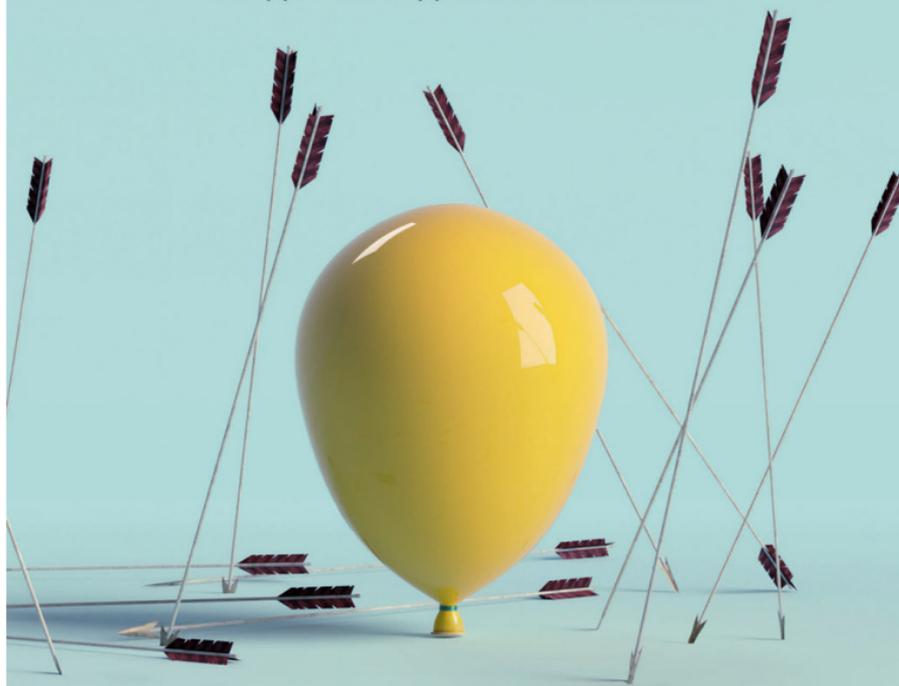


# МОИ ЛЮБИМЫЕ ТРИГГЕРЫ

Что делать,  
когда вас задевают за живое



ДАНИЭЛЕ НОВАРА

**Даниэле Новара**  
**Мои любимые триггеры:**  
**Что делать, когда вас**  
**задевают за живое**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70057315](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70057315)*

*Мои любимые триггеры: Что делать, когда вас задевают за живое:*

*Альпина Паблишер; Москва; 2024*

*ISBN 9785961494129*

### **Аннотация**

Триггер – это наша болевая точка: вроде бы безобидное действие или фраза, которые причиняют нам боль, оглушают, лишают сил или провоцируют на бурную реакцию. Триггеры возникают, когда конфликтная ситуация или неосторожное слово постороннего человека, коллеги или близкого задевают самые глубокие слои нашей памяти о незаживших детских травмах. И тогда мы внезапно теряем здравомыслие, плачем, замыкаемся в себе или устраиваем скандал.

В своей работе Даниэле Новара – опытный психолог и педагог, автор книг «Наказания бесполезны!», «Не кричите на детей!» и других бестселлеров – рассказывает о том, как возникают триггеры и как их заблаговременно распознавать, а также делится авторской методикой эффективного разрешения конфликтов. Его

книга поможет читателям жить в гармонии с собой и научит бережно и эффективно взаимодействовать с другими людьми.

*Болевая точка порождает резонанс, который ухудшает наше состояние настолько, что это не дает нам справиться с конфликтом, воскрешающим в памяти незажившую детскую рану.*

### **Для кого**

Для тех, кто хочет научиться выявлять свои триггеры, не поддаваться им и конструктивно разрешать конфликты.

*Из тяжелой ситуации есть два выхода: она может на всю жизнь остаться в памяти как история краха или превратиться в возможность, ресурс, стимул, силу.*

# Содержание

Введение	9
Что со мной?	9
Фраза, которая вас задевает	11
Время историй, время метафор	14
Что такое болевая точка?	17
Как освободиться?	26
Глава 1	28
Время, когда мы полностью зависим от других	28
Как не заблудиться в сумрачном лесу детских невзгод	34
Болевые точки	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Даниэле Новара

## Мои любимые триггеры: Что делать, когда вас задевают за живое

*Текст публикуется в авторской редакции*

Переводчик: *В. Фоменко*

Редакторы: *Н. Кочинян, О. Улантикова*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Лидия Разживайкина*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Корректоры: *Анна Кондратова, Ольга Улантикова*

Верстка: *Александр Абрамов*

Дизайн обложки: *Денис Изотов*

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого элек-*

*тронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., originally published by Rizzoli BUR, Milano, Italy.

