



Валентина Корнева 12ч



# МАРАФОН

ПРОРАБОТКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

создаем  
внутреннюю  
опору  
и исцеляем  
себя

СТАРТ  
ИЗМЕНЕНИЙ

ПН

ВТ  
ср  
ЧТ  
ПТ  
сб  
ВС



чувства к родителям



сепарация



любовь к себе

# **Валентина Викторовна Корнева**

# **Марафон проработки детских**

# **травм. Создаем внутреннюю**

# **опору и исцеляем себя**

## **Серия «Тренинг-марафон»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68521633](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68521633)*

*В. Корнева. Марафон проработки детских травм. Создаем внутреннюю опору и исцеляем себя: ООО «Издательство АСТ»;*

*Москва; 2023*

*ISBN 978-5-17-150075-7*

### **Аннотация**

По словам Антуана де Сент-Экзюпери, все мы родом из детства. Как и большинство наших психологических проблем. И это неудивительно, ведь наша психика практически полностью формируется в детском и подростковом возрасте, а мы сами, будучи взрослыми, добавляем к ней только небольшие штрихи.

Большинство наших представлений о мире, о себе и других – это результат нашего детского опыта. Поэтому если в детстве папа говорил девочке Тане, что она глупая, то, даже став доктором наук, Таня будет верить, что еще недостаточно много знает. А если мама Пети была холодной и безразличной, то, даже

сменив сотни женщин, он так и не сможет почувствовать себя настоящим любимым...

Наша психика похожа на дом. Фундамент этого дома закладывался в детстве. И если фундамент слабый и кривой, бесполезно клеить красивые обои на покосившиеся стены.

Книга, которую ты держишь в руках, – это полноценный тренинг, содержащий в себе множество упражнений и психотехник и состоящий из 3 основных этапов:

- Работа с детскими травмами.
- Сепарация от родителей.
- Выстраивание внутренней опоры.

Эта книга построена по принципу психологического марафона. Выполняя упражнения в конце каждой главы, ты шаг за шагом пройдешь по всем этапам своего психологического взросления. В итоге ты сможешь лучше понять себя и исцелить свой детский опыт, проанализируешь свои отношения с родителями и научишься быть любящим родителем для самого себя.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Исцеляем детство	10
Глава 1. Назад в прошлое	11
Глава 2. Базовые потребности ребенка	19
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Валентина Корнева**  
**Марафон проработки**  
**детских травм. Создаем**  
**внутреннюю опору**  
**и исцеляем себя**

© Корнева В., текст

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

# Предисловие

Приветствую тебя, дорогой друг!

И прежде, чем ты начнешь читать эту книгу, я хочу поблагодарить тебя за доверие. Я не знаю, знаком ли ты со мной лично или эта книга попала в твои руки случайно. Но, как бы то ни было, я рада, что через страницы этой книги я смогу стать твоим проводником на пути к трансформации.

Для начала расскажу немного о себе.

Меня зовут Валентина Корнева, я магистр психологии, ведущая групп, автор психотерапевтических курсов и тренингов. Частную практику я начала еще на первом курсе магистратуры. Люди обращались ко мне с очень разными запросами: кто-то не мог выстроить хорошие отношения, кто-то страдал от безденежья, кому-то не хватало уверенности в себе, а кто-то не мог избавиться от страхов и комплексов. Я пробовала разные подходы в решении этих проблем, использовала разные психологические методы, но рано или поздно мы упирались в одну и ту же тему – детские травмы. Опыта у меня тогда было маловато, поэтому очень часто я пренебрегала темой детства и пыталась работать только со взрослой частью клиента – через когнитивно-поведенческую терапию и другие методы, направленные на настоящее, а не на прошлое человека.

