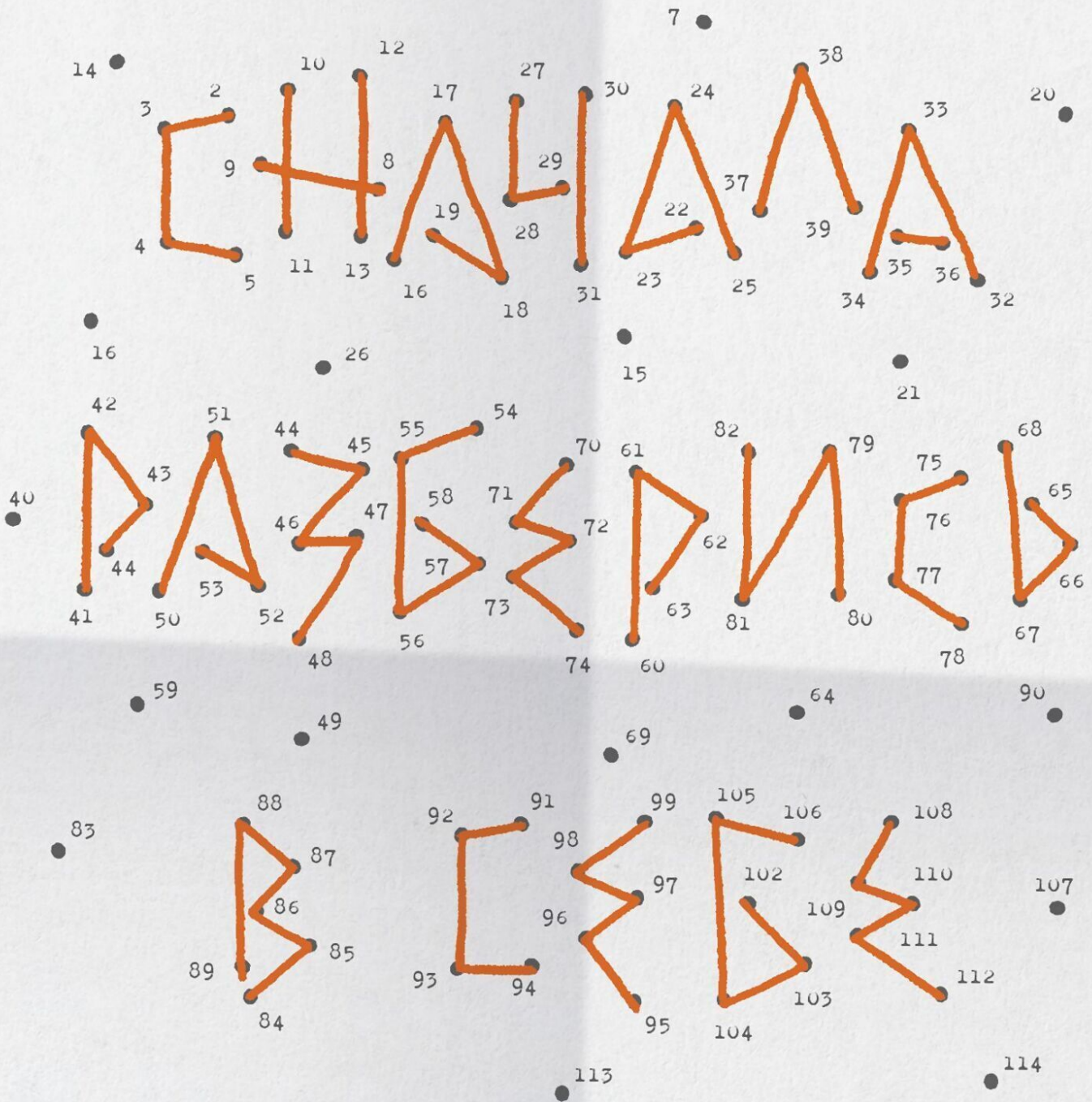


СОФИ МОРТ



НАУЧИСЬ ПОНИМАТЬ
СВОИ ЧУВСТВА
И ЖИТЬ НА ПОЛНУЮ



София Морт

**Сначала разберись в себе.
Научись понимать свои
чувства и жить на полную**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Морт С.

Сначала разберись в себе. Научись понимать свои чувства и жить на полную / С. Морт — «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-191717-3

Клинический психолог Доктор Софи Морт в своей книге знакомит читателей с такими сложными понятиями, как привязанность, психологическое воздействие предубеждений/дискриминации, а также входы и выходы эмоций, но при этом в легкой и понятной для читателя форме. Ведение дневника, техники заземления, дыхания и релаксации, упражнения на осознанность и сострадание к себе — все эти проверенные терапевтические практики, которыми делится автор внутри книги, вы сможете использовать в любое удобное для вас время. Вы хотите верить в себя и свою способность быть довольным тем, кто вы есть? Если да, то «Сначала разберись в себе» — книга, которую вам стоит прочитать. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191717-3

© Морт С., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
Что вы найдете в этой книге	8
Как использовать эту книгу	9
Эта книга может спровоцировать беспокойство	10
Часть 1	11
1. Опекун, братья, сестры и наше семейное окружение	13
Типы привязанности	16
Братья и сестры	19
Я сделаю все, чтобы ты был рядом	20
2. Школьные годы	26
Ваши оценки не говорят вам, кто вы есть	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Софи Морт

Сначала разберись в себе: научись ПОНИМАТЬ СВОИ ЧУВСТВА И ЖИТЬ НА ПОЛНУЮ

A MANUAL FOR BEING HUMAN

by Dr. Sophie Mort

© Sophie Mort, 2021

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

© Фёдорова Е. В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

То, что причиняло людям страдания, было не столько их собственными ошибками, недостатками и болезнями, сколько влиянием и силой, которые обрушивал на них весь мир.

Дэвид Смол

Эта книга предназначена для психологов, людей, которые интересуются психотерапией, и просто любопытных. Она для тех, кому сеансы психотерапии недоступны, а также для тех, кто уже платит за долгосрочную психологическую поддержку.

Я написала эту книгу для людей, которые ищут ответы на вопросы, связанные с природой собственных чувств. Для тех, кто заинтересован в более глубоком понимании себя, для тех, кому больно, и тех, кому некуда обратиться, кому не у кого попросить помощи в том, чтобы разобраться в своем опыте.

Я пишу эту книгу для десятков тысяч людей, которые общаются со мной в блоге каждый день. Храбрые души, которые делятся тем, какими потерянными они чувствуют себя в этом мире без структуры, способной поддержать и объяснить им, чем вызваны их переживания.

Введение

Почему люди все время с чем-то борются

Несколько лет назад я работала в лондонской больнице, в группе помощи взрослым с травмами головного мозга. Кстати, я – клинический психолог. После очередной встречи с новым пациентом я внезапно осознала, что где бы я ни работала последние восемь лет, во всех своих новых клиентах я видела схожие черты. Все это были люди с серьезными расстройствами, и всем им пришлось долго (иногда больше года) быть в листе ожидания у специалиста. Никогда прежде они не получали даже базовой психологической помощи.

Я поняла, что первые несколько сеансов чаще всего даю новому пациенту обычную психологическую базу. Если бы они получили ее раньше, то это облегчило бы их боль и беспокойство и им было бы легче ждать своей очереди на прием.

Я вспомнила, что в утренних новостях слышала о росте числа людей, обращающихся за помощью подобного рода, о перегруженных психологических службах и о том, что показатели психического здоровья людей не только в Великобритании, но и во всем мире стремительно падают.

Я задумалась о вопросах, которые мне практически ежедневно задавали друзья, члены семьи и люди из соцсетей. Почему мне так плохо? Как я дошел до такого? Где найти силы двигаться дальше? К кому мне прислушаться? Разве я могу помочь себе, если терапия стоит так дорого?

Я задавала себе те же вопросы, и именно поэтому пошла учиться на психолога.

Меня осенило.

Есть одна чертовски важная причина, почему люди вынуждены все время с чем-то бороться. Никто не научил нас понимать себя. Мы смолodu не способны анализировать собственные эмоции, ведь нас воспитывают в страхе перед ними.

Мы испытываем стыд каждый раз, когда сталкивается со стрессом. Вместо простых и эффективных «способов выживания», нас учат храбриться и делать вид, что все в порядке. Нам постоянно говорят: «Будь умницей», «Возьми себя в руки» или «Ничего страшного».

Мы не принимаем себя такими, какие мы есть. Идем на поводу у общества и прячемся за выдуманным образом, который транслируем внешнему миру. Мы скрываем свои истинные чувства от всех. Даже от самих себя.