Published by arrangement with ELKOST International literary agency, Barcelona.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2024

\* \* \*

ДАНИЭЛЕ НОВАРА

МОИ  
ЛЮБИМЫЕ  
ТРИГГЕРЫ

Что делать,  
когда вас задевают за живое

*Перевод с итальянского*



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва

*Посвящается Марте и нашему с ней  
совместному детству*

# Введение

*Если бы во всем мире детей воспитывали, руководствуясь Вашими принципами, большинство психологов остались бы безработными.*

*Зигмунд Фрейд.*

*Письмо Марии Монтессори (20 декабря 1917 г.)*

## Что со мной?

Я хорошо помню один случай, произошедший со мной в двадцать лет, в тот самый момент перехода от старшего подростничества к ранней молодости. Во время очередного спора с матерью я почувствовал, что проваливаюсь в детство: я вдруг раскапризничался, как маленький ребенок, что в итоге переросло в настоящую конфронтацию. Уединившись в своей комнате, я начал анализировать произошедшее: «Почему, будучи взрослым, я иногда веду себя так по-детски? – спрашивал я себя. – Почему не могу абстрагироваться? Почему всегда поддаюсь на провокации?»

В дальнейшем я переживал много подобных ситуаций и всякий раз задавался вопросом: «Почему я так поступил?» Иногда мне приходилось просить прощения. Осознав, что моя реакция была слишком бурной, неправильной, неадекватной, я чувствовал потребность извиниться,

как бы пытаюсь загладить вину, и даже не столько перед другим, сколько перед самим собой и тем человеком, которым я, очевидно, хотел быть, но не мог. Я как будто предавал ту часть себя, которая стремится быть лучше, адекватнее. На протяжении всей жизни я всегда видел эту пропасть между стремлением быть собой, построить отношения, основанные на взаимном уважении, и реальностью.

Раньше мне часто случалось проявлять вспыльчивость, такое бывает и сейчас. В эти моменты я чувствую себя маленьким ребенком, неспособным контролировать свои эмоции, задействовать собственный потенциал и быть таким, каким хочу.

Думаю, и вам случается демонстрировать неадекватное, неуместное поведение, не соответствующее вашим желаниям,

особенно когда события разворачиваются не совсем так, как вы рассчитывали. Вы внезапно чувствуете себя обиженным маленьким мальчиком (или девочкой), испытываете боль и разочарование и, кажется, не можете найти выход из ситуации.

# Фраза, которая вас задевает

У каждого человека есть фраза, которая его ранит, электрическим импульсом пронзает все тело до самого нутра, причиняя боль; она порождает тяжелое чувство, с которым трудно справиться. Хочу, однако, заметить, что это необязательно оскорбительное или намеренно обидное высказывание. Вот несколько примеров:

- *Тебе что, сложно?*
- *У тебя все равно ничего не получится.*
- *Замолчи хоть на секунду!*
- *Прекрати!*
- *Закрой рот!*
- *На тебя нельзя положиться.*
- *Ты будешь делать то, что я тебе скажу!*
- *С тобой невозможно разговаривать!*
- *Опять он/она за свое!*
- *Когда ты уже повзрослеешь?*
- *Успокойся!*
- *Ты всегда делаешь все по-своему!*
- *Тебе лишь бы переспорить!*
- *А ты все такой же. Как это похоже на тебя!*
- *Ты опускаешь руки!*
- *Стоит возникнуть проблеме – и ты, вместо того чтобы решить ее, сразу сдаешься!*

● *Ну и что ты теперь собираешься делать?*

● *Сейчас говорю я!*

● *Слушай, что тебе говорят!*

Которой из этих фраз вас легче всего задеть? Я не прошу отметить фразы, которые вам просто не нравятся. Меня интересует та, которая выбивает у вас почву из-под ног, из-за которой вам становится не по себе, фраза, заставляющая чувствовать бессилие и фрустрацию. На самом деле с вероятностью 99 % в этом списке отсутствует та фраза, что выводит из равновесия именно вас, потому что у каждого всегда есть очень личный триггер, который отражает именно вашу историю. Фраза, от которой внутри загорается красная лампочка, сигнал тревоги – первый признак внутренней эмоциональной и биографической магмы, которая изливается в наше восприятие и проекцию реальности. И второй вопрос:

Выявив эту фразу, подумайте: напоминает ли она вам о чем-то из детства?