Тем не менее, как говорил Антуан де Сент-Экзюпери, все

мы родом из детства. Как, впрочем, и большинство наших психологических проблем. Дело в том, что психика ребенка подобна губке. Будучи маленькими, мы не анализируем чужие слова и поступки и принимаем все, сказанное и сделанное авторитетными для нас взрослыми, за истину в последней инстанции. Поэтому до определенного возраста наши родители являются главным источником нашего понимания о себе и о мире. Не хочу сейчас перекладывать всю ответственность за наши травмы на родителей, но от того, как нас воспитывали, действительно зависит очень многое.

В самом начале своей практики я самонадеянно верила, что можно решить большинство психологических проблем, не ковыряясь в детстве. Что можно просто убрать негативные установки, научить клиента новым привычкам – и дело в шляпе. Но каждый раз меня ждало фиаско – мы убирали только симптом, но не убирали причину. А причина практически всегда таилась где-то в далеком прошлом – там, где девочка Таня впервые столкнулась с отвержением, а мальчик Петя впервые почувствовал себя недостаточно хорошим, чтобы его любили.

Я не знаю, в какой атмосфере рос конкретно ты, мой дорогой читатель. Одно знаю точно – если бы твое детство было идеальным, ты бы вряд ли заинтересовался его исцелением. И если ты держишь сейчас в руках эту книгу, то смею предположить, что твое детство было непростым. Возможно, тебя, как и многих моих клиентов, критиковали, обес-

ценивали, бросали или даже били и издевались морально... А ты был маленьким и беззащитным. Ты не мог сопротивляться. Ты не мог выбрать себе других родителей или другое детство. Поэтому единственное, что ты мог тогда сделать, – это адаптироваться. Привыкнуть. Стать удобным. Подстроиться.

А потом ты вырос. И те механизмы, которые когда-то защищали твою детскую психику от травм, теперь стали твоими ограничителями. Строгое воспитание переросло в перфекционизм и синдром отличника. Гиперзабота от мамы привела к выученной беспомощности и зависимости от других. Жестокий отец навсегда отбил желание доверять мужчинам. А ранний опыт разлуки привел к сильнейшему страху одиночества...

Книга, которую ты сейчас держишь в руках, – это не просто психологическое пособие по детским травмам. Это практический тренинг, который вмещает в себя не только интересную информацию, но и множество упражнений и практик. Она состоит из трех важных частей: в первой части мы будем анализировать наше детство и избавляться от детских травм; во второй части мы будем отделять себя от родителей и сбрасывать с себя оковы негативных чувств; а в третьей части мы будем делать самую важную работу – доращивать самих себя и выстраивать внутреннюю опору. Именно эти три этапа, на мой взгляд, должен пройти каждый человек для исцеления своего детского опыта.



Эта книга поможет тебе исправить то, что когда-то сломали внутри тебя родители, учителя или сверстники. Она сэкономит тебе несколько месяцев психотерапии и поможет по-новому взглянуть на весь свой прошлый опыт. Но! У меня есть одно важное условие – если ты действительно хочешь изменений, то выполняй все упражнения и задания, которые будут ждать тебя в конце каждой темы. Это главное, что от тебя требуется для эффективной работы. Без практики все, что ты прочтешь, останется просто знанием. Возможно, ты сможешь лучше понять себя, но качественных изменений от этого не произойдет. Поэтому – не ленись и не поддавайся сопротивлению, которое неизменно будет включаться каждый раз, когда мы будем касаться чего-то болезненного для тебя. Помни – чем больше сопротивление, тем важнее та информация, от которой ты пытаешься убежать. Так устроена наша психика и так работают наши защиты. Я же, в свою очередь, постараюсь сделать так, чтобы чтение этой книги дало тебе максимум пользы. Будь уверен – при полном включении в процесс эта книга поможет тебе разобраться с собой и стать счастливей. Желаю тебе терпения и сил на этом непростом пути!

И давай же скорее приступим.