Мы не готовы справляться со стрессом и вынуждены мириться с непроработанными эмоциями.

Жизнь всегда будет работать против нас, если мы сами не научимся понимать себя. И если беда возникнет на пороге, мы не сможем понять, как с ней справиться.

Мы притворяемся, что все в порядке. Мы хороним себя под тоннами работы.

Но все это не решает проблему и не помогает нам двигаться дальше. Отвлекающие факторы только откладывают неизбежное, пока новая волна стресса готовится накрыть нас с головой. Это замкнутый круг. Мы виним себя за то, что чувствуем, и из-за этого чувствуем себя еще хуже. Кажется, будто мы были созданы для этой борьбы. Но пришло время положить этому конец!

Я была за рулем, когда эти мысли сформировались у меня в голове. Я остановилась на ближайшей парковке, схватила ручку и набросала список всего, что я бы первым делом обсудила с новым пациентом. Эта книга – результат тех записей и ответ на вопросы, которые мне задают каждый день.

Я поделюсь с вами тем, что обычно остается за закрытыми дверями кабинета психотерапевта. Если вы когда-либо задавались теми же вопросами, что и я, мои клиенты, друзья и

члены семьи, то в этой книге вы найдете на них ответы. Она даст информацию, которая поможет вам понять, кто же вы на самом деле.

Что вы найдете в этой книге

Эта книга – руководство по человеческому опыту. Это не сухой и скучный сборник по психологии (не волнуйтесь, я читаю такие книги вместо вас). Это книга, наполненная идеями из области психологии, и она включает в себя не только традиционные подходы, но и мои собственные теории и советы, которые вы можете использовать прямо сейчас. Она начинается с разбора нашего раннего, детского опыта и затрагивает всю взрослую жизнь.

Например, хотите ли вы понять, как ваше детство повлияло на то, кем вы являетесь сегодня? Как оно влияет на ваши отношения с другими и с самим собой? Задумывались ли вы над тем, почему не готовы отпустить уже пережитый опыт, хоть и понимаете, что это необходимо? Если да, то здесь вы найдете этому объяснение.

Задаются ли вы вопросом, как социальные сети, маркетинг и реклама, которые вы каждый день потребляете, влияют на ваши эмоции? Хотите ли вы знать, что вы чувствуете на самом деле, откуда они берутся и как ими управлять? Я подскажу, как добиться более здоровых отношений со всеми аспектами жизни. Хотите ли вы поверить в себя и свою способность быть довольным собой? Если ваш ответ «да», то нужная книга уже у вас в руках. Она покажет, как именно ваше окружение повлияло на вас, и заставит задуматься о том, что, может быть, обществу, а не вам самим следует измениться. Она даст вам основу для понимания собственных эмоций и жизненного опыта. Она подарит вам навыки, которые выведут вас на путь «исцеления», чтобы это слово для вас ни значило.

Когда люди приходят на терапию, они всегда задают мне одни и те же вопросы: «Как я здесь оказался?», «Что меня здесь удерживает?», «Как мне двигаться дальше?»

Структура этой книги поможет вам ответить на эти вопросы именно в таком порядке.

Часть 1: Как вы здесь оказались?

Первая часть книги поможет вам понять, как вы стали тем, кто вы есть. Она также поможет вам понять, какие проблемы у вас возникают сегодня из-за вашего прошлого опыта и как они связаны с текущими жизненными событиями, которые заставляют вас страдать. Эта часть начинается с момента вашего появления на свет.

Часть 2: Что вас здесь удерживает?

Следующий раздел поможет вам определить, что вы делаете со своей жизнью прямо сейчас. Каковы ваши нормальные модели поведения, вредные привычки и сдерживающие вас негативные циклы.

Часть 3: Как двигаться вперед: ваш набор подручных ИНСТРУМЕНТОВ

Последний раздел книги предлагает научно обоснованные методы самопомощи, которые вы можете начать использовать немедленно. Вы будете находить советы на протяжении всей книги, но большинство из них собраны в третьей части.

Эта книга не предназначена для быстрого решения проблем. Она не для кризисных ситуаций и не для того, чтобы цитировать ее в разговоре с местной службой психиатрической помощи. Это не диагностический инструмент и даже не книга о диагнозах. Эта книга рассказывает об основах человеческого опыта. Она позволит вам посмотреть на самого себя глазами психотерапевта и даст вам инструменты, необходимые для того, чтобы понять себя и исцелиться от того, что причиняет вам боль и удерживает вас в тупике.

Эта книга не только о самоисцелении. Она о том, чтобы узнать себя поближе, чтобы извлечь максимум пользы из своей жизни. Речь также идет о создании сообщества, которое поможет противостоять трудностям и жизненным событиям, подрывающим нашу способность быть людьми.

Как использовать эту книгу

На этих страницах вы найдете теории, которые могут вызвать у вас отклик. Чтобы помочь вам персонализировать эти советы, я наполнила каждую главу вопросами, на которые вам нужно будет ответить по мере прочтения книги. Эти вопросы я бы задавала вам, если бы вы пришли ко мне на сеанс. Это вопросы, которые я задаю сама себе, когда пытаюсь разобраться, что я чувствую или почему веду себя определенным образом. Они позволят вам по-настоящему изучить собственный жизненный опыт.

Вооружитесь ручкой или маркером, отмечайте разделы книги, которые вас зацепили. Позже вы сможете к ним вернуться. Чем дольше вы обдумываете какую-то идею, тем больше вероятность, что вы ею проникнетесь. Так что не бойтесь устроить в этой книге настоящий беспорядок.

Возьмите блокнот. Ответы на вопросы этой книги могут не прийти к вам в мгновение ока. Они могут приходить постепенно, и блокнот – это отличный способ зафиксировать все свои мысли. Если вы захотите узнать больше, можете воспользоваться моими рекомендациями книг на похожие темы, которые сама люблю.

Следите за своим состоянием во время чтения. Не торопитесь. Вы глубоко погрузитесь в свое прошлое и задумаетесь о настоящем, а это может вызвать у вас эмоции, которых вы и не ожидали. Если некоторые темы или вопросы расстроят вас, я рекомендую отложить книгу и попробовать дыхательные упражнения (смотрите главу 12) или другую практику осознанности из части 3. Вернитесь к чтению, только когда будете готовы.

Эта книга может спровоцировать беспокойство

Перед прочтением книги мне стоит предупредить вас о том, что на этих страницах мы будем касаться серьезных тем, таких как травля, предрассудки и смерть. В начале каждой главы я буду сообщать, будем ли мы обсуждать в ней эмоционально тяжелые темы. Тогда вы сами сможете выбрать, стоит ли читать главу. Помните, если вы столкнетесь с чем-то психологически сложным, поговорите с кем-нибудь. Проконсультируйтесь с психотерапевтом или со службой психологической помощи. Знайте, что есть круглосуточные линии. Вы не одиноки.

Вот и все предупреждения. Ну что, вы готовы начать?

Давайте уже приступим.

Ваш доктор Софи

Часть 1

Как вы здесь оказались

Эмоции, отношения с людьми и негативное самоопределение – это три основные причины, по которым люди прибегают к сеансам психотерапии. Кто-то может подумать, что из-за этого я должна начать эту книгу с рассказа о том, что такое эмоции, как построить лучшие отношения и как позитивно относиться к самому себе.

Однако то, как каждый из нас отвечает на эти вопросы, является глубоко личным делом. К примеру, то, как мы переживаем свои эмоции, зависит от нашего генетического кода, от того, насколько стабильными были наши детские переживания, и от того, каким образом нас учили понимать свои эмоции и объясняли стрессы и трудности, с которыми придется столкнуться в будущем. Если вы по-настоящему хотите понять, кто вы и почему у вас возникают трудности, то мы должны начать с самого начала. Прежде чем мы научимся управлять своим опытом, мы отправимся в путешествие по жизни, обсудив два самых больших влияния, которые формируют нас и с которыми каждый из нас борется: окружение, в котором мы выросли, и жизненные события, которые мы пережили.

Часть 1 этой книги расскажет об этих двух факторах влияния. Первые четыре главы охватывают аспекты нашего окружения, которые ответственны за эмоции, убеждения, поведение, формирование нашей природы и развитие мозга. Это наше детское домашнее окружение, наши школьные годы, СМИ и реклама вокруг нас и также структурное неравенство. В пятой главе особое внимание уделяется жизненным событиям, которые вызывают у нас тревогу и сбивают нас с пути.

Если вы хотите получить полное представление о том, как вы стали тем, кем являетесь сегодня, какие ситуации заставляют вас грустить, беспокоиться или вызывают чувство собственной неполноценности, я рекомендую тщательно поработать над каждой главой.