Может, она напоминает вам о времени, когда, будучи ребенком, вы бились как птичка в клетке, стесненные своим зависимым положением? Или о времени, когда вы пытались проявить себя, желая почувствовать, что чего-то стоите, что вы значимы, что вы есть, а вас уничтожали одним ударом: «Сначала дослушай, а потом говори!», «Ты никогда не можешь за себя постоять...», «Помолчи лучше!»?

Те же самые слова, обращенные к нам сейчас, бьют туда, куда мы не ожидаем; гнев и отчаяние захлестывают нас,

внутри пробуждается нечто непредсказуемое. Эти слова живут в тайниках нашей души, в той части личной истории, к которой мы обычно не возвращаемся в мыслях и которая напоминает о себе только время от времени.

Ваша личная фраза-триггер будто подсказывает: внутри вас есть нечто, готовое проснуться, выйти наружу, пробудить ваши самые сильные, глубинные эмоции.

# Время историй, время метафор

Как это часто бывает, для лучшего понимания происходящего я приведу пример из жизни и предложу метафору, чтобы проиллюстрировать ситуацию.

Представьте, например, что плата за электричество внезапно возрастает, и в течение некоторого времени вам приходят огромные счета. Ситуация вызывает все большее недоумение, когда вы понимаете, что продолжаете платить больше обычного, даже уехав в отпуск. Вы ставите перед собой задачу прояснить этот вопрос и решить проблему, ведь на кону стоят ваши деньги – дело нешуточное. Начинаете записывать показания счетчиков, сверять данные и пытаетесь держать ситуацию под контролем, но все без толку. И вдруг, наконец, на вас снисходит озарение: вы вспоминаете про подвал. Вы не знали или уже забыли, что он у вас есть, и тут у вас закрадывается подозрение. Вы бросаетесь вниз, и там (вот неожиданность!) горит лампочка. Кто оставил ее включенной? Когда? Вы никогда этого не узнаете, но дело не в этом. Постоянно горящая лампочка увеличивает сумму вашего счета, и в итоге вы теряете деньги, которые могли бы потратить на что-то полезное.

При ближайшем рассмотрении у каждого из нас есть такая маленькая проблема, которая истощает энергию и ухудшает эмоциональное состояние, – неизведанная территория,

где мы не способны ни проявить осознанность, ни реально изменить что-то. Лампочка, о которой мы не знаем, может постоянно гореть. Не в каждую комнату своей истории мы можем войти беспрепятственно. Всегда есть что-то неизведанное, территория важных открытий, которые помогут нам лучше понять самих себя и сделать выбор в пользу себя, своей индивидуальности и многочисленных способностей, о которых мы часто забываем.

Понять эту мысль нам поможет метафора про зеркало заднего вида. Для чего нужен этот предмет? Вот первый ответ, который приходит в голову: «Оно дает нам возможность видеть автомобилистов, велосипедистов и мотоциклистов позади, помогает убедиться, что во время маневра за нами нет пешеходов, и правильно припарковаться». Все верно, но у этого зеркала есть еще более ценная и важная функция: оно помогает при обгоне. Сколько раз нам говорили в автошколе: перед обгоном убедитесь, что никто позади вас не собирается сделать то же самое. Смотреть в зеркало заднего вида – это предосторожность, которой нельзя пренебрегать. В чем смысл этой метафоры?

Не узнав, что находится позади нас, мы не можем двигаться вперед и преодолевать препятствия, которые ставит перед нами жизнь.

Взгляд назад, или, иными словами, в прошлое, нужен для того, чтобы не позволить этому прошлому управлять нами, а вдобавок высвободить энергию, которой нам так

не хватало для жизни и творчества.

Попробуем оглянуться назад не из ностальгии или желания предаться воспоминаниям, а для того, чтобы двигаться вперед быстрее и осознаннее, совершая «обгоны», которые необходимы нам в новом путешествии.

# Что такое болевая точка?

Стоит сказать, что совершить такой «обгон» или сойти с проторенной дороги – непростая задача. Речь идет не о тех дорогах, что указали родители или взрослые, на которых мы равнялись; я имею в виду пути, отвечающие нашим глубинным эмоциональным потребностям и выражающие желание компенсировать пережитые невзгоды и лишения. Иными словами, своего рода зона комфорта, которая, на первый взгляд, дает чувство безопасности, хотя в действительности лишает свободы. Вот классический пример: «желание быть замеченным» – это потребность, которая уходит корнями глубоко в детство, так что удовлетворить ее бывает очень непросто.