# Часть 1. Исцеляем детство

ИЩЕЛЯЕМ ДЕТСТВО



СБРАСЫВАЕМ ОКОВЫ



ВЫСТРАИВАЕМ ОПОРУ



# Глава 1. Назад в прошлое

*Ребенок – творец человека.  
Донна Джексон Наказава*

Для начала давай поговорим о том, почему в психологии так важно прорабатывать наше прошлое.

В последнее время многие психологи уходят от проблем детского опыта и фокусируются только на настоящем моменте. В наш стремительный век это решение вполне оправдано – мало кто хочет годами ходить к психоаналитику и поднимать все свои детские травмы. Всем хочется быстро, эффективно и относительно недорого «оттерапевтиться» и побежать дальше. Как я уже писала выше, я тоже всегда была сторонником краткосрочной терапии и не очень любила ворошить детские годы. Пока вместе с обширным практическим опытом ко мне не пришло понимание – без этого никак. Как бы мы с клиентом ни отказывались вспоминать маму/папу/Марию Петровну – так или иначе в процессе работы нам приходилось к этому возвращаться.

Для большего понимания давай представим, что наша жизнь – это дом. И фундамент этого дома закладывался в нашем детстве. Можно сколько угодно менять паркет, клеить новые обои или достраивать второй этаж – если фундамент дома слабый, то все наши усилия будут напрасны. Так

же и с детством.

*Бесполезно пытаться строить гармоничные отношения, если внутри полно детских травм, которые мы проецируем на нашего партнера. Бесполезно стремиться к материальному благополучию, если мама внушала нам, что деньги бывают только у злых и жадных людей. Бесполезно пытаться жить расслабленно и доверять людям, если в детстве мы столкнулись с насилием и, будучи совсем крохами, решили, что мир жесток и несправедлив.*

Конечно, есть люди, которые добиваются успеха и живут счастливо, даже если их детство было очень сложным. Может, потому что они пошли в антисценарий и решили во что бы то ни стало жить не так, как их родители. А может, они приложили все свои силы и жили на грани нервного срыва, чтобы вырваться из того неблагополучия, в котором они родились. Эти люди – отличный пример того, что тяжелое детство – не приговор. Но я уверена, что они добились бы лучших результатов, если бы исправили те поломки, которые когда-то возникли в их психике вследствие тех сложных обстоятельств, к которым они были вынуждены адаптироваться.

В то же время есть множество людей, которые все свои проблемы в жизни перекладывают на родителей. Они искренне верят, что у них нет хорошей работы, стабильных отношений, здоровья и внутренней гармонии только потому, что мама их недостаточно хвалила, папа ушел в другую семью, а Мария Петровна обесценивала. Здесь мне кажется

ся очень уместной фраза известного французского философа-экзистенциалиста Жан-Поля Сартра: «Что вы делаете с тем, что было сделано с вами?»

*Мы действительно не виноваты в том, что у нас было не самое хорошее детство или не самые идеальные родители. Но мы несем ответственность за то, как мы теперь распоряжаемся полученным опытом – оправдываем им все свои неудачи и продолжаем жить в позиции жертвы или же берем жизнь в свои руки и исправляем то, что можно исправить.*

Психотерапия в данном случае – это не волшебная палочка, с помощью которой можно переписать свое прошлое и проснуться новым человеком. Но это корректор, которым мы можем замазать ошибки наших родителей и написать сверху новые, правильные установки и решения. Да, мы не можем вырвать детский опыт из нашей жизни, как страницу из тетради, и представить, что ничего этого не было. Но мы можем корректировать, склеивать и исцелять какие-то его части.

Эта книга построена по принципу рабочей тетради. После каждого упражнения или задания на рефлексия ты найдешь специальные места для записей. Не бойся писать прямо на страницах этой книги. Забудь школьный страх испортить новый альбом или новую тетрадку. Эта книга – твоя собственность, и поэтому ты можешь делать с ней все, что пожелаешь. Можно рисовать на полях, выделять интересные мысли

маркером, клеить наклейки – дай волю Свободному Ребенку внутри тебя делать то, что ему хочется.

