

ТРЕТИЙ ЗВОНЮК



КАРИНА САРКИСЬЯНИ

18+

Карина Саркисянц

Третий звонок

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70279372

SelfPub; 2024

Аннотация

«Третий звонок» – книга практикующего психолога Карины Саркисянц, в которой задаются самые простые непростые вопросы: как изменить негативный сценарий нашей жизни, как принять и полюбить себя, как вернуть утраченное чувство своей значимости и главное, как стать хозяином своей судьбы. В спокойном и дружелюбном повествовании автор показывает читателю пути решения проблем, приводит множество примеров из своей клинической практики, помогает осознать необходимость выбора «жить свою лучшую жизнь». Книга «Третий звонок» в первую очередь обращена к женщинам, но будет интересна и полезна всем, кто хочет излечить свои детские травмы, понять глубже природу человеческой души и начать жить осознанно и счастливо.

Содержание

Предисловие	5
Пролог	12
Глава 1. Сценарий жизни	22
Глава 2. Раненый внутренний ребенок	48
Глава 3. Токсичность	76
Конец ознакомительного фрагмента.	84

Карина Саркисьянц

Третий звонок

«Третий звонок» – книга практикующего психолога Карины Саркисьянц, в которой задаются самые простые непростые вопросы: как изменить негативный сценарий нашей жизни, как принять и полюбить себя, как вернуть утраченное чувство своей значимости и главное, как стать хозяином своей судьбы.

В спокойном и дружелюбном повествовании автор показывает читателю пути решения проблем, приводит множество примеров из своей клинической практики, помогает осознать необходимость выбора «жить свою лучшую жизнь».

Книга «Третий звонок» в первую очередь обращена к женщинам, но будет интересна и полезна всем, кто хочет излечить свои детские травмы, понять глубже природу человеческой души и начать жить осознанно и счастливо.

«Никто не может заставить вас почувствовать себя неполноценной без вашего согласия». Элеонора Рузвельт

Предисловие

К написанию этой книги я шла очень долго.

Сегодня, в пору серьезного прогресса в области человеческих отношений, может показаться, что современные женщины знают все о том, как не дать себя в обиду, как выходить из зависимых отношений и не проваливаться в созависимость, как не угодить в капкан абьюзера, в котором вас будут использовать и всячески унижать.

Еще, сегодня очень популярны темы токсичности родителей и их эмоциональной незрелости. Существует множество советов, как правильно выстроить свою самооценку и научиться ценить себя; какие методы борьбы нужно использовать для победы над своими страхами и внутренним синдромом самозванца.

Однако все чаще в работе я сталкиваюсь с тем, что проблема лежит глубже, гораздо глубже. В большинстве случаев ее фундамент закладывается в раннем детстве. Большинство из нас даже не помнят те события, которые стали причиной психотравмы и которые остаются причиной наших проблем на всю последующую жизнь.

Иными словами: в первую очередь мы должны разобраться, что мешает нам внутри нас самих. И лишь после этого мы сможем начинать строительство своей новой и прекрас-

ной жизни.

Книга называется “Третий звонок”: ведь человеческая жизнь во многом – театр. В нем каждый из нас играет свою роль, и порой даже не одну, а несколько.

Вспомним великого Шекспира:

Весь мир – театр.

В нем женщины, мужчины – все актеры.

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль.

Да, наша жизнь – театр. Но в театре жизни все намного сложнее, чем даже в пьесах Шекспира. Алчность Шейлока, подлость Яго, коварство Ричарда III, предательство Гонерильи и Реганы – все это живет среди нас, в человеческом обществе, но у нас нет возможности разглядеть злую сущность сразу. Поскольку в театре жизни мы не зрители, а сами участники. Да и действие развивается не по классическим законам драматургии, а каждый сам пишет свою пьесу. К тому же маски, которые отрицательные герои носят, чтобы соответствовать требованиям социума, могут долго скрывать истинные лица.

Точно так же мы не увидим сразу и положительного героя. Вполне обычный человек, ничем не выделяющийся из толпы, своей внутренней потенциальной силой сможет свернуть горы и обратить реки вспять.

Мы постоянно играем чьи-то роли, надеваем маски, скрываем свои истинные чувства. По требованию ситуации стараемся казаться лучше или хуже себя настоящих. Это и создает иллюзию полного порядка и гармонии.

Создав себе образ, мы зачастую придерживаемся его на протяжении всей жизни. Но порой этот образ – надуманный, и тем самым для нас опасный: он совершенно нам не подходит и заставляет нас испытывать страдания.

Девочки в детстве хотят быть принцессами, Золушками, Белоснежками, Спящими Красавицами – встретить своего Принца на белом коне, а потом жить с ним долго и счастливо в волшебном королевстве. Но повзрослев, многие девочки понимают: им не нужно никого ждать, они сами будут строить свою жизнь – учиться, работать, выходить замуж за и рожать детей. А образ Спящей Красавицы хорош лишь для сказки Перро или балета Чайковского.

Но ведь есть такие, кто слишком вжился в роль Спящей Красавицы, и потому свято верят, что Принц когда-то обязательно придет. Нужно только ждать еще терпеливее.

Спящая Красавица ждала своего Принца 100 лет. Еще бы: во сне время летит незаметно.

Но у нас-то в запасе нет этих самых ста лет. Мы не можем тратить жизнь на ожидание, поддерживая себя лишь надеждой на светлое будущее. Мы должны его строить сами здесь и сейчас.

А что с мужчинами? А с мужчинами – тоже ролевые мо-

дели из сказок. Мужчины хотят быть героями, спасающими мир. Только, пожалуйста, не сегодня, а когда-нибудь. Ну так, теоретически.

Вот когда настанет конец света, или Чингисхан снова двинет свои войска от Китая до Восточной Европы, или прилетит громадный метеорит, или солнце перестанет светить, – словом, когда будут созданы подходящие условия для подвигов, тогда мужчины точно возьмутся за дело. А пока нужно отдохнуть и набраться сил. Вдруг завтра танковое сражение под Прохоровкой, а я уставший. Домашние дела для слабаков – сильные и уверенные в себе мужчины берегут силы для великих событий.

Популярная мужская ролевая модель – Иванушка-дурачок: лежишь на печи, ничего не делаешь, потом вместе с печью поехал на рыбалку, щуку поймал – и тут же жизнь вдруг начала налаживаться. (Кстати, хочу заметить: щука-то была женского рода, она домой к детям просилась, когда ее эксплуататор-самоучка поймал).

Иванушка, братец Аленушки – вот предупреждали не пить из козьего копытца, но зачем слушать, он же лучше знает, как ему быть. Выпил, превратился в козленка, но спасать, конечно же, должна сестрица Аленушка. И сколько таких иванушек, которых постоянно нужно спасать, потому что сами они все время во что-то вляпываются.

От многих драматических ролей очень сложно избавиться – стоит нам сыграть их даже один раз. Однако мы продолжаем мучиться, не желая ничего менять. Потому что любые изменения – это труд, причем никто не гарантирует результата.

Как часто мы надеваем маску и пестрый плащ Арлекино, чтобы казаться веселыми и беззаботными – и совершенно неважно, что в это время творится в нашей душе. И позволяем себе снять их лишь наедине с собой, всего на несколько часов, а с утра комедия масок повторяется снова: нам нужно быть во всеоружии.

Моя книга «Третий звонок» посвящена женщинам. Посвящена эмоциям, переживаниям, злости, гневу, чувству стыда и чувству вины, жертвенности и эгоизму.

А еще – она о нашей постоянной, далеко не всегда видимой борьбе в этом мире. Борьбе за наши права, за место женщины в обществе, в котором все еще стараются доминировать мужчины.

Даже сегодня, в наше, казалось бы, прогрессивное время, притеснение прав женщины – не только прерогатива исламского общества, живущего по средневековым законам и понятиям.

Вы можете удивиться, но и в развитых европейских странах (даже там, где президентом или премьер-министром мо-

жет быть женщина) все еще существует притеснение женщин именно по половой принадлежности.

В своей книге я буду не только говорить о проблеме женщины в современном обществе. Я буду давать вам специальные техники и отработки, которые помогут наладить контакт с собой, полюбить себя и позволить себе наслаждаться тем, что дано нам от природы – быть женщиной. Женщиной сильной, уверенной в себе, живущей в гармонии со своим внутренним миром. Женщиной, победившей детские страхи и навязанные стереотипы.

Третий звонок в театре – звонок перед началом спектакля. После него уже не пускают в зал; в лучшем случае достанется неудобное место на галерке или на ступеньках в проходе.

В жизни все точно так же.

У нас есть первый звонок, когда наш мозг сообщает нам о наличии какой-то психологической проблемы. Это могут быть симптомы усталости, апатии, нервное напряжение, головные боли, соматические заболевания.

Если мы настолько заняты работой или бытом и не обратили на свои проблемы внимание, то в нашем внутреннем театре раздастся второй звонок. Теперь это могут быть панические атаки, синдром хронической усталости в тяжелой форме, депрессивные эпизоды. И их продолжительность будет намного длиннее, чем после первого звонка.

Если мы и тут проигнорировали потребности нашего организма и не занялись собой, то прозвучит третий, последний, звонок, который может принести с собой настоящую депрессию, невротические расстройства и уложить в постель на долгое время, добавляя и добавляя соматические заболевания.

И самое главное: третий звонок – последний; после него уже не будет дополнительных напоминаний и предупреждений. Спектакль вашей жизни будет идти без вашего участия в выборе ролей. Вам назначат роль больного и напуганного человека, который постоянно от кого-то зависит.

Поэтому я очень надеюсь, что мой “Третий звонок” поможет вам узнать, понять, проработать, исправить и полностью наладить вашу жизнь.

И вы сами будете драматургом, актрисой, режиссером и продюсером всех своих спектаклей жизни.

А если захотите – то и декоратором, и костюмером.

Потому что все зависит только от нашего желания.

Пролог

«Женщина подобна чайному пакетiku. Вы никогда не узнаете, насколько она сильна, пока она не окажется в кипятке». Элеонора Рузвельт

Женщины прошли долгий и нелегкий путь для получения свободы и равноправия. Движение по этому пути все еще продолжается: женщины день ото дня продолжают отстаивать свои права. И, к сожалению, им не всегда это удается.