Вот что рассказывает о своем детстве Моника:

В нашей семье было семеро детей, я – самая младшая. Во время просмотра телевизора все рассаживались на диване, но для меня места никогда не оставалось. Я пыталась бороться, тоже занять свое местечко вместе со всеми. Но мне ни разу это не удалось. Старшие братья и сестры отталкивали меня, иногда ногами, чтобы я ушла. В итоге я всегда оставалась проигравшей. Я плакала от обиды, мне было очень больно. Неужели нельзя было найти место и для меня?

Воспоминания об этом диване, с которого братья и сестры сталкивали маленькую девочку, все еще живо. Как Моника компенсирует эту боль от отсутствия собственного места рядом со всеми? Найдет ли она, будучи взрослой, свое место в жизни – то, чего не смогла добиться в детстве? И, что немаловажно, сможет ли бороться за это место? Кем станет Моника? Актрисой, чтобы на нее наконец обратили внимание? Руководителем компании или ведомства, где наконец сможет первой занять «место на диване»? Прославится в какой-нибудь сфере? Сможет ли она заживить рану от этого воспоминания, получив компенсацию? Или же, напротив, не найдя своего места в жизни, она будет по-прежнему чувствовать себя отвергнутой, бесконечно возвращаясь к метафоре этого дивана, на котором могут разместиться все, кроме нее? Чем закончится ее история?

Чувство обиды, которым пронизана вся ее жизнь, – это стимул, и он может быть как чрезвычайно продуктивным, так и деструктивным. Я убежден, что подобное чувство рождается из страдания; оно результат не свободного выбора, а некой глубинной потребности. В конечном итоге наш выбор почти никогда не бывает ни свободным, ни осознанным. Безусловно, рациональная составляющая играет важную роль в принятии решений, но не полностью их определяет. И это относится не только к жизни отдельной личности, но и к функционированию общества в целом.

## Как трудно быть главным

Джузеппе руководил важным учреждением по реабилитации трудных подростков, которые не смогли интегрироваться в общество, оказавшихся в сложной ситуации, страдающих от наркотической или алкогольной зависимости. Он рассказал мне, что в детстве у него самого были серьезные проблемы с подчинением и субординацией. В школе он постоянно бунтовал, из-за чего его часто отстраняли от занятий, и по этой причине обучение его было очень несистематичным. Годы спустя Джузеппе признаёт, что это бунтарство было обусловлено в том числе проблемами в семье. Став взрослым, он решает пойти по прямо противоположному пути, разработав довольно интересную схему компенсации: «Поскольку я боюсь начальства и не могу взаимодействовать с ним иначе, кроме как следуя логике бунтарства, я сам стану начальником». В течение нескольких лет его идея работает, но в какой-то момент механизм дает сбой. Оказалось, что единственная лидерская функция, которую способен выполнять Джузеппе, – это раздавать распоряжения другим людям, – такова ролевая модель, которую он усвоил в детстве и против которой восставал в подростковом возрасте. Ему необходимо переосмыслить свое прошлое, это позволило бы ему выйти за рамки единственной знакомой модели с ее положительными и отрицатель-

ными моментами, сформировав свою собственную реакцию. Он умеет раздавать указания, но ему не хватает того качества, что лежит в основе характера лидера. В итоге его попытки играть роль фигуры, обладающей властью и авторитетом, окончательно терпят крах, и Джузеппе, вынужденный искать себе другую деятельность по душе, в конце концов возвращается работать на семейную ферму.

Я называю этот мир личных историй *болевой точкой*. Это сплав эмоционально-психических реакций, тесно связанный с глубинными детскими переживаниями и воспоминаниями о повторившемся травмирующем событии. Болевая точка проявляется в виде инфантильных эмоциональных реакций, особенно в конфликтной ситуации или когда дело внезапно принимает неожиданный оборот, абсолютно нежелательный для нас.

Болевая точка порождает резонанс, который ухудшает наше состояние настолько, что это не дает нам справиться с конфликтом, воскрешающим в памяти незажившую детскую рану.