Если же ты слушаешь эту книгу в аудиOVERсии или читаешь электронный вариант, то рекомендую тебе завести отдельную тетрадь, в которой ты будешь выполнять упражнения и записывать свои мысли. Это не только поможет тебе отследить динамику, но и даст возможность иметь под рукой множество инструментов для самопомощи.

Во всех упражнениях я буду использовать мужской род глаголов – *сделал, вспомнил, был* и так далее, – потому что изначально мое обращение к читателям этой книги начиналось со слов «дорогой друг». И какого бы пола ты, дорогой мой читатель, ни был, я надеюсь, что такая формулировка тебя не обидит и не будет мешать восприятию информации.

А пока давай выполним первое упражнение, которое поможет тебе вспомнить твоё детство и проанализировать твои отношения с родителями.

Найди, пожалуйста, тихое и уединенное место и попроси твоих близких не беспокоить тебя в течение ближайших пятнадцати минут.

### **Упражнение «Назад в прошлое»**

Сядь поудобнее. Закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Отпусти все мысли и постарайся максимально расслабиться. Сосредоточься на ощущениях своего тела. Обрати внимание на то, как чувствуют себя твои но-

ги... Руки... Как ты дышишь... Побудь немного в контакте с собой.

А теперь вернись в свое детство и вспомни себя ребенком. Задержись на первой же картинке, которая придет в голову. И постарайся максимально погрузиться в это воспоминание.

Войди в образ себя маленького и ответь на следующие вопросы.

Сколько тебе сейчас лет? Где ты находишься?

---

---

Какое сейчас время суток? Какие звуки ты слышишь вокруг себя?

---

---

---

Чем ты занимаешься? Как ты себя чувствуешь?

---

---

---

---

---

Теперь представь, что рядом с тобой появились твои родители.

Посмотри на свою маму. Как она выглядит? Как она к тебе относится? Что ты чувствуешь, глядя на нее?

---

---

---

---

---

---

---

Теперь посмотри на папу. Как он выглядит? Как он к тебе относится? Какие чувства ты испытываешь, когда смотришь на него?

---

---

---

---

---

Если тебя воспитывали не родители – вспомни любого другого значимого взрослого. Это может быть бабушка/дедушка/тетя. Опиши свои чувства к этому человеку.

---

---

---

---

---



Теперь еще раз внимательно прислушайся к себе. К тому ребенку, в теле которого ты сейчас находишься.

Какие у тебя есть потребности? В чем ты нуждаешься?  
Чего тебе не хватает?

---

---

---

---

---

Какие у тебя есть желания? Мечты?

---

---

---

---

---

---

---

---

Чего ты боишься?

---

---

---

---

---

Теперь сделай глубокий вдох и вернись в настоящее.

Какое послевкусие у тебя осталось после этого упражнения? Что нового ты узнал о себе или о своем детстве благодаря этому воспоминанию?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Глава 2. Базовые потребности ребенка

*Если потребности ребенка должным образом не удовлетворялись на первом этапе жизни, взрослому, в конце концов, придется вернуться в прошлое и исправить ситуацию. В этом заключается основная задача психотерапии: отправиться в прошлое и дать внутреннему ребенку то, что ему нужно, чтобы вырасти.*

*Жинетт Парис*

Начнем мы, пожалуй, с самых главных понятий, которые влияют на наше детство и, по сути, формируют нашу дальнейшую личность, – это базовые потребности ребенка.

Считается, что большинство наших детских травм и психологических проблем сформировалось из-за того, что не были удовлетворены наши базовые потребности. На самом деле потребности у каждого ребенка могут быть самые разнообразные, но мы рассмотрим шесть основных, описанных в книге Джеффри Янга «Прочь из замкнутого круга»<sup>1</sup>:

*потребность в базовой безопасности;*

*потребность в эмоциональной связи с другими;*

*потребность в самостоятельности (автономии);*

---

<sup>1</sup> Янг Дж. Е., Клоско Дж. Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье. М.: ЭКСМО, 2019.