На протяжении многих веков в общественное сознание вбивалось убеждение: женщина ущербна, неполноценна, полностью зависима от мужчины, не может учиться и работать; она должна лишь выполнять роль домашней хозяйки и делать только то, что разрешил ей муж или отец.

Давайте немного обратимся к истории, чтобы максимально вникнуть в суть проблемы.

В 1979 году была принята Конвенция Организации Объединенных Наций по ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (CEDAW), которая призывает государства-члены ООН принять меры для устранения неравенства полов.

Посмотрите внимательно еще раз на эту дату: это было

менее 45 лет назад. Мы победили в Великой Отечественной Войне. Юрий Гагарин уже полетел в космос. Нил Армстронг уже высадился на Луне. Но женщины все еще не имели равных прав с мужчинами.

А если мы перенесемся на 100–150 лет назад, факты будут просто ужасающими.

В царской России женщины сталкивались со множеством ограничений, которые налагало на нее общество и государство. Основным фактором, который определял психологическую составляющую общества, была система патриархальных ценностей, преобладавшая в то время.

Женщины были воспитаны в соответствии с ролевыми ожиданиями, которые предписывали заниматься домашним хозяйством, воспитывать детей и быть подчиненными мужьям.

Такие ролевые ожидания оказывали давление на женщин и вызывали чувство ограниченности, зависимости, бессилия и неполноценности.

Женщины не имели права голоса, что создавало ощущение несправедливости и отсутствия контроля над своей судьбой.

Ограничения в образовании также сказывались на самооценке женщин, не давая им возможности личного и профессионального развития.

Мужчина, женившись, также получал полный контроль над капиталом жены – в «Анне Карениной» мот и гуляка

Стива Облонский практически полностью проматывает приданное своей жены Долли, и никто с этим ничего не может сделать юридически, так как закон на стороне мужа. И это 70-е годы XIX века, когда технический прогресс и промышленность в Российской империи стремительно развиваются.

А вот Западная Европа XIX века: у женщин в этот период гражданские права предельно ограничены. Большинство правовых систем устанавливали зависимость женщин от мужей или отцов. Вспомним «Джейн Эйр» знаменитой писательницы и поборницы женских прав Шарлотты Бронте: когда семья Риверс дает приют заболевшей Джейн, сбежавшей из Торнфилд-холла, Сент-Джон Риверс первым делом говорит, что нужно выяснить, не является ли Джейн замужней женщиной, чтобы вернуть ее мужу. Вернуть мужу – не поинтересовавшись даже мнением самой Джейн; вернуть, как вещь или домашнее животное.

Высшее образование для женщин в ту пору невозможно. Лишь среди аристократии и богатой буржуазии женщины могли получить некоторое образование, но оно было ограничено и сконцентрировано на домашних навыках и искусствах. Лучшее, на что могла рассчитывать девушка из среднего класса – это стать домашней учительницей, гувернанткой или сестрой милосердия.

Невзирая на то, что в истории психологии были ученые, которые внесли ценный вклад в понимание женской психо-

логии и проблем женщин, с античных времен и практически до наших дней бытовало «научно обоснованное мнение» о второсортности женщин.

Великий древнегреческий ученый и философ Аристотель, считал женщин менее разумными и менее способными к контролю своих страстей. В античной Греции женщин не допускали к слушанию поэзии, поскольку поэзия была высоким жанром, доступным лишь мужчинам. Женщинам разрешалось лишь посещать театральные представления: театр считался жанром низким, доступным всем – от женщин до рабов и варваров.

Карл Густав Юнг, швейцарский психиатр и психолог, создатель теории коллективного бессознательного и архетипов, также выражал консервативные взгляды на роль женщин в обществе. Он считал, что основной задачей женщин является материнство, а их психические устремления должны быть направлены на поддержку и помощь мужчинам.

Зигмунд Фрейд полагал, что женщины имеют меньшую психическую развитость по сравнению с мужчинами. Он утверждал, что у женщин существует "меньшая суперЭГОдность" (меньшая моральная сила) и что их эмоциональность и мышление более примитивны.

Фрейд ввел понятие комплекса кастрации, который связывал с женской сексуальностью. Он считал, что девочки испытывают тревогу и чувство неполноценности из-за отсутствия пениса и переживания предполагаемой угрозы его

потери. Этим представлением он связал женскую сексуальность с недостатком и дефицитом.

Дочь Зигмунда Фрейда, Анна Фрейд, пошла по стопам отца и стала психоаналитиком. При этом ее взгляды на женщин также были консервативными. Она поддерживала идею о роли женщины лишь в качестве матери, и считала, что женщины должны подчиняться в первую очередь своим биологическим функциям – деторождению и выращиванию потомства.

Конечно, очень важно отметить: все эти взгляды были представлены в рамках своего времени и считались абсолютно нормальными.

Современная психология стремится преодолеть подобные предрассудки, учитывать и с внимание относиться к гендерным различиям.

Нужно отдать должное Советскому Союзу: в нем всячески поддерживалось желание женщин работать и приносить пользу обществу.

Освобождались женщины Востока – с них снимали паранджу и отправляли работать. Причем далеко не факт, что все они хотели этого освобождения. Но в стране шла индустриализация, везде нужны были рабочие руки. Кроме того, получив право голоса, восточные женщины, не знавшие ранее о такой вещи, как избирательное право, попросту не понимали, что им с этим правом делать.

Женщины ехали в ссылку в Сибирь за своими осужден-

ными мужьями. Возможно, если бы это происходило сейчас, в наше время, то у женщин все-таки был бы выбор – ехать или нет, обрекать себя на мучения и страдания или нет. А в то время выбора практически не было: даже оставшись на месте, женщина все равно обрекла бы себя и детей на осуждение и неприятие со стороны общества.

Великая Отечественная война и вообще Вторая мировая война резко изменили положение женщин в мире. Женщины должны были заменить ушедших на фронт мужчин на производстве, в преподавании, в больницах, в сельском хозяйстве. Женщины наряду с мужчинами уходили и на фронт. Так, в Советском Союзе всего на военную службу с 1941 по 1945 годы было призвано 490 235 женщин. Среди Героев Советского Союза, участников Великой Отечественной войны – 90 женщин из них 49 были награждены посмертно. Женщины были не только медработниками и связистками – они были летчицами (вспомним хотя бы «Ночных ведьм»), разведчицами, шифровальщицами, снайперами.

Однако возвращение к мирной жизни способствовало тому, что женщин снова попытались вернуть на вторые роли: в СССР по хрущевскому сокращению «миллион двести» из армии в первую очередь были уволены практически все женщины, а на Западе 50-е годы вообще прошли идеологическими лозунгами «место женщины – дома».

В СССР женщины становились активными участниками

социалистического общества и не хотели отставать мужчин, все больше и больше нагружая себя работой. Женщины строили самолеты и поезда, прокладывали рельсы, работали на стройках. Женщины рожали детей и снова садились за трактор, поскольку нельзя было сорвать сроки полевых работ. Такое ставилось в пример как трудовая доблесть – состояние женщины было куда менее важным, чем сбор урожая и показатели колхоза.

Помните лозунги: «Даешь выполнение пятилетнего плана за три года»?

На заводах, фабриках, текстильных предприятиях женщины тоже брали двойные смены, отказывались от выходных и праздников, потому что нужно было выполнять норматив любой ценой.

Дети отдавались в сады-пятидневки (когда ребенок 5 дней живет в детском саду, а на выходные его забирают домой – если повезет и родителям не дадут дополнительные смены).

Было ли при этом равноправие?

Конечно же, нет!

Зарплата женщины была меньше, чем зарплата мужчины, хотя рабочие часы и сложность самой работы могли быть одинаковой. Женщины параллельно рожали детей, убирали дом, стирали, готовили еду и обслуживали своих мужей, которые возвращались с работы уставшими и имели право на законный отдых. А вот у женщин дома вместо отдыха началась вторая рабочая смена.

Бывали, конечно, исключения, когда мужчины хоть как-то помогали дома своим женам и могли что-то приготовить на выходных или помочь с уборкой.

Мужчины с удовольствием жарили шашлыки, причем это считалось именно мужской работой; женщинам ее не доверяли. Но женщины подготавливали все до выезда на пикник и убирали все после. А в это время мужчины, утомленные после жарки шашлыков и выпитого алкоголя, отдыхали.

И еще – что особенно важно подчеркнуть – существовало большое количество железобетонных стереотипов.

Как пример можем взять всем известный фильм «Москва слезам не верит». Многие из нас его любят и с удовольствием пересматривают. Но с точки зрения психологии этот фильм представляет собой неоценимое пособие по проблемным моментам в области гендерных стереотипов.

Катя, познакомившись с Гошей, боится сказать, что она – директор завода. Она уважаемый человек, под ее началом находится три тысячи человек. К тому же она депутат Моссовета. В жизни она преодолела очень многое и заслужила свою должность, как никто другой. Но при этом она должна скрывать свои заслуги от пьющего слесаря. Почему?

Да все просто: ведь еще при первой их встрече Гоша сказал, что женщина не может зарабатывать больше мужчины. А после еще долго не мог простить, что Катерина оказалась выше его по социальному статусу. И при этом именно она, Катя, должна была добиться его прощения. За что – за то,

что всю жизнь училась, много работала и добилась успеха?

Нет. Потому что все будет решать мужчина на основании того, что он мужчина, по словам Гоши. Мужчины главный по определению и поэтому они имеют право требовать от женщин подчинения.

Попробуем отметить стереотипы в других отечественных фильмах:

Мужчины умные, поэтому в большинстве фильмов они директора, а женщины секретарши.

Мужчины гениальные врачи, а женщины медсестры и санитарки.

Председатели колхозов тоже мужчины, а женщины доярки и продавщицы в сельских магазинах. Даже в фильме «Кубанские казаки», где выведен образ успешной женщины – председателя колхоза Галины Пересветовой, героиня все равно сознательно проигрывает конские бега мужчине.

Кстати, подобной идеей были пропитаны не только советские фильмы. Это была общая тенденция кинематографа, которая полностью отражала происходящее в реальности.

Поколение наших бабушек старательно вкладывало эти установки в головы нашим мамам. Все послания начинались примерно одинаково: женщина должна.