Как и во всех прочих своих книгах<sup>1</sup>, под «конфликтом» я подразумеваю кризис в отношениях, а не ситуацию наси-

---

<sup>1</sup> Novara D. La grammatica dei conflitti. L'arte maieutica di trasformare le contrarietà in risorse. – Casale Monferrato: Sonda, 2011; Novara D., Regoliosi L. I bulli non sanno litigare. Insegnare ai ragazzi a vivere con gli altri e rispettarli. – Milano: BUR, 2018; Новара Д. Он первый начал! Что делать, если дети ссорятся. – М.: Альпина. Дети, 2022.

лия. Если последнее направлено на умышленное причинение вреда человеку или группе лиц, то в конфликте, который может быть разрешен конструктивно или нет (в последнем случае скажем спасибо нашим болевым точкам!), мы все же не выходим за рамки более-менее нормальных взаимоотношений.

Продавцу роз, который докучает в ресторане, мы можем грубо сказать: «Хватит, мне не нужны розы. Идите отсюда!» Далеко не лучшая реакция на его навязчивость. А можем сформулировать свой отказ иначе или купить эту розу, не нападая на человека и не проявляя к нему нетерпимости. Но ни в одном из этих случаев наш собеседник не окажется в травмпункте. Почему? Потому что ситуация представляет собой конфликт, который в первом случае мы разрешили неконструктивно, а во втором – конструктивно.

Наш способ решения конфликтов определяется болевыми точками.

В это трудно поверить, но зачастую совершенно безобидный бедняга продавец роз может разбередить те самые незажившие раны, которые напоминают о ситуациях из детства, провоцируя реакции, совершенно не поддающиеся контролю. Мы уже наблюдали, как неожиданное развитие ситуации заставляет Монику бросаться на защиту травмированного ребенка из прошлого. У нее возникает бессознательное желание добиться справедливости, не имеющее непосредственного отношения к реальности. Это приводит к девиантному

поведению, призванному защитить жертву, которая спустя десятилетия все еще живет внутри нас и продолжает требовать справедливости.

Следовательно, болевая точка – это непрощенный гость, который неизменно присутствует в нашем сознании.

В одних случаях нам удастся сдерживать и контролировать болевую точку, в других она берет верх и может переродиться в ярость, непроницаемую стену отчуждения, страх и прочие многочисленные эмоциональные реакции, которые не позволяют нам нормально выстраивать отношения с другими людьми.

Болевые точки появились у нас еще в детстве,

они берут начало в том времени, когда никто из нас не имел реального контроля над собственной жизнью. Сначала дети зависят от отца и матери, а затем от других взрослых, будь то лица, заменяющие родителей, или педагоги. В любом случае пространство для маневра и свобода выбора ограничены, ведь никто не выбирает, в какой семье родиться. Как принято считать в психологии развития, в этот исключительно важный период жизни ребенок учится самостоятельно одеваться и есть, ложиться спать в определенное время, принимать душ без посторонней помощи – словом, осваивает основные бытовые навыки, которые будет активно

применять во все последующие годы жизни<sup>2</sup>.

С научной точки зрения первый год жизни чрезвычайно важен<sup>3</sup>. Это не только время, когда мы не имеем возможности воздействовать на тех, кто о нас заботится (разве что интуитивно), но и период, о котором мы ничего не помним. Воспоминания начинают задерживаться в памяти с четырех лет<sup>4</sup> – именно с этого момента запоминаются события, которые можно назвать «негативный опыт детства». Подобный опыт может наложить на нас отпечаток, и, как мы увидим в дальнейшем, он бывает трех видов: болевые точки, психологические травмы и нежелательные модели воспитания. Обратите внимание:

Болевые точки – это не травмы. Травмы возникают в результате трагических и травмирующих событий или обстоятельств и, как правило, не осознаются.

Идентифицировать причину возникновения травмы без помощи определенных психоаналитических техник, та-

---

<sup>2</sup> Novara D. Organizzati e felici. Come organizzare in famiglia le principali sfide educative dei figli, dai primi anni all'adolescenza. – Milano: BUR, 2019. P. 83–241.

<sup>3</sup> Bowlby J. Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento. – Milano: RaffaelloCortina, 1989.