*потребность в здоровой оценке;  
потребность в самовыражении;  
потребность в разумных ограничениях.*

Если каждая из этих потребностей была удовлетворена, то ребенок, становясь взрослым, имеет внутреннюю опору и навыки эффективного взаимодействия с миром. А если какая-то из этих потребностей в нашем детстве не закрывалась, то, вырастая, мы сталкиваемся с рядом психологических проблем, которые мешают нам жить гармоничной жизнью. И, чтобы разобраться, какие наши потребности были удовлетворены, а какие – нет, давай рассмотрим каждую из них более подробно.

## **Базовая безопасность**

Потребность в безопасности – это самая главная и самая основная наша потребность. Чувство безопасности играет для ребенка важнейшую роль. Потому что, пока мы маленькие, любой намек на отсутствие безопасности воспринимается нами как реальная угроза смерти.

*Ощущение базовой безопасности ребенком строится на том, как к нему относится его семья – то есть те люди, которые должны заботиться о нем, любить его и защищать. И если родители не давали ребенку ощущение опоры, стабильности и защищенности, то он нигде потом не ощущает себя в безопасности.*

Такое бывает, например, когда ребенок растет в неблагополучной семье, где родители психологически неустойчивы и ведут себя непредсказуемо – например, если родители ребенка страдают какими-либо зависимостями. В таком случае они заботятся о ребенке урывками. Сегодня они трезвые и добрые, а завтра они в алкогольном опьянении и им нет до него никакого дела. И ребенок не понимает – чего ему ждать от них дальше?

Также ощущение базовой безопасности отсутствует у детей, которые сталкиваются с насилием – физическим, психологическим или сексуальным. В таком случае родитель – тот человек, который должен, в первую очередь, защищать ребенка, – сам становится источником агрессии. Естественно, что ребенок в таких условиях теряет не только ощущение безопасности, но и доверие к миру. Ведь если самые близкие люди причиняют тебе боль – то чего же тогда ждать от окружающих?

*В итоге ребенок, у которого не закрыта потребность в базовой безопасности, всегда находится в напряжении и чувствует, что в любой момент может произойти что-то ужасное – тот, кого он любит, в любой момент либо причинит ему боль (если он столкнулся с насилием и жестоким обращением), либо бросит его и не позаботится о нем, когда это будет необходимо (если он столкнулся с непредсказуемым поведением родителей). Оба эти ощущения приводят к тому, что, став взрослым, такой человек чувствует себя*

*уязвимым. Мир кажется ему жестоким и нестабильным, а жизненные трудности – непреодолимыми. Зачастую такие люди импульсивны, непредсказуемы, склонны к зависимостям и саморазрушению.*

Также это сказывается и на отношениях – такие люди либо влюбляются в партнеров, которые их отвергают и держат в подвешенном состоянии, либо строят отношения с жестокими и деспотичными партнерами, которые причиняют им боль. Почему так происходит? Потому что у таких людей формируется зависимость от нестабильности. Все детство они жили в напряжении и ожидании чего-то нехорошего. Будучи взрослыми, им очень тяжело перестроиться и начать просто наслаждаться спокойствием. Жизнь воспринимается ими как череда вызовов, препятствий, умений подстроиться и вытерпеть. Поэтому хорошие, порядочные и надежные партнеры кажутся им скучными и не вызывают сексуального влечения. А вот все деструктивные личности, способные держать их в напряжении и катать на эмоциональных горках, притягивают таких людей, как магнит. В итоге они либо многократно вступают в разрушительные для себя отношения и еще больше травмируются, либо вовсе же избегают их из страха получить новые душевные раны.