Должна все делать, должна убирать, должна стирать, должна готовить обед и ухаживать за пожилыми родителями мужа, должна растить детей, должна делать покупки в магазинах и тащить все авоськи, добираясь общественным

транспортом. Должна улаживать мужчину, должна быть доброй, милой и всегда безотказной, должна терпеть, должна молчать, а еще должна работать и приносить зарплату домой. И непременно должна делать все и всегда с улыбкой. Не было в лексиконе того времени слов “хочу” или “не хочу”, “мне нужно” или “мне не нужно”, “мне нравится” или “не нравится”. Было только слово “должна”.

Слава Богу, в наше время очень многое поменялось в плане обустройства быта, отношения к женщине, к ее социальному статусу, к ее зарплате и т. д.

Но у определенной части женщин в сознании все еще живы те убеждения и стереотипы, навязанные обществом, полученные в наследство от бабушек и мам – стереотипы о месте женщины как второсортной, подчиненной, не имеющей прав на независимость и инициативу.

В своей книге я приложила все усилия, чтобы после ее прочтения в вашей жизни и в вашем мышлении многое стало меняться в лучшую сторону.

Глава 1. Сценарий жизни

«Цель анализа сценария – остановить спектакль и поставить вместо него другой, лучший». Клод Штайнер

С самого детства каждый из нас пишет свой уникальный сценарий жизни. Еще во младенчестве, когда мы не умеем разговаривать и нашим языком служат лишь чувства, понимание и эмоции, – мы уже заложили основной фундамент нашего сценария. С течением времени мы добавляем к этому сюжету более детальные нюансы. По достижении семи лет большая часть основного сценария уже написана. Впрочем, юношеские годы, при желании, предоставляли нам возможность пересмотреть и переоценить свой жизненный план.

Став взрослыми, мы часто даже не осознаем, что этот сценарий существует. Тем не менее мы следуем ему, словно играя по заранее написанному тексту пьесы.

Вне зависимости от того, осознаем мы это или нет, наша жизнь стремится к тому финалу, который мы написали еще в детстве.

У нашего сценария, как в любой хорошо написанной истории, есть свои главные герои и героини, свои антигерои, есть второстепенные персонажи и просто массовка. Он пронизан различными сюжетными линиями и основной важной

темой, которая проходит через всю нашу жизнь.

Сценарий нашей жизни может быть полон комических и трагических поворотов, интересных запоминающихся моментов, сплетен и интриг, создания и преодоления трудностей.

Помимо всего прочего, этот сценарий может быть источником вдохновения: он показывает нам, как сделать жизнь более полноценной, либо становится напоминанием о том, что нужно изменить.

Мы, будучи авторами собственного сценария, вольны выбирать, как написать следующую главу нашей жизни, а также выбрать мажорную или минорную тональность для сопровождения.

В детстве мы все проигрывали какие-то истории в голове. Мы рисовали в уме картинки, как сможем победить хулигана с соседней улицы, ответить девочке-забияке в детском садике, победить злую соседскую собаку или быстрее всех залезть на крышу.

В нашем воображении мы рисовали себе волшебную палочку, которой сможем превращать нехороших людей в жаб и медуз, развеивать зло над морем и дарить добро всем хорошим людям, которые будут нуждаться в нашей помощи.

Мы представляли себе, как родители дарят нам долгожданную собаку на Новый год, покупают роликовые коньки на день рождения или заветное атласное платье на 8 Мар-

та.

Мы представляли себе своего принца и свой первый поцелуй. Причем это была не просто визуальная картинка, а целый сценарий до малейших деталей. Во что мы будем одеты, как будут причесаны волосы, какая помада будет на губах и какие украшения на шее. Это должен был быть солнечный лес, сказочный замок или волшебный пруд с кувшинками. В более старшем возрасте волшебный замок вполне мог трансформироваться в школьную дискотеку или спортзал, а принц – в мальчика из параллельного класса.

Если мы попадали в неординарную или стрессовую ситуацию, с которой не могли справиться, то потом, немного успокоившись, мы проигрывали в голове наиболее верные пути выхода из нее. Что и как нужно было сказать, кому ответить, как себя правильно повести и все дальнейшие действия до мелочей. Ругали себя за свои слезы разочарования и обиды и проигрывали победные сценарии на следующий раз, если вдруг такое повторится.

Сценарные решения – наилучшая стратегия для ребенка, чтобы выжить в мире, который зачастую кажется враждебным и угрожающим.

У детей вообще много страхов, и в каждом возрасте они свои.

Младенцы боятся реакций беспокойства, у них присутствует страх потери матери и страх посторонних людей рядом с собой.

Дошкольников мучают страхи одиночества, незнакомых взрослых, неожиданных громких звуков. Четко выражен страх врачей, крови, уколов, боли. К ним добавляются страхи животных, сказочных персонажей, высоты, темноты, воды, замкнутого и открытого пространства.

Младшие школьники продолжают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства, но к этому добавляется страх смерти (своей или родителей) и социальные страхи (плохие оценки, опоздания в школу)

У подростков страх, что они некрасивые, у них не будет друзей и их не примут в компанию, они не поступят в институт, не найдут себе пару и не смогут нормально продвигаться по социальной лестнице.

В принципе, все подобные страхи являются нормативными и соответствуют возрастному психологическому развитию. Главное, чтобы они проходили, и ребенок на них не заикливался.

По большому счету, сценарии людей делятся на три группы:

А. Сценарий победителя – люди, которые достигают поставленной цели. Масштаб цели при этом неважен: главное – достичь ее, и желательно легко и свободно. Такие люди абсолютно уверены в себе и не боятся экспериментировать. Даже допустив ошибки, они никогда себя за это не ругают, а про-

сто учатся на них и идут дальше, сделав необходимые выводы.

В. Сценарий побежденного – люди, которые не достигают поставленной цели. Точнее, дело не в самой цели, а в уровне размышлений и переживаний на эту тему. Эти люди могут считать себя неудачниками по жизни и даже не стараться что-то изменить. Просто они уже для себя решили, что у них ничего не получится. Нет смысла пробовать и разочаровываться.

***Психологическая справка** : в современной психологии существует понятие «выученной беспомощности» . Это состояние, в котором человек не предпринимает никаких усилий для улучшения своего положения, хотя имеет возможности для этого. Подобное происходит из-за превентивной уверенности в своей неудаче. Состояние выученной беспомощности практически всегда сопровождается подавленным состоянием духа, пессимизмом и депрессией.*

С. Сценарий не-победителя – не-победители – это люди посерединке, середнячки.

Про них можно сказать, что они не хватают звезд с неба, но и не бедствуют. Они не станут директорами больших компаний, но и работу не потеряют. Они смогут покупать себе

все необходимое для жизни, никогда не будут нуждаться, но каких-то особых высот не достигнут, потому что абсолютно к этому не стремятся. Зачем рисковать и перерабатывать, если все и так хорошо.

Главное, что вам нужно знать о жизненных сценариях – то, что любой сценарий можно изменить. Все наши прошлые ошибки – это колоссальный опыт, который у нас есть. Он является уникальным и только нашим. Более того, считается, что у происходящих с нами событий нет полярности. Сами по себе они не хороши и не плохи. Они – просто наш опыт, который несет в себе огромные возможности для изменения настоящего и будущего.

Став взрослыми, мы зачастую используем стратегии из детства, даже не осознавая это до конца.

Наверняка вам встречались такие капризные барышни, не получив желаемого, начинают драматично закатывать глазки, хмурить бровки, их глаза наполняются слезами, а верхняя губа начинает подрагивать. В детстве это почти всегда работало, особенно с первым значимым мужчиной в жизни – отцом. Если хотелось какую-то игрушку в магазине, дополнительную порцию мороженого, если вдруг мама ругала за разбросанные вещи, папа бросался на помощь к своему маленькому ангелочку, стоило только немного покапризничать. Ни в коем случае не кричать или истерить по-настоя-

щему, а так, исключительно по-женски, с ноткой очарования и полной беззащитности.

Став взрослой по возрасту, но не по своему ментальному состоянию, эта маленькая девочка продолжает использовать стратегию из своего детского сценария и с другими мужчинами. Причем в большинстве случаев это продолжает работать. Есть тип мужчин, которым нравится именно тип женщины-девочки. С ними они чувствуют себя сильными, мужественными, добрыми, милостивыми и щедрыми. Они чувствуют ответственность за таких женщин, потому что те без них просто пропадут.

И если такая пара совпала, то в большинстве случаев они будут жить долго и счастливо. Женщина в случае чего будет играть роль маленькой беззащитной девочки, а мужчина будет счастлив дарить ей заботу и любовь.

Но, если вдруг случится, что женщина такого типа познакомится с мужчиной другого склада характера, например, с элементами нарциссизма, то такой союз принесет много негативных эмоций двум сторонам и все равно долго не продержится.

Или другой пример: девочка росла с тремя братьями в малообеспеченной семье и нужно было ежедневно бороться за свое место под солнцем в собственном доме. Мальчишки относились к ней на равных, могли дать затрещину за лишний съеденный кусок пирога. Денег в семье особо не было и поэтому приходилось донашивать одежду братьев, несмотря на

насмешки одноклассников. Игры все были тоже под мальчишек: лазили по деревьям и крышам гаражей, играли в футбол, летом обливались водой из шланга и стреляли из самострелов. Такая девочка-сорванец. Эта девочка выучила со всем другие стратегии.

Став взрослой, она живет по своему детскому сценарию, поскольку сложно изменить заложенное и укорененное в раннем детстве. Она знает: для того, чтобы что-то получить, нужно бороться. Нужно кричать, ругаться, драться, кусаться. В общем, помощи ждать ни от кого не приходится. Если хочешь что-то получить, нужно самой о себе позаботиться.

Такой тип женщин может прекрасно уживаться с более слабыми мужчинами. В идеале это «ботаник», которого обижали в школе и для него эта женщина будет кумиром. А вот с сильным, волевым мужчиной у нее будет постоянная борьба и соревнования на тему “Кто сильнее”.

А еще есть Золушки. Вернее, мечты у них как у Золушки, а в жизни все получается немного по-другому. Была у меня клиентка Юля с подобной историей. В семье Юли было три старших брата. С самого детства она мечтала о сильном принце, который появится в ее жизни, разберется с братьями и никому не даст ее больше в обиду. Это были мечты в перерывах между дракой с соседскими пацанами и переплыванием реки на спор с братьями.

И вот в 19 лет в жизни Юли появляется такой принц. Он

старше нее на 12 лет, полностью состоявшийся и обеспеченный мужчина. Он хочет взять на себя все заботы и хлопоты, Юле не нужно будет работать, а лишь только наводить уют дома и заниматься их будущими детьми.