Тем не менее важно знать, что...

Мы не приходим в мир «чистыми досками»¹. Братья и сестры не одинаковы, даже если они растут в одном месте. Как саркастически говорит когнитивный психолог Стивен Пинкер, именно поэтому ваш питомец и ваш ребенок не смогут оба выучить иностранный язык независимо от того, сколько времени вы посвятите их обучению и воспитанию.

То, кем мы будем, предопределено еще до нашего рождения. Существуют данные, согласно которым от ДНК зависит от 20 до 60 % темперамента – насколько социальными, эмоциональными, энергичными, рассеянными и упорными мы можем быть, определяется еще тогда. Однако когда дети рождаются, их мозг в три раза меньше, чем у взрослых, и развитие мозга продолжается лет до двадцати. Подобно тому, как архитекторы адаптируют свои чертежи к местности, на которой планируют строить, вы и ваш мозг развивались и адаптировались к конкретной среде обитания.

Не только ваша семья формировала вас, но и все ваши ранние впечатления. Школа, дружба, СМИ, социум и культура, в которых вы выросли, события, которые вы пережили, – все это сыграло свою роль.

Вероятно, что именно в ходе развития мы стали застенчивыми. На это могло повлиять множество причин. Возможно, это было заложено в вашей природе. Или, может быть, вас учили, что быть застенчивым – правильно. Или, может быть, никто не научил вас общаться,

¹ Термин сенсуализма, означающий первоначальное состояние сознания человека, не обладающего в силу отсутствия внешнего чувственного опыта какими-либо знаниями (например, новорожденный).

и вы боялись других людей. Есть вероятность, что вы становитесь застенчивым только с теми, кто заставляет ваше сердце биться быстрее, а голову отключаться.

Вы можете быть вспыльчивым по многим причинам. Дело может быть в вашей ДНК. Или в том, что вы выросли в стрессовой обстановке и из-за этого вы с детства привыкли все время быть начеку (так бывает, если вы росли рядом с гневливым взрослым или пережили внезапные семейные изменения).

А может, дело в том, что вас не научили, как справляться со своими эмоциями, когда они вас переполняют. Это может не иметь никакого отношения к вашему прошлому. Может быть, у вас слишком много забот и вы достигли своего предела. У вас просто не осталось сил. И теперь даже мелочи достаточно, чтобы вывести вас из себя.

Я не могу сказать, какая часть вашего характера была предопределена. Однако я могу поделиться основными факторами, которые, как я знаю, формируют людей с момента их первого вдоха. Принимая это во внимание, я приглашаю вас прочитать эту книгу и бережно распорядиться полученной информацией.

Не думайте, что эта книга объясняет все. Или что все, что вы делаете, имеет глубокий психологический смысл. Многие ваши решения связаны с вашим воспитанием или приходят под влиянием момента. А некоторые поступки просто доставляют вам удовольствие.

1. Опекуны, братья, сестры и наше семейное окружение

* Предупреждение: пока читаете книгу, внимательно следите за своим состоянием. Если вы почувствуете себя подавленным, сделайте перерыв и переведите дух. Возвращайтесь к чтению, когда почувствуете, что можете полностью сконцентрироваться на информации. В этом нет ничего страшного.

Мы не выживаем среди сильнейших. Мы выживаем среди самых развивающихся.

Луис Козолино

Вы заплакали в ту же секунду, что появились на свет. Неудивительно! Вы ведь вышли из своей теплой, уютной, полной еды утробы в ослепительно яркий, шумный и холодный мир. Внезапно вы стали уязвимыми и оказались в чужой для вас среде. Во-первых, вы закричали, чтобы очистить легкие от слизи, а во-вторых, чтобы ваши опекуны заметили вас. Эти люди сохраняли вашу жизнь. Но они были нужны не только для еды и крова. Они пытались установить с вами связь и успокоить ваш неумный страх, вызванный этим неизвестным миром.

Они были необходимы вам, чтобы узнать новый мир и помочь вашей нервной системе (структуре мозга, которая реагирует на стресс) развиваться.

Привязанность – связь, которую вы сформировали с вашими самыми первыми опекунами, помогла направить развитие вашего мозга и нервной системы, дала вам первое представление об эмоциях и заложила основы того, как вы строите и воспринимаете отношения с другими людьми.

Несмотря на то что вы не можете вспомнить то время (первые воспоминания, как правило, формируются примерно в три с половиной года), то, что случилось с вами тогда, вероятно, все еще на вас влияет. На то, насколько сильные эмоции вы испытываете и понимаете ли вы их, на то, как вы относитесь к другим людям и взаимодействуете с ними, на то, с кем вы предпочитаете встречаться или дружить (подробнее в главе 10).

Успокаивать, замечать и защищать

Главная цель ребенка – быть ближе к своему «опекуну». В этой книге я использую термин «опекун», а не родитель или родители, так как не всех воспитывают биологические родители. Опекуном же является любой ответственный взрослый, который заботится о ребенке и защищает его.

Хорошие новости: несмотря на то что дети многого не умеют, нельзя сказать, что они лишь пассивно получают заботу. Они прекрасно умеют манипулировать. Задумайтесь о выражениях детских лиц, их умильных движениях. Дети умело с ними управляют. Они в хорошем смысле манипулируют вами, чтобы вы всегда были рядом.

Они стараются как можно быстрее адаптироваться к окружению, крича и отвечая на реакцию своего опекуна. Это помогает им быть уверенными в том, что их никто не бросит, что бы ни случилось. Остальное зависит от опекуна.

Дэниел Сигал, профессор психиатрии в Калифорнийском университете, говорит, что младенцам и детям необходимо, чтобы их успокаивали, замечали и защищали.

Когда дело доходит до развития, людям внимание так же необходимо, как растениям солнечный свет.

БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

Младенцы и дети должны расти в безопасности и иметь безопасных опекунов. Детский опыт защищенности учит тому, что мир может быть безопасным, как и люди в нем. Это также

учит развивающийся мозг, что он не должен постоянно быть в состоянии повышенной бдительности. В ином случае тревога и сверхбдительность могут стать реакцией на любую потенциальную угрозу. Вы постоянно будете на адреналине, чтобы иметь возможность бежать от опасности или бороться с ней. Или же это заставит вас оцепенеть настолько, что вы не сможете избежать угрозы.

БЫТЬ СПОКОЙНЫМ

Даже в безопасных условиях новые впечатления могут напугать ребенка. Первые переживания насчет света, голода, боли, холода или громких звуков представляют для них угрозу только потому, что они с такими явлениями еще не встречались. Когда что-то кажется опасным, они плачут и пинаются. Если приходит взрослый, чтобы их успокоить, они (в конце концов) расслабляются. Это совместная регуляция, замечательная способность, позволяющая использовать спокойную нервную систему другого человека для успокоения своей собственной. Причина, по которой мы обнимаем людей, которые нам небезразличны, заключается в том, что это в действительности может изменить наше эмоциональное состояние.

В следующий раз, столкнувшись с аналогичным опытом, дети уже не чувствуют себя такими напуганными. Они наконец понимают, что ничто не представляет для них опасности. Важно, что они осознают, что другие люди будут рядом, если потенциальная опасность вновь возникнет.

БЫТЬ ЗАМЕЧЕННЫМИ

Младенцам и детям нужен взрослый, чтобы видеть их страдания и не только успокаивать, но и придавать их переживаниям смысл. Легко разобраться в этом процессе, если вы сравните опекуна с мамой-птицей. Вспомните, как птицы ловят червей, пережевывают их и порционно срыгивают подготовленную пищу во рты своих птенцов?

Именно так наши опекуны и должны обращаться с нашими детскими эмоциями и переживаниями. Они придают смысл нашему внутреннему миру, объясняя, что происходит внутри и вокруг нас.

Так мы узнаем, что вызывает у нас страдания, что означают наши ощущения и что мы можем сделать, чтобы удовлетворить свои потребности в будущем. Например:

«Ты плачешь, потому что тебе холодно. Не волнуйся, мама здесь. У меня есть одеяло и объятия, чтобы согреть тебя». Ребенок понимает: это чувство под названием «холодно». Одеяла и другие люди могут согреть. Это может быть страшновато, но я в безопасности. Если я заплачу, мне кто-нибудь поможет. Мне не стоит бояться, если подобное повторится.

«Ты поцарапал колено. Да, это больно, но оно заживет. Давай наклеим пластырь и сделаем что-нибудь приятное, чтобы ты почувствовал себя лучше». Ребенок понимает: это чувство называется «боль». Я испытываю его, потому что я порезался. Это временно. Все заживет. Нет никакой опасности. Мне не стоит бояться, если подобное повторится. Я понимаю это и знаю, что делать.