## **Рефлексия**

Вспомни свое детство. Можно ли назвать твою семью благополучной?

---

---

---

Давали ли тебе родители чувство защиты и опоры?

---

---

---

---

Чувствовал ли ты себя в безопасности? Если нет, то, как ты думаешь, это отражается на твоей жизни сейчас?

---

---

---

Какие у тебя есть зависимости? Какие зависимости были в твоём прошлом?

---

---

---

---

---

---

Как часто тебе хочется испытать «острые» ощущения и что ты обычно для этого делаешь? Нравятся ли тебе экстремальные виды спорта и все, что связано с риском?

---

---

---

---

---

---

Как часто тебе хочется изменений в жизни? Например, когда хочется куда-то переехать, сменить место работы или просто начать жизнь с чистого листа?

---

---

---

---

---

---

Каких партнеров ты выбираешь чаще всего – тех, кто делает твою жизнь лучше, или тех, с кем ярко, весело и... очень больно?

---

---

---

---

---

---



## Эмоциональная связь с другими

Еще одна базовая потребность ребенка – это эмоциональная связь с другими. Для того чтобы эта потребность была удовлетворена, нам нужно получать любовь, внимание, заботу, уважение, сопереживание, ласку, понимание и наставление. И все это нам нужно не только от нашей семьи, но и от наших сверстников.

Осознать потребность в эмоциональной связи и понять, насколько она была удовлетворена, довольно сложно. Разговаривая с клиентами, я часто слышу фразу: «У меня было хорошее детство». При этом, например, я вижу, что у человека есть проблемы с осознанием, проживанием и предъявлением своих эмоций. Или тотальное чувство одиночества и страх эмоциональной близости. И я понимаю: его эмоциональные потребности в детстве не были удовлетворены. Но сам человек этого не осознает и считает, что если мама его не била и не обзывала, вовремя лечила и заботилась – значит, его детство было благополучным. А то, что она никогда не обнимала, не интересовалась, как у него дела, не говорила о своих чувствах и не поддерживала в трудные минуты, – так это мелочи, никто еще от этого не умер.

Такая проблема существует с осознанием всех так называемых депривационных травм. Нам легко понять, что с нашим детством было что-то не так, когда родители делали то,

что не должны были делать, – били нас, унижали, оскорбляли, бросали или жестоко наказывали. И намного сложнее осознать те ситуации, когда родители не делали то, что должны, – то есть создавали дефицит чего-то очень важного. Например, не давали любви, сопереживания, поддержки, внимания и уважения. Не гордились нами и не хвалили. Не давали тактильной ласки и эмоционального тепла. А между тем, это такой же важный компонент нашего развития, как потребность в безопасности или еде.

Хорошим доказательством этому служит эксперимент «Природа любви», проводимый американским психологом Гарри Харлоу в 1950-х годах. В то время считалось, что излишние нежность и любовь к ребенку – это проявление слабости самих родителей, которая мешает достойному воспитанию детей. Некоторые психологи того времени, например Джон Уотсон, даже верили, что такое поведение родителей может привести к психологическим отклонениям и болезням детей.

К счастью, Гарри Харлоу придерживался иной точки зрения. Он считал, что для нормального формирования детской психики ребенку нужна не только функциональная забота, но и эмоциональное тепло, включающее в себя тактильный контакт, безопасность и комфорт. Чтобы доказать истинность своих предположений, он решил провести эксперимент на детенышах макак-резусов.