Вот, полное и доскональное исполнение детской мечты. Юля вне себя от счастья: свадьба, переезд в отдельную пятикомнатную квартиру и полная идиллия. Первые месяц-два ей было интересно. Она будто попала в сказку. Своя квартира, где после уборки долго сохраняется порядок. Можно покупать какие угодно продукты, не экономя и не думая о том, как распределить еду между всеми. На кредитной карте, которую дал муж, деньги не заканчиваются. Юля купила себе красивые платья и юбки, а то негоже девушке постоянно ходить в штанах с футболкой и шортах с майкой. Какие же у нее теперь красивые туфли на каблуках! Ходить пока не очень удобно, но она обязательно привыкнет, ведь принцессы ходят в платьях и очень красивых туфельках на высоких шпильках.

На третий месяц сидения дома Юля начала понемножечку грустить. Хотя муж говорил ей – ни о чем не думай, я все решу, а ты занимайся домом и своим здоровьем, ведь мы уже три месяца пытаемся завести ребенка, а ты еще не беременна.

И чем больше на нее давил муж с беременностью и уходом за квартирой, тем грустнее становилось Юле. Ходить в платье и туфлях на каблуках в супермаркет за продуктами

было не очень комфортно. Походы по врачам тоже не давали никакого результата, беременность не наступала, хотя абсолютно все анализы у Юли были в норме.

Муж был нежен и внимателен, но почему начало немного раздражать, как он ее ласково называл «малыш» или «моя маленькая». Слово «маленькая» почему-то вызывало в Юле неприятные ощущения. Как мы потом выяснили, это слово из детства означало какие-то ограничения.

Та маленькая – значит, на речку не идешь.

Ты маленькая – значит, идешь спать, а мы будем гулять во дворе.

Ты маленькая, и поэтому твою шоколадку мы забираем, тебе вредно.

То есть, такое на первый взгляд безобидное и милое слово «маленькая» вызывало у Юли негативные ощущения, которые она даже чувствовала на уровне телесных ощущений. Подкатывал комок к горлу, сводило живот и хотелось плакать. Она уже не маленькая, она выросла, ей можно все, и она сама хочет это решать.

А фраза мужа «Скоро малыш родит мне малыша» вызывала у Юли дрожь – она чувствовала в ней какую-то патологию.

Прошло еще полгода. Юля начала чувствовать себя птичкой в клетке или каким-то домашним питомцем. Вернее, не домашним, а вольным, которого поймали и насильно привезли домой.

Она часто вспоминала свое детство, нехватку еды и драки за что-то вкусненькое, которое покупалось в день зарплаты. Пыталась себя стыдить за то, что сейчас у нее нет недостатка ни в чем, а она чем-то недовольна. В памяти всплывали разбитые коленки, замазанные зеленкой, царапины на руках от игры с соседской кошкой, смешные веснушки на носу, которые вылезали с первым весенним солнцем. Теперь у нее ухоженное лицо без намека на веснушки, гладкие красивые ноги, руки с маникюром... Что еще нужно? Это Юля повторяла себе ежедневно, но почему-то тоска по дому и своему детству становилась еще сильнее. И чем больше она тосковала, тем сильнее начинала себя стыдить и бичевать за свою «неблагодарность».

Попытки Юли поговорить с мужем о том, что она очень хочет работать, ни к чему не приводили. Он не видел в этом никакого смысла, потому что Юля не имела образования, а работать «на чужого дядю за копейки» его жена работать не будет. Да и вообще, ее задача заниматься домом и детьми. Детей пока нет, но со дня на день Юля забеременеет и тогда точно ей будет не до всяких глупостей.

Ко мне Юля попала уже в состоянии начинающейся депрессии и с запросом по беременности. Врач-гинеколог посоветовал ей обратиться к психологу, предположив, что отсутствие беременности может быть психосоматической проблемой на фоне общего депрессивного состояния.

На самом деле так и было. Беременность была для Юли

завершением ее детства, пусть полного лишений, но зато абсолютно свободного.

Она была морально не готова быть запертой дома, потому что всегда была свободной в своих действиях и решениях.

С одной стороны, Юле нравилась забота и любовь мужа, а с другой стороны, она понимала, что платит за это слишком высокую цену. И с каждым днем ее все больше затягивает трясина внешнего благополучия при полной опустошенности внутри.

Она была самодостаточной личностью и ей была необходимы самореализация и выход в общество.

После нашей работы длиной в несколько месяцев Юля четко поняла: ей нужно возвращать себе отобранную мужем инициативу и начинать самостоятельно принимать решения в своей жизни. Она сумела правильно донести все это до мужа и обговорить их дальнейшие совместные планы, принимая в этом полноправное участие.

Сейчас у Юли все хорошо, она учится в институте, уже на втором курсе.

Недавно родила прекрасную дочку, но не хочет брать академический отпуск, чтобы не пропускать целый учебный год. Тем более, есть возможность взять няню, а бабушки с удовольствием готовы помогать молодой и счастливой маме.

А встречались ли вам истеричные мужчины? Которые, если вдруг что-то пошло не по его плану, начинают истерить,

топать ногами, краснеют, потеют. Всерьез начинаешь опасаться, что твоего собеседника сейчас хватит инсульт.

Это тоже частичное использование детских стратегий во взрослой жизни.

В большинстве случаев такие мужчины происходят из семей с гиперопекающей матерью. И если ребенок не потерял волю в раннем детстве и решил все-таки бороться за свои права, то скорее всего достигнуть желаемого он сможет лишь благодаря сильной истерике. Причем такой, чтобы захлебываться слезами, дрожать всем телом, падать и биться в судорогах. Иначе не поможет, и мама не разрешит смотреть телевизор, или съесть еще один гамбургер, или выйти с ребятами погулять на улицу, несмотря на снегопад.

Только сильнейшая истерика давала результат: мать сдавалась, переживая, что истерика нанесет его нервной системе больший вред, чем плохая погода или бесполезная еда.

Потом мальчик вырастает, но модель поведения остается у него заложенной на бессознательном уровне. В рабочем коллективе он еще может как-то сдержаться – там чужие люди: им, в лучшем случае, безразлично, а в худшем, могут и уволить. А вот дома с женой сразу включается детский сценарий – только в роли мамы теперь жена. Порой в этом сценарии задействуются и дети.

Плакать выглядит как-то не очень серьезно и не хочется, а вот топтать ногами, кричать, задыхаться от гнева – то, что надо. Большинство людей тяжело воспринимает чужие исте-

рики, особенно если разыгрывается настоящая драма – предпочитают пойти на уступки, лишь бы это поскорее закончилось.

Именно такое и нужно мужчинам подобного типа. Главное для них – получить желаемое, причем абсолютно неважно, какими путями.

Главное, чтобы мама-жена отпустила или разрешила, а для этого можно пойти на все.

И самое интересное, что все эти истерики закатываются по одному и тому же детскому сценарию. В большинстве случаев это происходит непроизвольно. Мужчина не планирует заранее, что он сейчас вернется домой и на пятой минуте начнет кричать. Все происходит само собой, но практически всегда дает результат. А если вдруг нет результата с первого раза, значит, он будет со второго, третьего, пятого, десятого...

Ну и конечно, как в любом хорошем сценарии, в нашем сценарии жизни существуют определенные сценарные процессы.

Эрик Берн (1910–1970) – выдающийся американский психолог и психиатр, разработчик транзакционного анализа и сценарного анализа, предложил следующие сценарные процессы:

I'm not OK, you're OK – Я не в порядке, ты в порядке.

В этом сценарии человек считает себя недостойным, неспособным, а других – более компетентными и успешными. Такой человек будет жить, исходя из депрессивной позиции, чувствуя себя при этом намного ниже других. Он будет постоянно зависеть от одобрения других людей и будет уверен, что самостоятельно он ничего не сможет добиться.

Случай из практики. Тамара, 38 лет, не замужем, детей нет.

Тамара считает себя некрасивой, неумной, недостойной внимания и любви, потому что ничего особенного собой не представляет. Работает в магазине и считает это очень унижительным.

Разве нормальный мужчина знакомится с продавщицей в магазине? А какой-то голодранец-алкоголик мне не нужен – ее ответ на вопрос о семейном положении.

Учиться никуда не пошла, потому что мозгов нет, школу еле закончила – дословно от Тамары.

На мой вопрос, с какой проблемой или запросом она пришла, Тамара долго молчала, а потом, опустив глаза, сказала: «Может, стоит попробовать что-то изменить? Хотя, конечно, шансов наверняка нет...»

Почему Тамара так убеждена, что она не достойна ничего?

Семейный сценарий. Мама всегда говорила, что они безграмотные и бедные, не то, что Таня, Маша, Наташа, Алевтина и еще десяток неизвестных маленькой Томе имен. Но

все эти мифические женщины были красивы, образованы, умны и поэтому удачно вышли замуж.

Мама любила повторять: деревенские мы, что от нас ждать. Вот если бы родились мы в другой семье, то все могло бы быть по-другому, а так...

И когда маленькая Тома старательно делала школьное домашнее задание, мать всегда повторяла ей: гены у нас глупые, учись не учись, все равно ничего не будет. Вон, бабка у нас было полемойка со стажем, в больнице ее любили, добрая была и ответственная. А еще работу свою любила. И всех больных. Относились к ним, как к родным детям. Предлагали ей там пойти на медсестру выучиться, да разве возможно -то? Образование 5 классов сельской школы. А потом родители заболели, нужно было за хозяйством следить, да родителей выхаживать, за братьями ухаживать, разве до учебы было? Читать и писать научилась, и на том спасибо. Остальное никому не нужно.

«Ну а разве у полемойки могут быть умные дети?» – искренне интересовалась мать Тамары. И тут же сама себе отвечала: «Конечно нет, гены не водица, их разбавить невозможно. То, что природа дала, так тому и быть. И ты, Томка, не пытайся выше головы своей прыгнуть, расшибёшься, только силы зря потратишь. Кто-то рождается врачом, а кто-то дворником, у каждого своя судьба. И деньги на одежду не надо тратить, все равно некрасивая и никто не позарится, лучше уже что-то вкусненькое купить и съесть с удоволь-

ствием».

Словом, Тамара выросла с полным убеждением собственной ничтожности.