«Ты расстроен, потому что я сказал тебе, что ты не можешь получить сладости. Это нормально, что ты расстроен. Ты хочешь побегать по саду, чтобы выпустить эмоции? Или, может, хочешь обняться?»

Ребенок понимает: это «разочарование». Это происходит, когда я не получаю то, чего хочу. Это абсолютно нормальное чувство. У меня есть несколько способов справиться с ним.

Помощь опекунов также нужна нам, чтобы понимать их поведение по отношению к нам. Например: «Я был зол. Прости. У меня был тяжелый день, и я не хотел срывать. Это не твоя вина». Ребенок понимает: взрослые срываются, потому что злятся. Это может произойти, когда они заняты. Взрослые могут извиниться, когда что-то идет не так. У них есть способы справляться со своими эмоциями. Я тоже могу попробовать. Самое важное – это была не моя вина.

Чем больше подобного опыта у детей, тем больше они понимают себя и со временем учатся себя контролировать.

Они также учатся понимать других, распознавая на лицах людей характерные признаки эмоций.

Иногда я встречаю клиентов, которые борются со своими эмоциями, так как их никогда не учили понимать их. Следовательно, они не могут подобрать нужных слов, когда пытаются описать свой опыт.

Однако учиться никогда не поздно.

Поймите свои чувства

Небольшой совет № 1: если вы пытаетесь понять свои чувства, начните вести дневник. Когда вы чувствуете какие-либо эмоциональные изменения (стресс, гнев, оцепенение), записывайте ощущения своего тела. Например: «В груди все сжалось. Мне хочется плакать. Я вообще ничего не чувствую». Выпишите эмоции, которыми можно объяснить эти чувства. Обратите внимание на то, что происходит в вашей жизни: «Возник спор», «Кто-то распускает обо мне сплетни». Со временем вы начнете видеть закономерности. Вы начнете понимать, в каких ситуациях и почему чувствуете себя определенным образом и что поможет вам почувствовать себя лучше. В главе 14 я расскажу подробнее о том, как можно вести дневник. Глава 6 поможет вам глубже понять свои эмоции.

Небольшой совет № 2: если вам сложно понять других людей, – что они могут чувствовать или о чем думать, – повторяйте их движения. Копируйте жесты, осанку, мимику. Это приведет в действие ваши зеркальные нейроны и даст вам представление о том, что они чувствуют. Зеркальные нейроны – это клетки мозга, которые отражают опыт других людей. Копируя поведение других, вы убеждаете себя, что пережили их опыт. Вы когда-нибудь морщились, когда видели, как кто-то ушиб палец на ноге? Вздрагивали, как будто это случилось с вами? Если да, то это сделали ваши зеркальные нейроны. Непроизвольное копирование чьих-либо жестов также покажет человеку вашу готовность сопереживать.

БЫТЬ ПОД ЗАЩИТОЙ

Всякий раз, когда взрослый объясняет ребенку его эмоциональный опыт, рассказывает, какие эмоции он может чувствовать и почему, – он дает этому ребенку дар: язык, который ему будет необходим, чтобы понять себя и свой опыт. Это будет помогать ему всю жизнь.

Младенцы и дети нуждаются в постоянстве.

В детстве нам необходимо знать, что мы можем положиться на связь с нашими опекунами, знать, что они будут рядом, когда мы будем в них нуждаться, и будут удовлетворять наши потребности. И нашим опекунам вовсе не нужно делать все это идеально.

Совершать ошибки и сердиться свойственно человеку. И хотя, будучи детьми, мы, возможно, не до конца понимаем это, наши опекуны – обычные люди. Нашим опекунам было необходимо время, чтобы понять, что именно произошло, а затем успокоить нас и «залечить рану». На самом деле, когда мы видим, как наши опекуны время от времени ошибаются, как они справляются с ошибками, а позже рассказывают нам об этом, это показывает нам, что ошибки неизбежны. Но от них можно оправиться. Мы можем учиться на своих ошибках.

Если вас в младенчестве оберегали, успокаивали, замечали, то, постепенно становясь старше, вы приобрели первые собственные стратегии преодоления трудностей. Вы использовали для этого образ своего опекуна. Всякий раз, когда вы расстраивались, вы обращались к его образу. И если этот человек был последовательным и заботливым, то внезапно вы чувствовали умиротворение.

Постепенно вам удалось уйти от своих опекунов. Они стали вашей «надежной базой», безопасным местом, откуда вы могли исследовать мир и узнать его лучше, чем если бы вы постоянно находились под их крылом.

Вы можете видеть подобное исследовательское поведение у всех маленьких детей. Они смотрят на своего опекуна и затем медленно отдаляются (может быть, в другую часть комнаты или к другому ребенку). Когда они отходят достаточно далеко, они внезапно возвращаются. Дети делают это, каждый раз отдаляясь все дальше, зная, что их опекун будет рядом, чтобы успокоить их, когда они вернуться.

Самые значимые люди в твоей жизни научили тебя чувствовать себя в безопасности в этом мире, показали, что другие люди не представляли опасности, объяснили, как остро вам нужно реагировать на угрозу и как сильно беспокоиться. Они научили вас понимать собственный опыт и воспринимать его. Они позволили вам осознать, чему вы сами можете научиться. Они дали вам навыки, чтобы справиться со всем этим.

Типы привязанности

Если у вас был вышеописанный опыт, то вам чертовски повезло! Опекун, который постоянно приспосабливается к вашим потребностям, развивает в людях то, что терапевты называют **надежным типом привязанности**.

Будучи взрослым, вы, скорее всего, будете чувствовать себя расслабленно и в безопасности рядом с другими. Это значит, что вы сможете делиться своим эмоциональным опытом и будете понимать, как себя успокоить. Это означает, что в любых отношениях вы будете чувствовать себя в безопасности, а также достойным любви и поддержки. Скорее всего, вам будет легко построить дружбу или романтические отношения.

Примерно у 50 % людей развит такой тип привязанности.

Можно представить его как спокойный и основной вариант программирования отношений. К сожалению, не у всех нас были опекуны, восприимчивые к любой из наших потребностей. Есть много причин, по которым взрослые могут не учитывать потребности младенца или ребенка. Они могут быть жестокими и намеренно приносить вред. А могут стараться изо всех сил и безмерно любить своих детей, но все равно быть не в состоянии обеспечить им чувство безопасности. Может быть, они, к примеру, сами пытаются справиться со своим психическим или физическим состоянием. Может быть, они копируют методы, которые применяли при их воспитании. А может быть, они вынуждены работать 24/7, чтобы не голодать.

Какими бы ни были причины, некоторые из нас рано поняли, что взрослые не могут постоянно быть рядом и что на них не всегда можно положиться. Более того, мы, возможно, узнали, что связь с другими людьми может быть опасной и что из-за этого мир эмоционально перенасыщен.

Люди, которые в детстве научились этому, отличаются **неуверенным типом привязанности**. В присутствии новых людей или тех, кто может их отвергнуть или проигнорировать, они могут почувствовать тревогу и даже закрыться от мира.

А вы относитесь к этому типу? Если да, то не волнуйтесь – я такая же. Так что, если вы попадаете в эту категорию, знайте: вы не одиноки. Вы человек, которому пришлось адаптироваться, чтобы справиться со стрессом, вызванным взрослением в подобной среде. Вы человек, который нашел способ пережить все это и остаться рядом с людьми, которые нужны вам, чтобы выжить. Bravo!

Двумя наиболее распространенными типами ненадежной привязанности являются **избегающий** (23 % населения) и **тревожный** (20 %). Есть еще один ненадежный тип привязанности: **неорганизованный** (2 % населения). Он часто возникает в том случае, если ни тревожный, ни избегающий тип не помогли вам ни стать ближе к своему опекуну, ни защи-

тяться от него. И вы не смогли найти способ, как сохранить эмоциональный баланс. Если это все про вас, то будучи взрослым, вы могли заметить, что стремление быть ближе к людям сопровождается всепоглощающим чувством паники в случае, когда люди действительно идут с вами на сближение. Поскольку такие случаи встречаются не так часто, здесь мы их обсуждать не будем. Если вам нужно больше информации о дезорганизованном типе привязанности, то я рекомендую прочитать книгу Сью Герхардт «Как любовь формирует мозг ребенка?»

Избегающий тип привязанности: как почувствовать себя кошкой

Избегающий тип привязанности обычно возникает, если один или несколько ваших опекунов по непонятным причинам недоступны для удовлетворения ваших потребностей. У вас может быть избегающий тип привязанности, если еще в детстве вы узнали, что никто не приходит к вам, когда вы кричите. Или если по мере взросления вы чувствовали, что вас отвергали или игнорировали всякий раз, когда вы показывали эмоции или потребность в близости и комфорте. Может, вам говорили, что вы «просто устали» или что вам «нужно все бросить», когда вы пытались бороться со своими проблемами.