Были сформированы две экспериментальные группы – по

четыре малыша в каждой. Для одной группы обезьян создали суррогатную мать из проволоки, но зато с бутылочкой, в которой всегда было молоко. Для другой группы создали суррогатную мать без бутылочки, но зато теплую и мягкую. Ученым было интересно, кого будут выбирать малыши – «маму», которая будет давать еду, но при этом будет холодной и колючей, или «маму», которая не будет давать еду, но зато будет теплой и мягкой. В итоге вне зависимости от того, где находился источник питания, все малыши предпочитали больше времени проводить возле теплой и пушистой «мамы». Конечно, они нуждались в еде, поэтому, почувствовав голод, первым делом бежали к той «маме», которая была снабжена бутылочкой. Но, как только они насыщались, они тут же убегали к пушистой «маме» и по итогу проводили с ней по восемнадцать часов в день, в то время как проволоочной «маме» доставалось менее одного часа их внимания. Таким образом ученые выяснили, что привязанность ребенка к маме формируется не из-за того, что она является его источником питания и функциональной заботы. Привязанность и любовь малыша к родителям формируется прежде всего вследствие удовлетворения его эмоциональных потребностей.

В дальнейшем ученые усложнили задачу: они снабдили бутылочкой обеих «мам» и стали наблюдать за тем, как будут вести себя обезьянки. В обеих группах детеныши питались и весили одинаково, но при этом те малыши, чья «ма-

ма» была холодной и колючей, имели жидкий стул, который говорил о нервном напряжении. В дальнейшем ученые стали замечать у этой группы малышей еще и признаки аутизма – не получая тактильного тепла от проволочной «мамы», обезьянки сидели на полу, сжимались и раскачивались из стороны в сторону, как будто пытаясь самостоятельно себя «укачать» и успокоить. Это наблюдение еще раз подтвердило теорию Гарри Харлоу: для нормального развития психики ребенку недостаточно только удовлетворения базовых потребностей в еде, сне и безопасности. Большое значение для ребенка имеют также потребности в тактильном контакте, тепле и общении.

Поэтому претензии наших родителей в стиле «Я тебя выкормила-вырастила» абсолютно безосновательны. Для того чтобы ребенок любил своих родителей и вырос полноценной личностью, «кормить-растить» недостаточно. Дальнейшие наблюдения Гарри Харлоу показали: обезьянки, изолированные от сверстников и выросшие рядом с проволочной «мамой», в дальнейшем были агрессивными, имели проблемы с коммуникацией и не умели обращаться со своим собственным потомством.

*Если в детстве потребность в эмоциональной связи не удовлетворялась, то, вырастая, такой человек всегда будет чувствовать себя одиноким. Даже имея семью, близкие отношения и широкий круг общения, в глубине души такой человек чувствует отчужденность. Он может строить по-*

*верхностные связи, казаться искренним и открытым, но настоящего сближения с другими он не допускает.*

Это те люди, которые никогда не признаются, что на самом деле творится у них на душе, потому что свои истинные чувства и переживания они привыкли прятать даже от самих себя. Таким образом проявляется эмоциональная депривация – внутреннее чувство пустоты и ощущение, что тебя никогда не услышат и не поймут.

Иногда это проявляется также в том, что человек постоянно меняет партнеров, но ни с кем не может по-настоящему сблизиться. Такие люди испытывают отвращение к близости. Они строят поверхностные легкие отношения, а когда дело доходит до необходимости сближаться – находят тысячу причин, чтобы оттолкнуть от себя партнера и отправиться на поиски нового. А иногда дефицит эмоционального тепла в детстве приводит к одиночеству, потому что все, что связано с отношениями и выражением эмоций, такому человеку кажется чем-то запредельно сложным. Он не знает, как строится близость, и боится ее как огня. Именно поэтому настоящие, искренние, эмоционально наполненные отношения остаются для него недоступными.

## **Рефлексия**

Вспомни, какая в твоей семье была атмосфера и как члены твоей семьи обходились с эмоциями. Было ли принято их выражать или это считалось чем-то постыдным?

---

---

---

---

---

---

---

Как часто тебя обнимали, целовали, гладили по голове, брали на руки?

---

---

---

---

---

---

---

Каких эмоций тебе не хватало от родителей?