Это убеждение ей вкладывали с рождения. Если вначале Тамара как-то пыталась сопротивляться и возражать, то со временем смирилась и поняла, что так даже проще: не нужно стараться и тратить силы, все равно ничего не получится.

I'm not OK, You're not OK – Я не в порядке, ты не в порядке.

Это самый бесплодный сценарий, в котором человек считает, что весь мир и люди в нем плохи, как, впрочем, и он сам. Все несовершенно и недостойно внимания. Это приводит к апатии, чувству отчужденности и постоянным конфликтам в отношениях.

Случай из практики. Василиса, 31 год, разведена.

Считает, что все в этом мире не имеет смысла. Людям верить нельзя, потому что везде обман, все предатели. Убежденная child-free, потому что детям в этом жестоком мире не место. Да и вообще, мелкие, сопливые, постоянно болеющие и плачущие младенцы ее не привлекали. Она знала, что на смертном одре ей точно не захочется пить, а если даже и захочется, то она уж как-то своими силами себе это организует. А так растишь их, кормишь, поишь, ночами не спишь и ради чего все это?

Потом женятся и выйдут замуж, уйдут жить в свои семьи, а о родителях будут вспоминать, только когда деньги понадобятся или внуков привезти на выходные.

Василиса оценивает себя, как человека без эмпатии и доброты, потому что нельзя ни к кому относиться по-доброму – этим обязательно воспользуются, обманут и она останется ни с чем.

Причина развода с мужем в том, что он хотел детей, большую семью, постоянные посиделки с друзьями и родственниками. Хотя изначально знал, что Василиса не хочет детей и людей у себя дома не особо любит. Да и в гости ходить ей тоже не нравится, слушать всякую ерунду про приколы детей и успехи чужих жен и мужей. Но муж Василисы, видимо, как-то надеялся ее переубедить.

Вообще, противоположности периодически притягиваются друг к другу и иногда даже вполне счастливо живут, но у них должна быть какая-то общность интересов и желание жить вместе.

Однако в этом случае Василиса была вообще не готова ни на какие компромиссы и уступки – кому надо, тот пусть и подстраивается.

Василисе особо и нечего про себя рассказывать. Она вообще и не хочет никому ничего про себя рассказывать – пусть ее просто оставят в покое и не мешают. Жизнь – это, в принципе, череда препятствий, мучений и боли, поэтому нужно просто жить, стараясь не высовываться и никуда не лезть.

I'm OK, You're not OK – Я в порядке, ты не в порядке.

В этом случае возможны несколько сценарных линий. Либо человек действует из оборонительной позиции, считая себя правым, а окружающих нет.

Либо человек считает себя успешным и ценным, а других менее ценными или вообще негодными. Старается постоянно возвыситься над окружающими, стремясь контролировать и манипулировать.

Такие люди в большинстве своем не обращаются к психологам, потому что, либо как в первом сценарии ждут подвоха и не хотят открывать свою душу, чтобы потом это не было использовано против них. Либо, как во втором сценарии, считают, что умнее всех психологов вместе взятых и сами могут рассказать окружающим, как и что нужно делать.

I'm OK, You're OK – Я в порядке, ты в порядке.

Самая здоровая позиция, которая заключается в сотрудничестве с другими людьми. Такой человек считает себя ценным и достойным наравне с окружающими. В таком случае отношения здоровые, конструктивные и плодотворные.

У этих людей все в порядке, абсолютно адекватная самооценка и правильно отношение к себе и окружающим.

Известны также 6 сценарных паттернов, которые форми-

руют наши жизненные скрипты:

● Пока не

. Человек считает, что на данный момент еще не достиг нужного уровня успешности, достатка, образования, счастья, удовлетворенности и т. д. Главный лозунг людей, проживающих этот сценарий: «Я не могу радоваться **пока не закончил учебу/работу/пока не женился/пока не заработал свой первый миллион/пока не выучил своих детей в Гарварде/пока не накопил деньги на безбедную старость и т. д.»** Это постоянное чувство недостаточности и ожидания светлого будущего.

Наверняка вы знаете таких людей, а может, и сами иногда действуете так же.

Я не поеду в отпуск, пока не похудею на 5 кг.

Я не буду ходить в гости, пока не закончу проект на работе

Я не успокоюсь, пока не куплю дачу. Буду экономить на всем и только после покупки дачи заживу счастливо.

Я не буду счастливой, пока не найду себе мужа

Я не буду уверенной в своих отношениях с мужем, пока не рожу ему двоих детей.

Я не буду нравиться мужчинам, пока не поставлю себе импланты в грудь или сделаю липосакцию.

Я не буду ездить за границу, пока не накоплю миллион на черный день.

Я не рожу ребенка, пока у меня нет своей квартиры.

Я не могу искать нормальную работу, пока у меня нет своей машины.

Я не могу пригласить гостей, пока полностью не обновлю свою квартиру.

Я не куплю себе новые вещи, пока не накоплю денег на закрытой программе в банке.

● После

. Здесь обратная ситуация. Человек ждет, что только после того, как что-то изменится, он сможет начать действовать, учиться, работать, жениться и т. д. Постоянное откладывание действий и ответственности на будущее.

У меня была клиентка, девушка 26 лет, которая обратилась с ярко выраженными признаками тревоги. Два года назад умерла ее мама. Девушка получила приличную сумму денег по маминой страховке, переехала в другой город, сняла себе квартиру и начала жить самостоятельно на полученные деньги.

Постепенно пришла в себя от потери матери, но работать не торопилась, решила пойти на подготовительные курсы и поступать в институт.

За квартиру исправно платила, продукты покупала, ездила на маминой машине и о работе как-то вообще не думала. И вот в один прекрасный день она увидела, что у нее на счету осталось средств только на оплату месячной аренды квартиры – и все.

Естественно, у девушки пропадает сон, начинаются панические атаки, чувство постоянной тревоги и мысли о своей будущей жизни.

Я спросила: как так получилось, что вы вдруг узнали о состоянии своего счета и увидели, что там практически ничего не осталось? У вас со счета украли деньги или кто-то обманом их от вас получил?

Девушка ответила: нет, никто ничего не забирал и не обманывал, они просто как-то вдруг закончились.

Тогда у меня появился следующий вопрос: а разве на протяжении этих лет

вы не видели, что сумма постепенно уменьшается?

Девушка ответила: я видела, но думала, что все как-то разрешится само.

В этом случае, конечно, присутствует инфантильная личность с элементами детскости, но все равно можно четко проследить паттерн сценария “После”.

● **Никогда.**

Основная тема этого сценария: «Я никогда не получу то, что мне так сильно хочется»

. Человек считает, что изменения в лучшую сторону невозможны. Зачастую это связано с чувством беспомощности и отчаяния.

Когда человек находится в этом сценарии, ему очень

сложно из него выйти без дополнительной проработки со специалистом. Такие люди абсолютно не верят в свои силы. Более того, им проще свалить все свои неудачи на окружающий мир и жить, стараясь принять все невзгоды.

Я никогда не смогу поступить в этот институт.

Мне никогда не удастся купить себе квартиру.

Я никогда не найду хорошего мужа с такой внешностью, как у меня.

Я никогда не буду нормально зарабатывать и буду всегда жить в нищете, как и мои родители и бабушки с дедушками.

Мои дети никогда не станут выдающимися людьми.

● Всегда

. Люди, живущие по сценарию «Всегда», постоянно задаются одним и тем же вопросом: «Почему это всегда случается только со мной?»

Это повторяющееся и постоянное поведение, которое человек считает неизменным на протяжении всего времени. Такие паттерны реакции формируются на основе убеждений и предыдущего негативного опыта

Я всегда неудачно выхожу замуж.

Я всегда не могу правильно вести бюджет.

Мне всегда не везет с мужчинами.

Мои дети всегда меня не слушают.

Я всегда не получаю на работе премии.

Всегда только меня обрызгает машина на улице.

Я всегда вляпываюсь во всякие истории.

Я всегда получают рабочие смены в выходные дни, в то время как мои коллеги спокойно отдыхают.

Судьба всегда ко мне несправедлива.

● Почти.

Лучше всего этот сценарий характеризует

герой греческой

мифологии Сизиф, который был осужден богами к вечному наказанию. Ему нужно было катить огромный камень вверх по горе. И каждый раз уже перед самой вершиной камень скатывался вниз, и Сизифу приходилось начинать все сначала.

Человек имеет намерение сделать что-то новое и изменить свою жизнь к лучшему и вот уже «почти» доходит до цели, но вместо этого остается в старых сценарных паттернах и не завершает начатое.

То есть, старые паттерны проживаются снова и снова – кардинальных изменений не наступает. Невозможно довести начатое до конца.

Довольно часто приходят клиенты именно для коуч-сессий. Они пробуют открывать бизнес, но в середине пути все бросают, поскольку придумали что-то новое. Они снова и снова загораются новой идеей бизнеса, которая кажется им намного успешнее предыдущей – пишут бизнес-планы, тра-

тратят деньги на рекламу и подготовку, а потом опять придумывают что-то более успешное, на их взгляд.

И вот вроде цель близка, они почти ее достигли, но потом опять что-то помешало.

Или возможен еще один вариант: человек дошел до поставленной цели, то есть, достиг вершины своей горы, но вместо того, чтобы оставить камень и отдохнуть, насладиться своим успехом и получить заслуженную награду, тут же ставит перед собой еще более высокую вершину и начинает на нее взбираться.

В такой ситуации получается, что человек не успевает осознать эту вершину, как ставит перед собой еще более высокую планку. И так повторяется бесконечно.

Почти всегда поведение взрослых людей напрямую зависит от их детства. В каждом из нас живет наш внутренний ребенок, и если в нашем детстве все было хорошо и безоблачно, то формирование взрослой личности прошло успешно.

Но если развитие ребенка столкнулось с трудностями, то, скорее всего, ваш внутренний ребенок ранен. С ним нужно работать, чтобы его излечить. Это необходимо для того, чтобы начать жить нормальной жизнью.

Если посмотреть на приведенные выше примеры, то можно увидеть: большая часть людей получила свои жизненные сценарии в детстве, зачастую копируя поведение своих ро-

дителей и полностью перетягивая на себя их убеждения.

Убеждения, заложенные в раннем детстве, являются частью нас. С ними очень сложно и страшно расстаться.

Иногда я слышу такие душераздирающие истории детства от своих клиентов, что начинаю сомневаться, были ли их родители им родными и психически нормальными. Потому что я просто не могу себе представить, как так можно обращаться со своим родным ребенком.