Если бы подобное случилось с вами, вы бы испытали высокий уровень детской тревоги, потому что защищающей связи, в которой вы нуждались, чтобы ослабить опасную активность вашего мозга, попросту не было.

Но вы умны. Вы адаптировались, чтобы выжить и стать ближе к человеку, который вам в жизни необходим. Вы получили сообщение о том, что ваши эмоции не будут учитываться, поэтому научились их минимизировать или, что еще лучше (тут я говорю с иронией, так как это основательно помогает нам в детстве, но может мешать во взрослой жизни), избавляться от любого проявления эмоций, чувств или потребности в эмоциональной поддержке и близости. Ваш мозг пытается раздавить их каждый раз, когда возникает сильная эмоция или потребность в близости.

Вы также могли найти другие способы деактивировать систему привязанности. Например, вы могли быть особенно осторожны, проводя время рядом со своим опекуном. Вы не вступали с ним в контакт, опасаясь быть отвергнутым. Возможно, вы делали упор на логику, а не на эмоции. Вы дистанцировались от своих чувств, становясь все более самостоятельными, и решали все свои проблемы самостоятельно, без поддержки.

К сожалению, эти стратегии только подавляли сознательное выражение тревоги, которую вы чувствовали. Внутри вас все еще было очень много боли.

Взрослые с избегающим типом привязанности обычно чувствуют себя чрезвычайно самостоятельными или псевдонезависимыми. Я говорю «псевдо», потому что такая самостоятельность на самом деле возникает не из-за желания быть в одиночестве, а из-за страха, что другие не смогут удовлетворить их потребности. Это подавляет их настолько, что они закрываются и держат людей на расстоянии.

Если это вам близко, то вы, возможно, ищете дружбу и отношения, но чувствуете себя подавленным, когда кто-то нуждается в вас или слишком сближается с вами. Это напоминает поведение кошки. Это существо, которое взаимодействует с человеком только на своих условиях. Она тянется к людям, когда сама этого хочет, но отстраняется и старается побыть в одиночестве, когда чувствует себя подавленной.

Так и вы чувствуете себя лучше рядом со спокойными людьми, которые дают вам возможность жить так, как вы хотите.

Вы можете заметить, что иногда чувствуете превосходство над другими, наблюдая за их нуждой в контакте или эмоциональностью, как за чем-то необязательным и несвойственным вам. Это не потому, что вы высокомерны или слишком уверены в себе. Совсем наоборот. Это попытка вашего разума защитить вас и ваше самоуважение. Это защищает вас от, возможно,

бессознательного страха, что вы не можете быть кем-то, кем может или хочет быть другой человек.

Вы видите, как адаптация, через которую проходит ребенок, чтобы оставаться в безопасности, может повлиять на его взрослую жизнь?

Изучение собственного типа привязанности было одним из самых эмоциональных моментов моего психологического путешествия. Внезапно моя самостоятельность и другие модели поведения в отношениях обрели смысл.

Тревожный тип привязанности: как почувствовать себя щенком

Тревожный тип привязанности развивается, если один или несколько ваших опекунов были непредсказуемы в удовлетворении ваших потребностей, иногда считывая их правильно, а иногда полностью пропуская сигнал.

Такой тип привязанности у вас может развиваться, если в один момент ваши опекуны внимательно слушали вас и эффективно удовлетворяли ваши потребности, но в другой неожиданно вас оставляли – эмоционально или физически. Вы задавались вопросом, что же их поведение могло означать (Им все равно? Или все-таки нет?). Это также могло быть вызвано чрезмерной опекой, которая заставляла вас чувствовать, что вы для них целый мир, или что все, что вас волнует, несет опасность. Или они могли требовать, чтобы вы вели себя именно так, как им нужно. Например, «Я устроил праздник на твой день рождения, так что, пожалуйста, веди себя хорошо и не позорь меня!», или «Я знаю, что ты хочешь повидаться со своими друзьями. Но мне сейчас нелегко, и ты мне нужен больше, чем им».

Человек с тревожным типом привязанности понимает, что нельзя быть полностью уверенным в том, что другие люди будут постоянно удовлетворять его потребности. Если бы это был ваш случай, то в отличие от человека с избегающим типом привязанности, вы бы не фокусировались на логике и отстранении.

Вы не могли логически понять, будут ли ваши опекуны рядом, поэтому вы осознали, что лучший способ продолжать нужную вам связь – быть как можно ближе к ним, постоянно налаживая взаимодействие. Вы знали, что в какой-то степени это сработает – они будут реагировать так, как нужно вам. Они стали центром вашего внимания, что, возможно, привело к тому, что вас стали называть назойливым ребенком. Это неплохо. Это – очень умный способ сохранить связь.

Возможно, вы также замечали, что иногда, когда ваши опекуны действительно отвечали вашим потребностям – давали вам выговориться или помогали добрыми словами или делами, – вы были уже настолько утомлены, что их действия вас не успокаивали. Вы отчаянно жаждали их внимания, но краткого взаимодействия было недостаточно. А это значит, что вам было трудно чувствовать себя по-настоящему спокойно и безопасно, так как вы были уверены, что опекуны снова исчезнут или изменят свое отношение к вашим потребностям.

Как взрослый, вы, возможно, возлагаете большие надежды на других людей. Вы можете поставить их на пьедестал, видя в них самое лучшее и самое худшее – в себе, поскольку ваши ранние переживания могли повлиять на вашу самооценку. Иногда вы чувствуете себя брошенным, так как сами часто думаете о них и решаете сделать что-то хорошее для них, но замечаете, что такое поведение не всегда взаимно. Если вы узнаете в этом описании себя, то, возможно, вам будет полезно помнить о том, что люди с разными типами привязанности могут показывать свое равнодушие по-разному. Если кто-то не думает о вас постоянно, то это не значит, что ему все равно. Вы будете чувствовать себя хорошо в окружении людей, которые искренне показывают вам постоянную заботу и поддержку: людей, которые всегда вам доступны. Вы можете заметить, что, когда вы находитесь рядом с подобными людьми, вы чувствуете себя

сосредоточенным и спокойным, а не встревоженным или озабоченным их поведением. Равнодушные люди могут вернуть те самые ранние чувства и отношения.

Те из нас, кого описывали как нуждающихся, отчужденных или замкнутых, в душе часто испытывают те же желания и страхи: стремление к глубокой человеческой связи и страх того, что ни один человек не сможет или не захочет быть с нами рядом. Мы отличаемся лишь тем, каким образом пытаемся создать для себя ощущение безопасности.

В главе 10 я расскажу вам о том, как эти типы поведения проявляются в нашей взрослой жизни, как они могут влиять на наши отношения, особенно в романтическом плане, и как вы можете сделать свой тип привязанности более безопасным.

Выработайте свой стиль привязанности

Небольшой совет: если вы еще не знаете свой тип привязанности, пройдите в интернете «тест на тип привязанности».

Братья и сестры

Не только наши опекуны влияют на первые несколько лет нашей жизни. Если у вас были братья и сестры, эти отношения также повлияли на вашу личность.

Братья и сестры могут быть настоящим подарком для нашего развития. Они предлагают вам компанию, место, где можно научиться делиться, идти на компромиссы, хранить секреты, и возможность практиковать конфликты и их разрешение.

Серьезно, вы знали, что братья и сестры в возрасте от 2 до 4 лет дерутся в среднем каждые 9,5 минут? Я верю в это. Мой брат часто кричал: «Пришло время игры “хватай меня за ноги”!» А потом бегал за мной по всему дому. Спасибо тебе, Дэвид!

То, в каком порядке рождаются братья и сестры, также оказывает влияние на эмоциональное развитие человека. Ребенок, что родился первым, находится под пристальным вниманием своих опекунов. Затем появляется другой ребенок и заменяет первого. Тот условно «попадает в немилость», так как теперь должен делить внимание своих опекунов с кем-то другим и брать на себя больше ответственности. Первых детей часто хвалят за то, что они несут ответственность и поддерживают своего брата или сестру. Это значит, что они часто вырастают серьезными и более зрелыми, а в будущем наслаждаются работой руководителя. Они чувствуют себя комфортно, когда несут ответственность.

Следующий ребенок получает все внимание... если только не появляется еще один.

