когда-то его глубоко ранили. «Анализ свободных ассоциаций пациентов привел Фрейда к выводу, что болезни взрослой личности сводятся к переживаниям детства, – писала профессор, заведующая кафедрой возрастной психологии факультета психологии образования МГППУ Людмила Обухова в своем учебнике "Детская психология". – Это чувства любви и ненависти к отцу или матери, ревность к брату или сестре и другим родственникам. Фрейд считал, что этот опыт оказывает неосознанное влияние на последующее поведение взрослого. Например, чем больше ребенок нуждался в любви и не получал ее, тем сильнее проявлялась ненависть в дальнейшем. Причем, как правило, такое поведение больше характерно для невротиков. А следствием становится невроз».

Особенно близко к сердцу такие восприимчивые дети принимают ситуации, когда близкие люди оставляют их на время или навсегда. Это показали наблюдения, которые проводила дочь Фрейда, Анна, за воспитанниками Хэмпстедского приюта-яслей. Она привела множество примеров того, как после разлуки со значимым человеком, няней или родителем, у детей формируется невероятная по силе проявления враждебность по отношению к ним. А неоднократное повторение подобных переживаний формировало у детей устойчивое ощущение того, что его не любят, бросают, отвергают. Они испытывали глубокое отчаяние и чрезмерную потребность в любви.

Другие исследования показали, что если ребенок в семье не получает ласки, то становится агрессивным. И не всякий родитель способен достаточно хладнокровно выдерживать ненависть со стороны своего отпрыска, когда он хамит, дерзит, оскорбляет, злится. Просто не слушается. В результате родители могут или наказывать ребенка, или внушать ему глубокое чувство вины, показывая таким образом, что своей грубостью он причинил им огромную боль и вообще разочаровал их. Оба этих метода приводят к тому, что, когда во взрослом возрасте ребенок выражает свой гнев, у него непроизвольно возникает чувство страха и вины, в результате чего ему становится труднее контролировать себя. Как в этом случае поступать?

По мнению Фрейда, позволять ребенку выплескивать на близких отрицательные эмоции не стоит. Вседозволенность ни к чему хорошему никогда не приводила. Для того чтобы погасить агрессию, нужно просто-напросто удовлетворить потребности ребенка в заботе и любви. И своим примером показывать, как можно обуздать гнев и ярость, направив их в мирное русло, например, занявшись физическими упражнениями, чтобы выпустить пар, или затеяв интересную, познавательную игру. Такое поведение дети с радостью копируют на уровне подсознания и переносят его в то время, когда становятся взрослыми. Забота и теплые отношения родителей становятся для них образцом, который помогает с уверенностью двигаться им по жизни. Более того, согласно Фрейду, если ребенку установить реалистичные правила и условия их выполнения, то с его стороны нарушений не будет, а значит, не последуют наказания.

Главное, по мнению психоаналитика, нужно понять – причина травмы никогда не осознается. Она вытеснена в бессознательное. И только при работе с психотерапевтом и, может, через озарение – осознаться и исчезнуть. Эмоциональные травмы, полученные ребенком при общении с агрессивной матерью, также не осознаются и являются причиной даже серьезных психических отклонений.

Кстати, уже современные исследования ученых показали, что негативный опыт, который человек переживает до 25 лет, особенно глубоко отпечатывается в памяти. Такие воспоминания сохраняются под грифом «самое важное». То, что происходит с нами в середине жизни, уступает куда меньшего внимания.

«Дело в том, что если мысли о школьном позоре, будь то испорченный на уроке рисования рисунок или падение с турника, заставляют сердце учащенно биться, а на лбу проступает пот, то, значит, вы хорошо подготовлены к будущему, – объясняет феномен памяти голландский профессор Дауве Драайсма из Гронингенского университета. – Техническая задача памяти заключается не в том, чтобы защитить от прошлого, а в том, чтобы вооружить человека для будущего».

По словам профессора, память человека работает как устройство, аккумулирующее и запоминающее все те вещи, которых необходимо избежать в будущем. Вернее, речь идет о том, чего человек надеется избежать. Самое печальное, что счастливые моменты или чувства в жизни не удостоиваются такого повышенного внимания памяти, так как по отношению к ним не стоит задача избежать их возникновения.

Кроме того, многочисленные исследования показали, что пожилые люди гораздо лучше помнят то, что происходило с ними в детстве и юности, чем события, которые они переживали в 40–50 лет. Хотя, по идее, именно в этом возрасте человек добивается основных успехов в

социальном и психологическом плане. Но к 70 годам эта важная фаза жизни просто вычеркивается из памяти. Объяснение профессора гласит, что причина исчезновения воспоминаний в том, что после 25 лет с человеком случается мало нового и такого, что происходит впервые. В памяти идет наслоение похожих событий, поэтому становится сложнее выбирать из массы глобальных воспоминаний события, единственные в своем роде. И память редактирует воспоминания, вырезая «лишнее». Единственный выход из создавшегося затруднительного положения погружения в быстро текущий поток времени, не оставляющий в памяти следов, – это собирать новые впечатления, равно как из мира внутреннего, так и внешнего... Может, именно поэтому первые травмы так сильно и надолго запоминаются. Ведь память в детстве – как белый лист. И этот факт уже вызывает легкое недоверие к теории Фрейда.

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.