Вернее, так вообще нельзя обращаться с детьми – неважно, свои они или чужие.

Поэтому, разбираясь с негативными жизненными сценариями, вы должны помнить: ваш внутренний ребенок ранен еще в детстве, и его необходимо исцелять.

Глава 2. Раненый внутренний ребенок

«Люди рождаются Принцами и Принцессами, а родители превращают их в лягушек». Клод Штайнер

Порой нам сложно осознать, что во взрослом человеке живет его внутренний ребенок. Однако это действительно так. И именно этот внутренний ребенок может очень усложнять нашу взрослую жизнь.

Может казаться, что раненый внутренний ребенок сделает человека тихим и забитым, готовым мириться со всеми унижениями.

Но зачастую происходит иное. Если ребенок в детстве прошел через физическое или моральное насилие, унижение или привитое чувство стыда, то вполне вероятно, что, став взрослым, он будет отыгрывать это на окружающих.

Скорее всего он пойдет работать туда, где сможет сам наказывать других.

Случай из практики. Таня, 32 года, милая приятная девушка, тренер по синхронному плаванию.

Пришла на консультацию с запросом: иногда ей очень

сложно сдержаться, если ее ученицы делают что-то не так. Она кричит, заставляет их плыть большие расстояния, увеличивает время нахождения под водой. Более того, ей страшно это осознавать, но она чувствует какое-то внутреннее удовлетворение, когда видит слезы боли в глазах своих учениц.

Таня никогда не отличалась какой-то агрессией, в детстве была тихой и послушной, не перечила родителям, учителям, своему тренеру.

Детство было спортивным. Каждый день изнурительные тренировки в бассейне и еще более мучительные растяжки на суше. Постоянные взвешивания и нравоучения по поводу лишнего веса и необходимости соблюдения диеты, очень строгий режим. Но Таня все терпела, потому что мама очень хотела видеть ее выдающейся спортсменкой, чемпионкой мира по синхронному плаванию. Таня любила спорт. Точнее, она не знала, как можно его не любить.

Мама – бывшая спортсменка, но из-за травмы ей пришлось оставить большой спорт.

Папа – тренер по боксу, бывший чемпион и гордость своего города.

Поэтому с раннего детства Тане сказали, что она любит спорт и будет спортсменкой. Мама лично занималась всей спортивной программой и хотела воплотить свои профессиональные амбиции в будущем своей дочери.

Будучи еще совсем маленькой, Таня с удовольствием смотрела по телевизору выступления девочек-пловчих по

синхронному плаванию. Яркие костюмы, блестящий макияж, красивая музыка, все движения отточены и абсолютно синхронны.

Поэтому, как только Тане исполнилось 5 лет, ее отдали в сборную. И началось: бесконечные тренировки, растяжки, погружения в воду и нахождение там на время – когда воздуха уже не хватает и кажется, что умираешь. Но всплывать нельзя, накажут и заставят повторять так много раз. Так лучше уж выдержать сейчас, через не могу, через боль.

Мама и тренер постоянно повторяют: большой спорт – это боль и ее нужно терпеть.

А если вытерпеть не удастся, тогда дома вечером родители говорят, как им стыдно, что их дочь такая слабачка, они этого точно не ожидали. И как теперь смотреть тренеру в глаза они себе вообще не представляют.

Таня часто представляла себя маленьким хомячком, который сидит в клетке и бежит по кругу в карусельке. Он очень хочет перестать бежать, но не может, потому что так принято, хомячок должен бежать... И еду дают по часам и строго в таком количестве, в котором разрешила мама.

Таня мечтала о жареной картошке, шоколадке и большом гамбургере. Она представляла себе: когда ей исполнится 18 лет, она сама подарит себе поход в «Макдональдс» и будет есть там столько всего бесполезного, сколько в нее влезет.

Годы шли, тренировки становились более жесткими. Тренер как будто издевалась с каждым днем все больше и силь-

нее, особенно перед выступлениями.

Но это и понятно, ведь команда летит на чемпионат Европы, и сейчас нужно тренироваться без остановки, потому что опозориться нельзя. Нельзя подвести свою команду, своего тренера, своих родителей, они не простят.

На чемпионате Европы заняли 3-е место. Конечно, призовое, «бронзовое», но родители ожидали «золота». Это все из-за Тани. Она бесталанная, дубовая, у нее совершенно негибкое тело и вообще она никогда не сможет добиться чего-то большего. С такими словами от мамы девочка просыпалась и засыпала. Она уже и сама так начала думать. Вот мама – та была талантливой, и у нее всегда все получалось. А я бестолковая, я буду позором и полным разочарованием для своей семьи.

Таня продолжала заниматься синхронным плаванием. Старалась изо всех сил, не жалела себя и тренировалась по 8–10 часов в день.

Сложно совмещать профессиональный спорт и школу. Но спорт важнее. Если она станет чемпионкой, то станет известной и сможет заработать много денег. И математика ей в этом точно не поможет: уж деньги посчитать она как-то сможет и без этих знаний.

К сожалению, у спортсменов очень короткий профессиональный век. Всегда появляются молодые и более выносливые, а руководство начинает намекать, что пора переходить на тренерскую работу.

И вот Таня становится тренером. Сначала ей это даже нравится. Получается, что теперь не ее ругают и на нее кричат – это может делать она сама. Но маленьких девочек жалко – зачем на них кричать, можно же все объяснить нормально.

А с другой стороны, Таня чувствует, как будто в ней происходит перевоплощение, которое меняет ее на злую версию и заставляет кричать и наказывать. Слезы маленьких учениц доставляют радость. Таня вспоминает свои постоянные слезы и ей делается приятно, что не одна она должна страдать.

Вместе с тем Таня добрая и мягкая. Ее очень настораживает внутреннее чувство превосходства над своими ученицами. Она не хочет над ними издеваться, все получается как-то само по себе.

Если мы вернемся в детство Тани, то увидим тот момент, когда ее внутренний ребенок получил свои раны.

Родители не давали ей безусловной любви. Ее любили только когда она выигрывала соревнования. Таня истязала себя на тренировках, чтобы выигрывать и получать эту любовь.

Если она проигрывала, то родители начинали словесно издеваться над ней, унижая и называя абсолютно бесталанной.

То есть Таня четко выучила: хочешь любовь родителей, тренируйся через страдания и боль. Иначе – унижения и полный игнор.

Когда ребенка не любят таким, какой он есть на самом деле, с его взлетами и падениями, успехами и проигрышами,

его собственное “Я” начинает страдать.

Отсутствие безусловной любви вызывает самые большие страдания у ребенка. Потребность в любви не проходит никогда. И, вырастая, человек продолжает жить со страдающим внутренним ребенком, не получившем необходимой ему любви, которую он пытается компенсировать всеми возможными способами.

А способы эти не всегда корректны, этичны и экологичны. Поэтому, скорее всего, такой человек будет травмировать дальше, по цепочке, как травмировали его самого в далеком детстве.

Случай из практики. Вита, 31 год.

Родилась в музыкальной семье, в которой очень хотели ребенка и были рады его появлению на свет. Воспоминания из детства Виты: семья была веселая, дружная, но потом вдруг что-то произошло, и веселье пропало навсегда.

Папа начал пить. Сначала уходил в запой на несколько дней, но потом приходил в себя и шел на работу до следующего запоя. С годами расстояния между запоями становились все меньше, а продолжительность запоев увеличивалась. И вот папа уже месяц пьет, потом на пару дней приходит в себя и затем снова в запой.

Так как человек он интеллигентный, то пьет тихо, без драк и скандалов – просто пьет и спит.

Мама сначала пыталась бороться, все время находила вра-

чей наркологов, гипнологов, магов и прочих специалистов), но результатов это не давало.

Какие-то ответственные мероприятия – а папа в запое, и его ничего не интересует. Мама в печали от запоя папы, и ее тоже ничего не интересует, кроме запоя папы.

Долгожданный отпуск, о котором Вита мечтала целый год – как они полетят на море, она будет плавать, строить замки из песка и собирать ракушки, – и тут папа уходит в запой, а мама все моментально отменяет. Потому что нельзя оставить папу и улететь, он совсем сопьется. Вот закодируем его и потом будем ездить каждый год – обещала мама. Но это повторялось из раза в раз. Ничего не менялось.

Вита росла, но понимала, что мама занимается только папой и всячески пытается его вытащить из этой ужасной зависимости, а папа занимается только водкой, хотя ведет себя прилично и вроде как дочку любит. В редкие минуты просветления папа был очень любящим и нежным и ей очень хотелось, чтобы так было всегда и молила Бога, чтобы папа избавился от своей болезни.

Папа выпил, папа спит, папе плохо, у папы белая горячка, папа в больнице, папа уже злой дома, потому что не пьет, папа опять сорвался, папа пьяный, папа спит, папе плохо.

И так продолжалось всю жизнь Виты в родительском доме и продолжается по сей день без каких-либо кардинальных изменений.

У Виты появился мальчик, но позвать домой она его не

могла: там спит пьяный папа, и неизвестно как он может отреагировать на гостя. Тем более – на незнакомого мальчика.

Вернее, она звала своего мальчика в гости пару раз в периоды папиного просветления, но постоянно была в напряжении.

Подружка приходила только одна, лучшая, которая знала, что происходит у Виты в семье. Она всегда как-то с жалостью и грустью смотрела на Виту и ей становилось не по себе: когда тебя жалеют, это еще хуже.

Отношения с мальчиками постоянно сходили на нет, потому что Вита всегда ожидала от них худшего. Не верила в их чувства и думала, что с ней встречаются из жалости и обязательно бросят в итоге. Но, наверное, правильно сделают: если она не нужна родным родителям, которые так ждали ее рождения, то чужим людям точно нет никакого дела до нее.

Все знакомства с мужчинами заканчиваются одинаково. Вита заканчивает с ними отношения первой, потому что боится, что ее бросят, узнав, что она из семьи алкоголика.

Вита уверена: это она виновата в том, что папа начал пить, ведь до ее рождения все было в порядке, была счастливая и веселая семья. Она даже успела застать эти радостные моменты в своем детстве. И если все начало рушиться с появлением Виты на свет, значит она основная причина всех несчастий.

В то же время ей стыдно за своего отца, стыдно за свою мать, которая полностью ушла в себя и перестала о себе за-

ботиться. Ей стыдно за свой слабый характер и за то, что она постоянно винит себя и своих родителей в своей неудавшейся жизни.