---

---

---

---

---

---

---

Получал ли ты поддержку, когда тебе было плохо?  
Как родители реагировали на твои слезы?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Чувствовал ли ты себя важным, интересным, ценным, принятым, любимым?

---

---

---

---

---

---

Чувствуешь ли себя таким сейчас?

---

---

---

---

---

---

**Проанализируй, как обстоят дела с эмоциями в твоей взрослой жизни. Умеешь ли ты говорить о своих чувствах?**

---

---

---

---

---

---

Каких эмоций тебе сейчас не хватает?

---

---

---

---

---

---

Что ты чувствуешь, когда другие люди проявляют к тебе нежность?

---

---

---

---

Насколько ты «тактильный» человек – умеешь ли ты показывать свою любовь через объятия, поцелуи, прикосновения?

---

---

---



---

---

---

---

## Самостоятельность (автономия)

Третья базовая потребность ребенка – это потребность в самостоятельности и автономии.

*В идеале по мере своего взросления ребенок должен развить в себе навыки самостоятельности и научиться жить независимо. Став взрослым, он должен быть способным переехать в отдельное жилье, найти свой собственный путь и жить, не завися от моральной и финансовой поддержки родителей. По сути, он должен стать взрослой личностью и жить, опираясь на самого себя.*

И для того чтобы ребенок стал самостоятельным, родители должны позволять ему принимать решения и брать на себя ответственность. Они должны предоставлять ребенку определенную свободу в действиях и давать ему право выбора.

И, конечно, когда родители нас гиперопекают, делают все за нас и трясутся над каждым нашим чихом – ни о какой самостоятельности речи не идет. Если родители сами были тревожные и внушали нам, что мир – опасное место, в котором за каждым углом нас поджидают маньяки, насильники и

грабители, и при этом научили нас бояться, вместо того чтобы дать нам навыки обеспечения безопасности, – вырасти в самостоятельную и независимую личность у такого ребенка не получится.

Некоторые родители сами боятся остаться без опоры и поэтому культивируют в своих детях слияние. Неосознанно они склоняют своих детей быть слабыми и зависимыми, чтобы те никогда не упорхнули из-под их опеки и не оставили их в одиночестве. Таким детям внушают, что они ничего не могут и не умеют сами, что мир вокруг очень жесток и опасен, поэтому без родителей им никак не справиться. Такое может происходить по нескольким причинам.

Во-первых, такая мама или бабушка может быть не реализована в социуме, и тогда она делает ребенка смыслом своей жизни. Естественно, когда ребенок становится самостоятельным и уходит из-под ее крыла, уходит и смысл ее существования. Именно поэтому бессознательно она будет делать все для того, чтобы ребенок был зависим от нее, чтобы он был инфантильным и несамостоятельным.

Вторая частая причина такого поведения – страх «пустого гнезда». Ребенок может долгое время склеивать разваливающийся брак родителей, являясь центральным объектом заботы и обсуждения. Когда такой ребенок уходит в самостоятельное плавание, родители сталкиваются с тем, что их, оказывается, больше ничего не объединяет. Работать над отношениями, ища новые точки соприкосновения, они не хотят,

а разводиться им страшно или невыгодно. Поэтому проще удерживать ребенка возле себя как можно дольше, чтобы он и дальше служил скрепкой для их разваливающегося брака.

Вырастая, такой человек либо считает себя слабым и уязвимым, и тогда он боится выходить из дома, бесконечно подозревает у себя разные болезни и пишет завещание каждый раз, когда у него поднимается температура выше тридцати семи, либо же он становится зависимым от других, и тогда ему кажется, что он не способен решать большинство повседневных задач самостоятельно и ему обязательно нужен кто-то, кто будет опекать его и наставлять. У такого человека нет навыков самостоятельности, потому что родители всегда принимали решения вместо него и брали на себя всю ответственность. Поэтому теперь он и во взрослом возрасте ничего не может сделать сам, не спросив совета у кого-то более сильного и мудрого.

# 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.