Многие «средние» дети говорят, что им уделяли меньше внимания, чем им бы этого хотелось. Они и не старшие дети, которых слушают и на которых возлагают ответственность в силу их возраста, и не самые младшие, которые, как правило, требуют к себе самого пристального внимания. Средний ребенок часто адаптируется к этому, развивая отношения вне семьи. Часто средние дети хорошо ладят с людьми, а также часто становятся в семье «миротворцами», лояльными переговорщиками, которые умеют идти на компромисс и могут общаться и со старшими, и с младшими членами семьи. Если вы были средним ребенком, откликаются ли в вас эти слова?

К третьему ребенку опекуны обычно немного расслабляются. Либо потому, что истощены, либо потому, что с опытом поверили в то, что дети гораздо более крепкие и здоровые, чем им казалось.

Самый младший ребенок, как правило, получает больше привилегий, поскольку семейные правила ослабевают. Иногда это вызывает недовольство других братьев и сестер. «Это нечестно! Со мной обходились гораздо строже, когда я был в твоём возрасте!» Чтобы справиться с этим, самые младшие дети часто прибегают к обаянию и юмору, чтобы обезоружить

старших и остаться в «банде». Таким образом, самого младшего ребенка обычно считают рискованным малым, наглым везунчиком, и это может сопровождать его и во взрослой жизни.

Независимо от вашего места в семейной иерархии, важно помнить, что братья и сестры постоянно привлекают внимание своих родителей. Они цепляются за свои достоинства и выставляют их напоказ перед опекунами, словно павлины. Вот почему братья и сестры часто берут на себя разные роли. Например, он умный, она спортивная, они забавные.

Если ваши опекуны хвалили вас больше за определенные виды активности – например, за то, что вы преуспевали в учебе, а не в творчестве (или наоборот); за то, что придерживались правил, а не вели себя спонтанно и не поступали, как вам хочется (или наоборот) – тогда вы, возможно, боролись за то, чтобы быть лучшим именно в этом. Если вы чувствовали, что ваши опекуны выказывали больше симпатии по отношению к одному или ко всем вашим братьям и сестрам, то вы, возможно, чувствовали себя посторонним. Это прискорбно.

Я работала со многими клиентами, которые чувствовали себя аутсайдерами в любой группе людей, где они были старшими. Они всегда оставались в стороне и никогда не были объектом внимания популярных в данной группе людей. Многие из них испытали первый опыт подобного рода из-за братьев и сестер, которых, как им казалось, родители любили больше. Они начали чувствовать себя аутсайдерами, когда были детьми, а затем, уже будучи взрослыми, во времена стресса снова испытывали те же чувства.

Забавный факт: мои клиенты совершенно правы. Исследования показывают, что опекуны часто чувствуют себя ближе к одному из своих детей. И если любимчик – не вы, это может влиять на самооценку вплоть до 50-летнего возраста.

Однако, даже когда дети взрослеют, они не всегда точно определяют, кому из братьев и сестер в их семье отдают предпочтение. И действительно, исследования показали, что старшие дети лишь в половине случаев (44,6 %) правильно угадывали, кому их мать отдавала предпочтение, и лишь в 39 % случаев правильно называли, кем из них мать гордилась больше всего!

Вот так и обстоят дела с нашим детским опытом! Важно не только, что весь наш опыт каким-то образом повлиял на нас. Важно еще, какой вывод из собственного опыта мы сделали. Но мы не всегда правильно интерпретируем ситуацию.

Вопросы для вас: Вы выросли с братьями и сестрами? Что они принесли в вашу жизнь? Какие аспекты вашего поведения являются следствием того, что они были в вашей жизни? На каком месте вы были в братско-сестринской «иерархии»? Как вы к этому месту адаптировались? Какую роль вы играли в семье? Было ли это похоже на один из вариантов, что я упоминала выше? Вы единственный ребенок? И как вам? Что вы чувствуете?

Я сделаю все, чтобы ты был рядом

Надеюсь, я донесла до вас эту мысль: дети и младенцы умны. Они постоянно адаптируются, чтобы поддерживать отношения со своими опекунами. Поведение в ранние годы часто становится основой того, кто мы есть и как мы действуем, будучи взрослыми. Некоторые из нас адаптировались лучше, чем другие. Например, дети, которые боятся, что их бросят, накажут или не примут, могут начать угождать людям. Они могут игнорировать свои собственные желания и нужды, ставить на первое место потребности других людей и соглашаться со всем, что от них требуют. Они надеются, что их полюбят, если они все сделают правильно.

Других детей подобный опыт может сделать перфекционистами (вы можете быть и перфекционистом, и человеком, который угождает другим). Они будут надеяться, что, если они все сделают идеально, на них обратят внимание. Принятие любой из этих моделей поведения может дать ребенку чувство контроля в этом неопределенном мире.

Дети, к которым не прислушиваются или которые считают, что ни угождение другим людям, ни перфекционизм им не помогут, могут решить, что единственный способ привлечь

внимание – это сильнее злиться или громче кричать. Они будут вести себя так до тех пор, пока не перейдут границы и кто-то не придет и не остановит их. Опекуну редко понимают такой тип поведения. Если вы вели себя так, то вас могли заклеить «плохим ребенком», называть злым или трудным, хотя на самом деле вы подсознательно понимали, что уж лучше взаимодействовать с миром злобно, чем вообще никак. Когда дети приспособляются к жизни таким образом, эта модель поведения обычно преследует их и во взрослой жизни.

У меня была одна клиентка. Очень общительная женщина, душа любой компании. Она ругалась как сапожник и славилась грубостью и неприятной манерой поведения. Когда она была спокойна, то чувствовала глубокую связь со своим окружением. Чувствовала, что оно любит ее. Она могла быть собой, в том числе и такой «необузданной».

Однако во время стресса она замечала, что становится «параноиком» (это ее слова), который уверен в том, что ее друзья могут внезапно от нее отвернуться. Она начинала сомневаться в том, что они на самом деле думают о ней. «Я знаю, они говорят, что хорошо проводят время и что еда, которую я приготовила, была восхитительной... Но что, если они на самом деле так не думают? А их улыбка? Вдруг она фальшивая? Они действительно хотят быть здесь или они просто потакают мне?» Эти страхи приходили к ней вместе с сильной потребностью угождать людям и быть совершенной. «Пожалуйста», «спасибо», «извините» внезапно появились в ее речи в огромных количествах.

То, что переживала моя клиентка, имело смысл. Она росла с опекунами, чье настроение было очень изменчивым. Иногда она в глазах опекунов становилась золотым ребенком, который не мог сделать ничего плохого, а в другие моменты ее игнорировали или кричали на нее, делали из нее козла отпущения по любому поводу, задирали за любой проступок. Чтобы справиться с этим, она нашла в себе суперсилу предсказывать изменения их настроения. И когда оно менялось, то она, в свою очередь, могла скорректировать свое поведение. Таким образом она пыталась им угодить и вернуть хорошее настроение.

Сейчас в нервной ситуации она возвращается к раннему способу управления стрессом и начинает предсказывать угрозы. Чтобы упростить себе жизнь, ей стоит обновить свои стратегии реагирования на те, что соответствуют ее нынешней жизни с упором на сознательность и здоровый эгоизм.

Мы проводим большую часть жизни, используя приобретенные в молодости привычки. Те, что мы обрели, чтобы быть в безопасности и оставаться рядом со взрослым(и), что вырастили нас.

Прежде чем вы решите, что все ваше поведение в стрессовых ситуациях связано с детством, я хочу, чтобы вы помнили, что причин, по которым детям приходится адаптироваться, достаточно много.

Некоторые дети угождают людям, некоторые пытаются добиться совершенства, некоторые бунтуют. Некоторых хвалили за конкретные черты характера или действия, и они становились все более важной частью их модели поведения. Некоторым говорили, что от них ждут строго определенных результатов. Например, моему другу, представителю первого поколения британских азиатов, с раннего возраста говорили, что только совершенство даст ему возможность чувствовать себя наравне с белыми детьми.

Если вы узнаете себя в любом из упомянутых здесь ярлыков, не думайте, что в основе вашего поведения есть что-то темное или загадочное. Может быть, вы просто такой или вас убедили, что вам нужно таким стать. По-настоящему важно, только чувствуете ли вы необходимость продолжать вести себя так, будучи взрослым, и как сильно это влияет на вашу жизнь.

Если ваш перфекционизм несет вам пользу и не настолько силен, чтобы довести вас до выгорания, то я не вижу в нем проблемы. Если то, что вы стараетесь угодить людям, помогает вам строить более крепкие отношения, то это тоже замечательно. Если крик помогает вам в работе, если это единственный способ быть услышанным, тогда отлично!