Хотя в чем вина Виты?

Отец с алкогольной зависимостью и созависимая мать, которая не уделяла время дочери, потому что пыталась помочь своему мужу. Помогать мужу – хорошо. Вот только не за счет своей дочери.

Нельзя забирать время и любовь, которые по праву принадлежат ребенку. Нельзя лишать ребенка любви и заботы.

Нельзя жертвовать отпуском и оставаться с пьющим мужем, когда ребенок считает минуты до этого отпуска и очень надеется провести время с родителями или хотя бы с мамой.

Ребенок, который и так обделен вниманием отца, должен получать от матери поддержку и любовь за двоих родителей.

Ребенку ведь много не надо: ему важно чувствовать себя нужным и любимым.

А в ситуации с Витой все было с точностью до наоборот: начиная с пятилетнего возраста она чувствовала, что никому не нужна и в какие-то моменты ее присутствие даже мешает.

Когда родители заняты своими внутренними эмоциональными проблемами, они не могут находиться рядом со своим ребенком, и для ребенка это означает полную потерю своей значимости для родителей. Он теряет свое Я, считая себя полностью брошенным и никому не нужным.

Внутренний маленький ребенок недополучил необходимой любви и ласки. Поэтому даже во взрослом возрасте постоянно дает о себе знать, мешая видеть очевидное, мешая строить взрослую самостоятельную жизнь.

В большинстве своем все дисфункциональные семьи запрещали своим детям проявление чувств и эмоций. Поэтому их раненый внутренний ребенок переполнен энергией, которая не имела естественного выхода. Во взрослом возрасте эта невыраженная энергия обладает очень сильной разрушающей силой.

Виту никто и никогда не спрашивал о ее чувствах. Более того: при попытках поговорить с мамой и излить ей душу, мама всегда отмахивалась и говорила: «Ну хоть ты сейчас не начинай – видишь, и без тебя проблем хватает». То есть, у Виты не было возможности выражать свои чувства, она всегда держала их в себе.

Чем раньше человек начинает подавлять в себе чувства, тем больший ущерб он получит в будущем.

Когда детские потребности не удовлетворялись в полном объеме, это приводит к постоянному желанию есть все подряд, чтобы заполнить внутреннюю пустоту, и со временем может перейти в пищевую зависимость.

Также это может вызвать неумное желание заниматься сексом, чтобы доказать себе свою нужность и значимость.

Но самое основное и разрушающее чувство, которое вам приносит ваш раненый внутренний ребенок – чувство стыда

и постоянное ощущение того, что с вами что-то не так.

Я предлагаю вам прекрасный опросник психотерапевта Джона Бредшоу, который посвятил очень много времени изучению темы раненого внутреннего ребенка.

Этот опросник позволит вам определить, насколько сильно ранен ваш внутренний ребенок.

Нужно отвечать ДА или НЕТ.

А – Самоопределение

Я переживаю беспокойство и страх каждый раз, когда сталкиваюсь с чем-то новым

Я стремлюсь угодить окружающим (сама доброта и очарование), и у меня нет представления о самом себе

Я бунтарь. Я живу по-настоящему только в условиях конфликта

В глубине души я чувствую, что со мной что-то не так

Я жуткий собственник и мне трудно от чего-либо отказаться

Я чувствую себя несостоятельным как мужчина или женщина

Я не уверен в своей сексуальной ориентации

Я чувствую себя виноватым, отстаивая собственные интересы, я охотнее уступил бы другим.

Мне трудно начать какое-либо дело

Мне трудно закончить начатое

У меня редко есть свое мнение

Я постоянно ругаю себя за свою несостоятельность

Я считаю себя жутким грешником и боюсь, что попаду в

ад

Я не гибкий человек и предъявляю к себе слишком высокие требования

У меня ощущение, будто я никогда не оправдываю ожиданий других и всегда все делаю неправильно

Мне кажется, что я никогда не знаю, чего хочу по-настоящему

Я не могу остановиться в своем стремлении к сверхдостижениям

Я верю в свою значимость только как сексуального объекта. Я боюсь, что меня отвергнут, если я буду плохой любовницей / любовником

Моя жизнь пуста. Я в депрессии большую часть времени

Я не знаю, кто я есть на самом деле. Я не уверен в том, что представляют собой мои истинные ценности и мое мнение о тех или иных вещах.

В – Базовые потребности

Я не осознаю свои физические потребности. Я не понимаю, когда я устал, голоден или натер мозоль

Мне неприятно, когда до меня дотрагиваются

Я часто занимаюсь сексом безо всякого желания

Я страдал или страдаю расстройством пищевого поведения

Я помешан на оральном сексе

Я редко знаю точно, что я чувствую

Я стыжусь проявления своего гнева

Я редко сержусь, но когда это случается, это больше похоже на неистовство

Я боюсь гнева других людей и делаю все, чтобы его избежать

Мне стыдно, когда я плачу

Мне стыдно, когда я испытываю чувство страха

Я почти никогда не выражаю негативные эмоции

Я одержим анальным сексом

Я одержим БДСМ

Я стесняюсь своих естественных физиологических потребностей

Я страдаю нарушением сна

Я провожу невероятное количество времени за просмотром порнографии

Мои сексуальные проявления оскорбляют других людей

Я испытываю сексуальное влечение к детям и боюсь, что это может выйти за рамки фантазий

Я уверен, что еда и/или секс – мои основные потребности

С – социальная сфера

Я никому не доверяю, включая самого себя

Я состоял или состою в отношениях с человеком, страдающим зависимостью

В отношениях с людьми я склонен к навязчивому поведению и стремлюсь все держать под контролем

Я страдаю зависимостью

Я держусь отстраненно от людей, особенно от тех, кто обладает той или иной степенью власти

Я ненавижу быть в одиночестве и стараюсь делать все возможное, чтобы его избежать

На мой взгляд, я делаю только то, что другие люди ожидают от меня

Я избегаю конфликтов любой ценой

Я редко отвергаю чужие предложения и чувство, что предложения других – это почти приказ, которому нужно подчиняться

У меня гипертрофированное чувство ответственности. Мне проще заботиться о других, чем о самом себе

Я почти никогда не говорю НЕТ напрямую, а потом отказываюсь делать то, о чем меня попросили, ища обходные или манипулятивные пути

Я не умею разрешать конфликты с другими людьми. Я либо подавляю своего оппонента, либо уклоняюсь от конфликтной ситуации

Я редко прошу уточнить или разъяснить мне то, что я не понял

Зачастую я стараюсь угодить, что означают чужие высказывания, а затем реагирую на них, отталкиваясь от своих догадок

Я никогда не испытывал близости к своим родителям или к одному из них

Я путаю жалость с любовью и склонен любить людей, которых могу пожалеть

Я высмеиваю себя и других за совершенные ошибки

Я легко уступаю и подчиняюсь мнению группы

Во мне живет дух соперничества, и я остро переживаю любой проигрыш или поражение

Мой основной страх – это страх быть покинутым, и я сделаю все, ради сохранения отношений.

Если вы ответили утвердительно на 10 и более вопросов, вам необходимо проделать серьезную работу над собой, чтобы избавиться от всех своих ограничений.

Когда взрослый человек, внутри которого находится раненый внутренний ребенок, проживает какую-то ситуацию в настоящем, которая является прототипом первоначальной травмы, то запускаются механизмы его первоначальной реакции.

Человек может реагировать чрезмерно импульсивно и

эмоционально на вполне обычное событие. На самом деле это внешняя реакция на внутреннюю боль. А с этой внутренней болью нужно работать и вытаскивать ее наружу.

Взрослые люди, у которых было тяжелое детство, должны признаться самим себе, что с ними на самом деле плохо обращались в детстве, не давали всего необходимого для нормальной жизни ребенка, не давали любви и заботы.

Вите нужно признаться себе, что отец был алкоголиком, а мать созависимым человеком. Кому-то другому важно осознать тот факт, что оба родителя занимались собой и им не было никакого дела до своего ребенка. Вполне возможно, что родители даже создавали хорошие условия для жизни, кормили, одевали, но эмоционально были совсем отдалены и ребенок чувствовал себя брошенным и никому не нужным, потому что не получал необходимой для него любви и поддержки.

Вы должны признать все это. Только тогда боль начнет выходить наружу. Сначала это повергнет вас в шок, потому что, будучи уже взрослым человеком вы не будете понимать, как можно было так относиться к своему ребенку.

Затем это начнет вызывать у вас злость, потому что этим маленьким ребенком были вы. Вы недополучили всего необходимого для гармоничного развития.

После этого придет грусть. Вы будете жалеть себя в детском возрасте, пока не перейдете к следующему этапу – этапу сожаления. Вы будете думать, что все могло бы сложить-

ся по-другому, если бы у вас были любящие и заботливые родители.

А после этого самый важный этап – принятие своего раненого одинокого внутреннего ребенка. Вы всегда скрывали свое истинное Я, постоянно натягивали маску и старались показать окружающим, что у вас все в порядке. Более того, вы старались показать и самим себе, что все хорошо.

Проходя через этапы шока, злости, грусти, одиночества и принятия вы начинаете приближаться к своему настоящему Я.

Вы должны кричать, плакать, топтать ногами, бить боксерские груши или просто подушки, петь, танцевать. Основная цель – это вытащить все эти непрожитые эмоции наружу и прожить их сейчас.

Очень полезно постараться вспомнить свое раннее детство и обсудить его с психотерапевтом или с человеком, которому вы полностью доверяете. Чем больше деталей вы сможете поднять в своей памяти, тем легче вам потом будет справиться со своей болью.

Напишите письмо себе в детском возрасте. Представьте, что вы добрая фея и видите, что есть ребенок, которому плохо. Это должно быть письмо поддержки, понимания, любви и заботы.

Оно может следующего вида:

Дорогая Маленькая Таня!

Я так рада, что ты родилась на этот свет. Ты очень много для меня значишь, и я люблю тебя всем сердцем. Разреши мне подарить тебе свою заботу и любовь.

С любовью, Большая Таня.

А потом обязательно напишите ответ, от своего внутреннего ребенка. Вы сами подберете нужные слова, которые будут идти из вашей души и сердца. Но как *пример может быть что-то подобное:*

Дорогая Большая Таня!