<sup>4</sup> Как показали нейробиологические исследования, в первые три-четыре года жизни воспоминания не формируются. См.: Oliverio A. Piccole memorie crescono // *Mente & Cervello*. 2014. № 118; I primi ricordi dell'infanzia: spesso sono falsi // *Le Scienze*. 2018. [https://www.lescienze.it/news/2018/07/20/news/primi\\_ricordi\\_infanzia\\_fittizi-4052659/](https://www.lescienze.it/news/2018/07/20/news/primi_ricordi_infanzia_fittizi-4052659/). – *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. авт.*

ких как интерпретация сновидений, или специфических психотерапевтических методов очень сложно. В любом случае проработать или переосмыслить травму во взрослом возрасте непросто. Сознание обычно пытается игнорировать отрицательные переживания, связанные с травмой, прибегая к хорошо известному механизму вытеснения или подавления, о котором так много говорил Зигмунд Фрейд. Болевая точка, напротив, постоянно и активно проявляется, мы ощущаем и замечаем ее, потому что она дает о себе знать часто и систематически.

Она как тиканье часов, которое слышится в тишине,

как эхо, которое доносится из далекого прошлого и звучит все с той же силой. С болевой точкой можно поработать, скорректировав ее и тем самым высвободив ресурсы, которые она в себе скрывает. Назойливый и деспотичный призрак, раз за разом появляющийся из ниоткуда, тиранящий нас и взывающий к отпущению, может стать стимулом преобразований.

В отношениях между родителями и детьми всегда таятся болевые точки. «Он меня не слушает. Абсолютно не слушает. Я не ожидала, что сын вырастет похожим на моего отца. Как это возможно?» – говорит мать про шестнадцатилетнего подростка, который просто не хочет выполнять ее требования, а она начинает видеть в этом отражение поведения своего отца, который не удостоивал ее вниманием – то есть не желал слушать. Даже в самом раннем возрасте ребенок может

задеть болевую точку родителя: «Я больше не могу смотреть на этот беспорядок. Все валяется где попало, а ты и пальцем не пошевелишь, чтобы поднять хотя бы одну игрушку. С меня довольно! Я тебе не прислуга! Сейчас же все приberi, а я и пальцем ни к чему не притронусь, даже если ты утонешь в этом бардаке!» Так уж вышло, что женщину, произносящую эти фразы, в детстве принуждали всех слушать и всем угождать. Она была классическим примером «образцовой дочери»: должна была помогать маме, папе и бабушке с дедушкой, убирать то, что ее сестра – младшая, а значит, более защищенная и более привилегированная – просто бросала где придется, не особенно переживая, ведь старшая сестра-служанка все равно приберет. А теперь поведение четырехлетней дочери снова воскрешает эту сцену в памяти уже выросшей «образцовой девочки».

# Как освободиться?

Не следует подходить к решению конфликтов и проблем в отношениях с оглядкой на незажившие раны детства. Не стоит смотреть на то, что происходит с вами во взрослой жизни, взглядом из прошлого, мешающим принимать верные решения, потому что в эти моменты ваш внутренний ребенок, помнящий обо всех бывших потрясениях, берет верх над вами-взрослым и требует ответа за причиненную боль, побуждая вас вести себя по-детски. И, говоря «вести себя по-детски», я имею в виду не способность удивляться или реагировать творчески и нестандартно, а скорее проявления инфантилизма, плаксивость и виктимное поведение, побуждающие собеседника сказать: «Ты ведешь себя как ребенок».

В итоге вы переживаете конфликт, идя на поводу у своих эмоций, поддаетесь гневу, или страху, или желанию победить любой ценой.

Все эти эмоциональные поведенческие реакции отбрасывают вас назад в прошлое, будят обиженного внутреннего ребенка. Вы злитесь? Избегаете конфронтации? Чувствуете себя несчастным и подавленным? Ничего не помогает? Это означает, что деспотичный внутренний ребенок заставляет вас испытывать те же эмоции, которые вы переживали в детстве, сталкиваясь с несправедливостью. Например, в той ситуации, когда младшая сестра запустила вам чем-

то в голову и поранила. А мама пришла и сказала: «Нет, вы не должны ссориться, ты неправ/неправа, ты ведь старше». И неважно, что у вас все руки в крови: брошенный сестрой предмет оказался таким тяжелым, что пришлось накладывать шов. Но мама настаивала на своем: «Ты неправ/неправа, ведь ты старше». Спустя годы болевая точка возвращает вас в эту ситуацию, и вы говорите себе: «Все равно неправ/неправа я. Что тут сделаешь? Можно покричать. Можно разозлиться и послать всех куда подальше». На деле оказывается не так просто придумать другое решение, другой способ поведения, помимо реакции несправедливо обиженного ребенка, пострадавшего от младшей сестры.