Однако если такое поведение мешает вашим отношениям или высасывает из вас силы, то вам, возможно, придется отказаться от него. Это может пугать, особенно если вы считаете, что это давным-давно сложившееся поведение помогает вам укрепить любовь окружающих к вам или убедиться, что вас не бросят. Так что не пытайтесь сразу отказаться от своего привычного поведения. Просто обратите внимание, где и по какой причине ваши паттерны могли сформироваться, признайтесь, что они помогли вам приспособиться к миру, в котором вы выросли, а затем постепенно вводите новые навыки из третьей части этой книги. Глава 8 (навыки преодоления трудностей, которые делают только хуже) подробно расскажет вам о перфекционизме и угождении людям. Вы сможете по-настоящему почувствовать себя в безопасности и отпустить старые модели поведения.

Учитывая все, что мы успели обсудить, можете ли вы представить себе, что используете паттерны поведения, которое приняли в свои первые годы жизни? Откликается ли вам один из вышеуказанных ярлыков, или, может быть, вы стали:

- **посредником**, который сидит между спорящими опекунами, пытаясь смягчить их аргументы;
- **защитником**, защищающим своих братьев, сестер или других членов семьи от вреда или семейных споров;
- **клоуном**, который заставляет людей вокруг себя смеяться, тем самым устанавливая связь или сбивая всеобщее напряжение;
- **помощником**, который вынужден содержать опекуна, принимающего наркотики;
- **золотым ребенком**. Быть героем семьи с сильным чувством ответственности здорово.

Но стоит вам облажаться – происходит катастрофа.

Может, от вас ожидали, что вы будете играть роль родителя, будучи ребенком? Иногда детям приходится брать на себя взрослые роли раньше, чем они готовы к этому. Например, когда дети становятся опекунами члена семьи. Они вынуждены готовить, убирать, заботиться о своих братьях и сестрах, самостоятельно ходить к врачу и в школу и отводить братьев или сестер. Быть теми, кто будет заботиться о других во время эмоциональных потрясений.

Если вы играли такую роль, вам было трудно играть во «взрослого», ведь вы пропустили важный этап детства. Вам кажется, что вы всегда знаете, как выполнить задание, даже если вы понятия не имеете, чего от вас ожидают. Когда вы были ребенком, вы привыкли храбриться и выполнять все, что бы вам ни поручали.

Ну вот! Мы почти закончили говорить о том, как на нас влияют первые годы жизни. Как вы себя чувствуете? Знаю, я вылила на вас целый ушат информации. Но вы же все еще со мной, правда? У меня есть еще кое-что, чем я могу с вами поделиться. Но потом я рекомендую отложить книгу и пару минут подвигаться.

Хорошие и плохие

В первые несколько лет жизни дети не могут одновременно думать о хорошем и плохом. «Хорошая мама», «плохая сестра», «хорошая собака», «плохой пол» (он царапал мое колено) – никакой середины. Подумайте о сказках, которые вы слышали или смотрели в детстве. Помните о героях и злодеях?

Дети верят, что их опекун – хороший человек. Если опекун не понимает их потребностей, то дети зачастую решают, что виноваты сами. Они делают вывод, что они – плохие. У них нет возможности поразмыслить и осознать, что иногда опекуны не понимают детских потребностей из-за стресса, необходимости сводить концы с концами, избегающего или тревожного типа привязанности.

Дети, которые подвергаются жестокому обращению, в том числе физическому насилию, со стороны опекунов, как правило, продолжают любить их. Но при этом они могут перестать

любить себя, полагая, что заслуживают все, что получают. Если это ваша история, то могу поклясться, что вы этого не заслуживаете. Вы заслуживаете лучшего. Вы прекрасный человек, достойный любви.

А если вы сами – родитель, и сейчас подумали: «Боже, а что, если мой ребенок думает, что он плохой? Что я могу сделать?», то не волнуйтесь. Решение лежит на поверхности. Попробуйте объяснить своим детям, что они любимы, что они не несут ответственность за трудные времена в вашей жизни (такие как развод), и постоянно показывайте им, что вещи редко можно поделить на «хорошие» и «плохие». Например:

«Сладости могут улучшить твоё настроение, ими весело делиться с друзьями, но они вредят твоим зубам. Они и хорошие, и плохие одновременно».

«Собака иногда писается дома. Это ведь плохо, не так ли? Но еще она радует нас и позволяет ее обнимать. Она ведь очень хорошая, не так ли?»

Объясните им, что даже если их действия могут быть плохими, это не значит, что они сами плохие.

Вопросы для вас: Кто в детстве в вашей семье был главным? Все ваше детство у вас были одни и те же опекуны или нет? Как вы думаете, первый год вашей жизни был спокойным? (Это может быть трудно определить, если только вы не выросли в зоне военных действий или не сталкивались с домашним насилием или пренебрежением.) А что насчет последующих лет? Что вы узнали об эмоциях, когда выросли? Получалось ли у вас их принять? Помогали ли они вам успокоиться? Как именно они успокаивали? Чувствовали ли вы себя частью чего-то большего? Вам этого хотелось? Или вы чувствовали, что вам придется измениться хотя бы внешне, чтобы вписаться в окружение? Каким образом вы адаптировались? Какой тип привязанности вы развили? Вы угождаете людям или используете другую стратегию, чтобы получить любовь и поддержку, на которые вы надеялись в своей семье? Какие выводы вы сделали о себе в те годы? Что в вас было самым лучшим? За что вас хвалили? Кто был вашим главным источником поддержки или вдохновения? Кто или что заставило вас чувствовать себя в безопасности?

НОВЫЕ ПРАВИЛА

Я считаю, что одна из причин, почему многие из нас все время сталкиваются с трудностями, в том, что мы вовремя не получили информацию, которая помогла бы нам понять себя и осознать, что наши чувства вполне нормальны. Поэтому в конце каждой главы вас будут ждать идеи, о которых стоит задуматься.

Вот вам первая подборка:

- **Вы — уникальное сочетание вашей ДНК и жизненного опыта.** Кто вы сегодня, насколько вы подвержены стрессу, как легко вы понимаете свои эмоции, что ожидаете от других и как ведете себя с ними, – все это частично определяется вашей ДНК, а частично средой, в которой вы выросли.

- **Выживание и связь, любовь и принятие — понятные человеческие стремления.** Они важны даже для тех, кто в этом не признается. Даже самые отстраненные из нас, те, кто ставит работу выше, чем связи с людьми, а контроль и совершенство выше, чем отношения, часто приходят к этой истине, вне зависимости от того, какими методами их учили добиваться одобрения или вершины социального признания.

- **Нам нужна была любовь, но нам также нужны были границы.** Детям нужна забота, им нужно пространство, чтобы совершать ошибки, и им нужен кто-то, кто покажет им, где же находятся границы приемлемого поведения. Дети чувствуют себя в безопасности, когда знают, что существуют правила и ограничения и что кто-то за них отвечает.

- **Будучи ребенком, вы, скорее всего, очень усердно старались получить внимание. Оно было вам нужно и вы его заслуживали.** Поведение, которого вы придерживались в детстве и которое обеспечивало вам безопасность, будет заметно и сегодня. Вы можете гордиться собой за то, как вы приспособились к жизни, пусть даже сейчас вы это не цените.

- **В детстве вы были достойны всего и заслуживали все.** Вам не нужно было это доказывать. Сегодня вы точно так же достойны.

- **Две кажущиеся противоположными вещи могут быть верными одновременно.** Например, ваши опекуны могли стараться изо всех сил, но по-прежнему упускать из виду ваши потребности. Вы можете чувствовать боль от опыта, полученного в детстве, и все еще любить и уважать своих опекунов. Возможно, вы чувствуете себя рассерженным и опустошенным, но все еще заботитесь о них.

- **У каждого из нас есть истории, которые мы сами себе рассказываем.** Я называю их историями, поскольку они – скорее убеждения, чем факты, и сформировались они еще в раннем детстве. Например: «Я никому не был нужен, иначе они любили бы меня больше. Я буду нужен, если смогу стать идеальным. Если я покажу человеку свое беспокойство, он меня бросит». Эти истории будут с нами всю жизнь. Скоро мы глубже изучим эти убеждения. Например, кто показывает вам свою любовь и заботу прямо сейчас, начните искать исключения. Было ли время, когда вы не вели себя идеально и это было нормальным?

- **Если вы не помните большую часть своего детства, не думайте, что что-то не так.** Наши самые ранние воспоминания чрезвычайно хрупки, их легко потерять. Даже если мы сохраним наши детские воспоминания, то можем потерять способность правильно их датировать. То, как мы понимаем, через что прошли (и через что пройдем сегодня), куда важнее, чем то, что случилось с вами на самом деле.