Как найти альтернативный, освобождающий путь, который позволит отойти от поведенческого сценария обиженного ребенка и выстроить аутентичную стратегию поведения? Именно конфликтные ситуации дают нам свободу действия, влекут за собой изменения, помогают научиться разрешать конфликт без отягощающих эмоций. Мы анализируем свое детство не для того, чтобы компенсировать несправедливость, а стремясь научиться чему-то новому, достойно, без надменности и страха преодолевать конфликтные ситуации. Мы способны все изменить.

Благодаря этой книге вы научитесь прокладывать свой собственный путь вопреки тому, что диктуют вам болевые точки.

# Глава 1

## Негативный опыт детства: Трудности на всю жизнь

*У детской боли нет срока давности.  
Сильвия Веджетти Финци.  
Девочка без звезды (Una bambina senza stella)*

### Время, когда мы полностью зависим от других

Детство, хоть мы и помним его лишь фрагментарно, – это самый важный период жизни, когда закладываются основы нашей личности. Это время, когда мы часто получаем травмирующий, негативный опыт.

«Негативным опытом детства» я называю все плохое, что произошло с нами, когда мы были детьми.

Негативный опыт – это своеобразная палка в колесе: все, что когда-либо причиняло страдания разной степени тяжести. Это как самые тривиальные ситуации (например, подруга стала общаться с другой девочкой, перестав обращать на вас внимание), так и настоящие травмы, например поте-

ря в детском возрасте брата или сестры, отца или матери. Кроме того, к негативному опыту я также отношу нежелательные педагогические сценарии, когда, например, родители, вместо того чтобы заниматься воспитанием, постоянно ругались, унижали друг друга, не считаясь с тем, что это происходит на глазах у детей. Или ситуации, когда родители не позволили ребенку продолжить учебу, несмотря на его желание, или заставляли заниматься видом спорта, который ему не нравится.

Однако существует немало людей, которые считают, что у них было счастливое детство,

как в рекламе мороженого, где все радужно: мать обо всех заботится, отец защищает, а дети беззаботно играют друг с другом. Можно лелеять эту ностальгию, возводить на пьедестал, делиться воспоминаниями о детстве, рассматривая фотографии и рассказывая семейные истории. Если родители хотели передать нам модель идеальной беззаботной семьи, для решения этой задачи они просто выбирали фотографии, которые передадут потомкам пример предков, воспроизводивших эту модель и хорошо позировавших перед камерой. Снимки, которые нам передали родители, доказывают, что все было под контролем и так, как и должно было быть.

Вера в эту сладкую умиротворяющую идею позволяет нам жить с уверенностью, что период детства был той самой

«земляничной поляной», как сказал бы Ингмар Бергман<sup>5</sup>, которую мы раз за разом вспоминаем как легкое и беззаботное время. Мы помним себя маленьких вместе с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками. Мы окружены вниманием, любовью и заботой – только так и никак иначе.

Вот что мне рассказала о своем детстве Ромина:

## Райский пирог

О детстве у меня только приятные воспоминания, в основном связанные с летом. Мы играли на свежем воздухе с друзьями, тетя Ассунта звала нас на кухню, чтобы готовить пироги; особенно мы любили «Рай». Само название говорит о том, что это было нечто исключительное. Вы кладете кусочек в рот – и переживаете гастрономический экстаз. Но лучше всего было печь этот пирог вместе с тетей, которая умела мастерски вовлечь всех, не обделив никого вниманием. А когда все было готово, семья приглашалась к полднику. И это далеко не единственное мое воспоминание. Дядя Луиджи, муж тети Ассунты, бывало, брал нас с собой на озеро рыбачить; мы ловили рыбу, которой все вместе ужинали вечером. Иначе говоря, лето – это мое детство, а мое

---

<sup>5</sup> «Земляничная поляна» – художественный фильм шведского режиссера Ингмара Бергмана (1957, Швеция). – *Прим. ред.*

детство – это лето.

Однако есть и те, кто ничего не помнит о своем детстве, как героиня следующей истории – Рафаэлла. После семинара в нашем Психопедагогическом центре<sup>6</sup>, посвященного теме образовательной автобиографии, вызвавшего большой интерес у Рафаэллы, она поняла, что ничего не помнит о своем детстве. Она захотела со мной побеседовать, и я все пытался добиться хоть чего-то:

– Как же так? Неужели вы совсем ничего не помните?

– Ничего, – ответила она, – абсолютно ничего, провал в памяти. Я ничего не чувствую. И так было всегда. Я думала, что этот семинар поможет что-то вспомнить. Но ничего не изменилось.

Польский писатель Юрек Беккер сказал: «Не помнить свое детство – это все равно что быть приговоренным всю жизнь таскать за собой сундук, содержимое которого неизвестно. И чем старше становишься, тем тяжелее кажется этот сундук, а желание его открыть все возрастает»<sup>7</sup>.

Вот что я хочу сказать Ромине и Рафаэлле: детство – это большой сундук, в котором действительно может найтись все что угодно. В нем не могут храниться исключительно

---

<sup>6</sup> Психопедагогический центр образования и разрешения конфликтных ситуаций (Centro Psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti). См.: <https://www.metododanielenovara.it>.

<sup>7</sup> Becker J. Endedes Größenwahns. – Frankfurt am Main: Vortrage Suhrkamp, 1996, цит. по: Miller A. La rivolta del corpo: i danni di un'educazione violenta. – Milano: Raffaello Cortina, 2005.

приятные воспоминания об условных «бутербродах со сливочным маслом и джемом на завтрак». Да и полный провал в памяти не означает, что все сценарии развития событий в дальнейшем окажутся радужными.

Сундук детства стоит открыть. Получать ласку и нежность – это безусловное право каждого ребенка, но именно негативный опыт, трудности, препятствия, опыт преодоления и сопротивления сформировал нашу личность

и сделал нас теми, кто мы есть. Я ни в коем случае не хочу сказать, что «бутерброды со сливочным маслом и джемом» не очень подходящее воспоминание о беззаботном детстве, а лишь пытаюсь донести мысль, что анализ негативного опыта, переосмысление и прояснение сложных ситуаций прошлого помогают развиваться и самосовершенствоваться. Воспоминания позволяют нам разрешать сомнения, находить ответы на сложные вопросы.

Я убежден, что невозможно прожить детство совсем без негативного опыта. Кроме того, именно тот способ, которым мы смогли переработать этот опыт и интегрировать его в свою жизнь, поможет разобраться в себе и стать самими собой по-настоящему. Негативный опыт детства – это испытания, через которые мы проходим на пути к тому, чтобы стать личностью. Как педагог, ученый и психолог я много общался с людьми, готовыми рассказать (подчас не без удовольствия) о теневой стороне своего детства, потому что они

знают: именно там рождаются возможности, будущее.

# **Как не заблудиться в сумрачном лесу детских невзгод**

Детство – это хранилище нашей жизни, в нем содержится негативный опыт, который, как я уже упоминал, включает три основные категории: болевые точки, модели воспитания и реальные психологические травмы. Умение распознавать и различать их чрезвычайно важно, именно оно позволяет нам обрести ясность. Модель воспитания необязательно равна травме. То же самое относится и к болевым точкам.

## **Болевые точки**

В закоулках нашей жизни прячутся отголоски проблем детства, которые регулярно дают о себе знать в самых разных ситуациях. Эта боль – часть нашего эмоционального опыта, следствие взаимоотношений с родителями или другими взрослыми, с братьями, сестрами и друзьями. Преимущественно она проявляется в конфликтных ситуациях, то есть в моменты несоответствия ожиданий и реальности.

Представьте, что вы предвкушаете спокойный веселый рождественский обед в кругу семьи, а вместо этого кто-то из братьев или сестер вдруг поднимает щекотливую тему, обсуждать которую вы не готовы. На эмоциональном уровне эта ситуация активирует вашу болевую точку, загорает-

ся красная лампочка пожарной тревоги. Это дискомфортное ощущение всегда индивидуально, ведь оно часть именно вашей личной истории. К тому же вероятность того, что окружающие поймут вашу боль, весьма невелика. В порыве гнева вы ощущаете, как внутри вас поднимается волна неосознанных или почти не осознаваемых чувств, истоки которых надо искать в далеком прошлом. Какова вероятность, что другой человек, непохожий на вас, поймет, что вы ощущаете? Ваша реакция кажется несоразмерной, однако именно вы должны справиться с ней, ведь ваша история принадлежит только вам. Окружающим кажется странным, что вас вывела из равновесия ситуация, которая выглядит вполне нейтральной, безобидной и не вызывает у них самих беспокойства. Послушайте, что рассказывает о себе Лючия:

Я терпеть не могу, когда собеседник отвечает на телефонный звонок в тот момент, когда я что-то рассказываю. Я считаю это проявлением неуважения и пренебрежительного отношения. Понимаю, что все так делают, но не могу сдержать себя, и когда такое снова повторяется, я просто не могу скрыть своего неодобрения.

# 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.