- **Теперь вы взрослый человек.** Одна из самых важных вещей, которую нам всем стоит помнить: что бы ни случилось в нашем детстве, мы выбираем, что произойдет в нашем будущем. Случившееся все еще может влиять на нас, но нам больше не нужно постоянное одобрение опекуна, чтобы чувствовать себя в безопасности в этом мире. Нам не нужно, чтобы они учили нас, как успокоиться, когда нам плохо. Мы можем сделать это сами – и это так приятно!

- **Дети знают то, что взрослые иногда упускают.** Это радость любопытства и благоговейного трепета. Можете ли вы прямо сейчас выйти на улицу и посмотреть вокруг как в первый раз? Посмотрите на пятна света и тени. Посмотрите на узоры в листьях или деревьях. Сфокусируйтесь на общей картинке, затем приглядитесь к мельчайшей точке. По-настоящему будьте в моменте. Ищите все, что раньше не замечали. Вы слышите птиц? Встаньте у основания небоскреба или дерева и посмотрите вверх. Я люблю гулять с таким трепетом каждый день и искать то, что раньше не видела. Я погружаюсь в природу и смотрю на мир глазами ребенка. Может, вам тоже понравится.

Привет!

Мы прошли главу 1. Как вы себя чувствуете?

Мне бы хотелось, чтобы вы кое-что сделали для меня. Подумаете о ком-то из вашего детства, кто заставлял вас чувствовать себя хорошо. О ком-то, кто был рядом с вами. Это может быть человек. Это может быть домашнее животное. Ваш бог. Это может быть персонаж из книги или фильма. Это может быть воображаемый друг или безопасное место, куда вы сбегали от хаоса или страха.

Вспомните о них. Подумайте о том, как они сделали вашу жизнь немного лучше. Чему они вас научили? Они показали вам, что люди могут быть добрыми, надежными, веселыми, поддерживающими? Они научили вас готовить, рыбачить, читать, плакать или делать еще что-то? Что вы чувствовали в их присутствии?

Психотерапевты одержимы проблемами. Но нас формирует не только плохой опыт. Человек или существо, которое вы сейчас вспомнили, повлияло на то, кем вы являетесь сегодня. На самом деле каждое маленькое позитивное

взаимодействие с другими влияет на то, кто вы есть и как вы себя чувствуете. Если эта книга или любой другой психологический текст будет даваться вам с трудом, запомните хотя бы эти мои слова.

Ваш доктор Софи

2. Школьные годы

* Предупреждение: в этой главе упоминается самоубийство, так что, как и во всех главах, пожалуйста, будьте внимательны к себе во время чтения.

Каждый ребенок – художник! Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.

Пабло Пикассо

Образование – это невероятная вещь. Оно разрывает порочный круг нищеты, позволяет людям получать хорошо оплачиваемую работу и даже увеличивать продолжительность жизни. Оно дает молодым людям возможность структурировать свою жизнь, режим и возможность знакомиться с другими, чтобы они учились отстаивать свои интересы и приобретали опыт и навыки, выходящие за рамки того, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни.

Обычно люди, с которыми мы сталкиваемся во время обучения, – первые, кто влияет на нас за пределами семьи. В моем случае это первые люди, которые никогда не слышали и не хотели играть в «ущипни меня за ногу». Фу!

Как самоуверенный ботаник, я думаю, что школы и учителя – это самое настоящее чудо. Однако, поскольку эта книга призвана помочь разобраться в жизненных трудностях и преодолеть их, я сосредоточусь на проблемах, с которыми мы могли сталкиваться в школе. Проблема, которые могут влиять на нас и сейчас.

Когда мы начинаем ходить в школу, время на игры и общение внезапно становится структурированным. Любопытство и радость теперь нельзя проявлять постоянно и в тех формах, в каких нам захочется. Речь даже не о том, чтобы представить миллион и одну «невозможную возможность» до обеда или слепить пирожки из грязи (это мои любимые дошкольные развлечения). Школа – это про успеваемость, точность и скорость.

Вы все время получаете оценки и проходите тестирования. Возможно, вам говорят, где ваше место по сравнению с другими в классе. Вам говорят бороться за свое место под солнцем.

Вместо того чтобы учить нас управлять эмоциями и отношениями – с которыми чаще всего и возникают сложности во взрослом возрасте, – нас учат тому, что в школьных предметах есть иерархия. Например, языки и математику часто рассматривают как скучные, но «важные» уроки, в то время как танцы и театральное искусство рассматривают как легкие, творческие хобби, но не как «серьезные предметы».

Акцент на скорость, успеваемость и профессиональное обучение объясняется тем, что бесплатное образование было сформировано во время Промышленной революции конца XVIII века и создано для быстрого обучения молодежи. Люди получали навыки, которые могли помочь им начать работать в сфере промышленности и заработать деньги для страны. Трата времени на обучение через ошибки, творчество и радость не помогали промышленности, поэтому их не ценили.

Я говорю это не для того, чтобы подорвать авторитет школ. Я говорю это, потому что много людей, которых я встречаю, чувствуют, что они недостаточно продуктивны и недостаточно берут от учебы. Это послание может исходить от наших семей и, как я покажу позже, от средств массовой информации тоже. Тем не менее школа часто является первым местом знакомства детей с капиталистической идеей, которая гласит, что остаток своей жизни они проведут, измеряя ее производительность. Более того, возможно, они впервые научатся приравнивать свою ценность (и ценность других) к своей производительности.

Ваши оценки не говорят вам, кто вы есть

Что вы думаете о своих академических способностях? Ваш ответ может быть связан с тем, как о вас говорили в школе.

Наши оценки и отчеты якобы отражают то, кто мы есть, и то, что мы можем сделать. Однако существует ряд факторов, которые влияют на нашу школьную жизнь. Например, мы делаем все возможное, когда:

- Школа представляется нам безопасным местом. Она принимает и поддерживает нашу личную культуру и отвечает нашим физическим потребностям (например, кормит нас).
- Наши уроки интересны, структурированы и достаточно сложны, чтобы нас мотивировать, но не настолько, чтобы нас перегружать.
- Наши учителя замотивированы и используют разные методы, чтобы вовлечь нас в процесс обучения. Мы чувствуем, что они заботятся о нас и верят в нас.
- Мы видим отражения себя и людей, похожих на нас, в книгах, которые входят в школьную программу, и видим преподавательский состав, который нас поддерживает.
- Наши опекуны вовлечены в нашу жизнь, поддерживают и интересуются нашей работой.
- Наша домашняя жизнь спокойна и безопасна.
- Нас принимают в коллективе.

Все эти факторы влияют на нашу школьную жизнь, но, как правило, нас проверяют так, будто эти вещи не существуют или не имеют значения.

Если бы вы хорошо учились в школе и интересовались предметами, относящимися к «серьезным», то школа могла восхвалять ваши достижения перед семьей. Возможно, вас бурно поздравляли и пророчили вам блестящую карьеру. Вероятно, ваша самооценка и вера в себя в итоге повысились. Надеюсь, все было именно так.

Тем не менее я работала со многими молодыми людьми, которых в школе называли «незаинтересованными», «непослушными» или «не очень умными» из-за того, что они не получали высоких оценок или хороших откликов, и из-за того, что они волновались или отвлекались в классе. Эти ярлыки преследовали их. Но те, кто навешивал их, игнорировали важные факты, которые объясняли настоящие причины поведения этих людей.

Некоторые дети не могли сконцентрироваться в классе, поскольку их навыки не распространялись на конкретный предмет. Например, они могли отлично вести себя в классе и стараться быть внимательными, но математика просто казалась им бессмысленной. Они нервничали и волновались, если их вызывали к доске перед одноклассниками.

Другие ерзали, чтобы сфокусироваться. Такое поведение не всегда связано с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). И поскольку это было запрещено и учителя не понимали, в чем причина, то толковали это как плохое поведение.

Другие страдали из-за домашней или школьной жизни. Они не могли сосредоточиться из-за потери членов семьи, нищеты или нехватки еды, насилия в семье, издевательств в школе и по многим другим причинам.

Все эти дети просто нуждались в поддержке, но в силу обстоятельств верили тому, что им говорили: «Я не сообразителен», «Я глуп», «Я ничего не могу достичь», «Что-то со мной не так». Когда люди с определенной властью (родители, учителя, начальники, люди, которых мы уважаем и которых боимся) придумывают наши истории, мы склонны им верить. Мы начинаем видеть всюду подтверждения правдивости этих историй и игнорируем то, что им противоречит. Особенно когда мы молоды, потому что это время, когда мы только учимся понимать себя и доверяем мнению взрослых.

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.