Я очень рада, что ты меня нашла. Пожалуйста, забери меня и никогда больше не оставляй. Я хочу быть важной и нужной для тебя.

Люблю, Маленькая Таня.

Очень важно постараться вспомнить и записать как можно больше неприятных для вас инцидентов из вашего детства. Вспомните моменты, когда вам прививали чувство стыда и чувство вины. Записывайте как можно больше деталей и помните: истина состоит из мелочей. Поэтому важно абсолютно все.

На первый взгляд, с вами могла происходить вполне обычная, не выходящая за рамки, ситуация, но именно она явилась спусковым крючком для вашей дальнейшей жизни.

В качестве примера я хочу привести историю моей кли-

ентки Нади, с которой мы работали как раз на эту тему.

Она не помнила многих деталей, но у нее в памяти четко отпечаталась эта картинка и ощущения от нее.

Ей 5–6 лет, она стоит на кухне и играет со своей игрушкой. Мама что-то готовит у плиты. В это время приходит ее младшая сестра (разница в возрасте у них один год) с растрепанными волосами. Мама тут же говорит Наде, чтобы та срочно причесала сестру и заплела ей косичку. Надя не хочет этого делать, потому что полностью погружена в свою игру. Мама начинает повышать голос и говорить Наде, что она старшая, а потому – должна заботиться о своей сестре и всячески ей помогать.

Надя уже со слезами на глазах оставляет куклу и идет за расческой. Вернувшись, она видит, что сестренка уже раздела куклу и разбросала все вокруг. Наде очень обидно, но она сдерживается и начинает расчесывать волосы. Сестренка начинает жаловаться, что ей делают больно, плачет, кричит, кидает куклу на пол и начинает ее топтать.

Надя бросает расческу, поднимает свою куклу и обнимает ее, чтобы пожалеть.

Мама подходит к Наде, выхватывает у нее куклу и бросает в дальний угол, шлепает Надю по попе и говорит: «Ты теперь наказана, тебе должно быть очень стыдно за такое поведение. Никогда ты ничего не можешь сделать нормально, если тебя просят!»

Надя, которой сейчас уже 50 лет, начинает плакать. Она

просто рыдает взахлеб и не может успокоиться минут 10 – настолько сильной была та боль, нанесенная ей в детстве. Хотя, казалось, что про тот случай Надя как будто забыла и до нашего разговора никогда не вспоминала о нем.

У Нади открывается поток воспоминаний: мама практически всегда, во всех ситуациях, вела себя несправедливо по отношению к ней. Причем мама и по сей день продолжает ставить младшую сестру в пример Наде: у сестры и брак удачнее, и дети умнее, и профессия лучше. А у Нади постоянное ощущение, что она хуже всех и ничего не может сделать нормально.

Помните фразу мамы «ты никогда и ничего не можешь сделать нормально»?

Это было 45 лет назад, но до сих пор имеет очень сильный эмоциональный фон и сопровождается большой внутренней обидой уже на всю свою жизнь – которая, по мнению мамы, не сложилась.

И ведь нельзя сказать, что этот детский эпизод в жизни Нади был каким-то экстраординарным. Такое часто встречается в семьях, где есть несколько детей, и родители постоянно выгораживают младших за счет старших.

Но именно эта ситуация является триггерной для Нади всю ее жизнь. Именно это чувство вины и обиды ее внутренний раненый ребенок держит в себе и не отпускает.

Хотя, если вы спросите Надю о ее детстве, она скажет, что оно было вполне нормальным, обычным детством, как и у

всех остальных детей того времени.

И оно на самом деле было вполне нормальным внешне: дети сыты, одеты, обуты, полная семья, своя квартира и т. д. Однако Надина самооценка, ее уверенность в себе и своей жизни были нарушены, и потому очень много лет Надя жила с мыслью: «Я ничего не могу сделать нормально».

К счастью, это была не самая сложная и не самая долгая работа, потому что мы сразу нашли первопричину и полностью ее проработали. У Нади по-другому начали светиться глаза и буквально в течение 3-4 месяцев она сделала несколько кардинальных изменений в своей жизни в лучшую сторону.

Работая над исцелением своего внутреннего ребенка, вам будет очень полезно научить себя новым правилам в вашей жизни. Возможно, часть этих правил вы использовали и раньше, но в любом случае вам будет полезно их повторить и найти для себя что-то новое.

Вот набор воспитательных правил и упражнений от психотерапевта Джона Бредшоу:

1. Это нормально – чувствовать то, что вы чувствуете. Чувства не могут быть правильными или неправильными. Они просто есть. Нет никого, кто мог бы сказать вам, что вы должны чувствовать. Говорить о своих чувствах нужно и правильно.

2. Это нормально – хотеть то, чего вы хотите. Нет ничего, чего вы должны или не должны хотеть. Если вы находитесь в контакте со своей жизненной энергией, вам непременно захочется расширяться и расти. Это нормально, и это необходимо для расширения своих потребностей. Просить о том, чего вы хотите, важно и нужно.

3. Это нормально – видеть и слышать то, что вы видите и слышите. Все, что вы видели и слышали, действительно является тем, что вы услышали и увидели.

4. Много веселиться и играть – это не только нормально, но и необходимо. Это может быть теннис или плавание, пешие прогулки или бег. Но могут быть и сексуальные игры, которые вы можете себе позволить, будучи взрослым и независимым человеком.

5. Очень важно всегда говорить правду. Это сглаживает боль жизни. Ложь искажает реальность. Все формы искаженного мышления должны быть исправлены.

6. Важно знать границы и пределы и иногда откладывать удовольствие. Это делает жизнь менее болезненной.

7. Крайне важно развить сбалансированное чувство ответственности. Вы должны научиться принимать последствия своих действий и не брать на себя последствия чужих действий.

8. Совершать ошибки – это нормально. Ошибки – наши лучшие учителя, которые помогают расширить границы нашего опыта.

9. Чувства, потребности и желания других людей следует уважать и ценить. Насилие над другими людьми приводит к чувству вины и необходимости принять последствия своего поведения.

10. Нет ничего страшного в проблемах. Проблемы даются для того, чтобы их решать. Нет ничего страшного в конфликтах. Конфликты возникают для того, чтобы их разрешать.

То есть, самое главное – это убрать все свои детские запреты и разрешить себе быть самим собой.

Следующие упражнения помогут вам просто быть собой в любой момент времени. Не обязательно делать все сразу, какие-то упражнения могут вам не подойти, на другие может не хватать времени. Но вы обязательно найдете среди них то, что подойдет вам больше всего в данный период времени и по мере их выполнения будете чувствовать постоянные улучшения.

Сходите на блошинный рынок или в большой универмаг. Переходите от предмета к предмету, рассматривая, трогая и изучая все, что вам нравится.

Сходите в кафетерий или ресторан, где есть шведский стол. Выбирайте много разных блюд. Попробуйте то, что вы никогда раньше не пробовали.

Сходите в продуктовый магазин и купите продукты, которые вы обычно не едите руками. Отнесите их домой и ешьте

руками. Можете перепачкаться, если вам так хочется.

Попробуйте какое-то время пожевать что-то хрустящее.

Проведите некоторое время в продуктовом отделе вашего супермаркета, вдыхая запах различных фруктов и овощей.

Отправляйтесь туда, где вы никогда раньше не были. Обратите внимание на как можно большее количество деталей новой обстановки.

Отправляйтесь на пляж и проведите несколько часов, играя в песке и воде. Постройте что-нибудь из песка.

Возьмите немного глины и поиграйте с ней. Экспериментируйте с фигурами и формами.

Возьмите пальчиковые краски и проведите вторую половину дня, рисуя пальцами. Используйте столько цветов, сколько сможете.

Оденьтесь в одежду самого яркого цвета, какую только сможете найти, и отправляйтесь на прогулку.

Издавайте звуки, используя предметы по всему дому, чтобы просто послушать, как они звучат. Не забудьте про кастрюли, сковородки и столовое серебро.

Проведите несколько часов в парке аттракционов, рассматривая все вокруг и катаясь на горках и каруселях.

Прогуляйтесь по красивому парку или саду и вдохните как можно больше запахов. Позвольте ароматам буквально закружить вас.

Сходите в музей изобразительных искусств и посмотрите на яркие цвета на различных картинах.

Пригласите своего друга, молодого человека или мужа отправиться с вами на долгую прогулку. Держитесь за руки и позвольте своим чувствам вести вас в любом направлении, в каком вам захочется.

Сходите с другом в лес и попробуйте практику дзен-видения. Держа друг друга за руки, по очереди закрывайте и открывайте глаза. Подведите своего друга к листве, стволу дерева и позвольте ему открыть глаза, когда вы сожмете его руку, будто его глаза являются затвором фотоаппарата. Точно так же, когда вашу руку будет сжимать партнер, откройте глаза, чтобы увидеть всю глубину того образа или предмета, который он приготовил для вас.

Пройдите босиком по полю или по дому. Почувствуйте различные текстуры вещей: травы, грязи, меха, картона, газет, ковров, подушек, полотенец, дерева, металла, плитки и так далее.

Поговорите со своим партнером без слов, используя только жесты и прикосновения.

Напишите список слов, описывающих ваши ощущения, а затем посмотрите, что произойдет, когда вы начнете произносить их вслух. Некоторые слова покажутся вам неровными, колючими, заостренными, скользкими, твердыми, мягкими, тонкими, толстыми, темными, яркими и так далее.

Заново ощутите волшебную силу вашего зрения, начав пристально всматриваться в вещи. Например, пройдите мимо автобусной остановки и посмотрите на людей там, как ес-

ли бы вы были камерой, делающей снимок. Затем сядьте и подробно опишите то, что вы заметили.

Сядьте перед цветком, деревом или яблоком, погружаясь в своего рода медитацию. Позвольте себе стать единым целым с объектом. Увидьте объект во всем его великолепии. Позвольте вашей руке следовать за тем, что видят ваши глаза, и нарисовать то, что вы видите.

Соберитесь вместе с друзьями, чтобы попеть песни. Найдите песни, не имеющие окончания, и придумайте для них новые куплеты. Послушайте все вместе детские песни, особенно народные.

Залезьте в горячую ванну и полежите в ней, сосредоточившись на своих телесных ощущениях. Просто проведите там какое-то время.

Побалуйте себя регулярным массажем.

Позвольте кому-нибудь сделать вам маникюр или уложить волосы.

Попросите друга накормить вас – приготовить для вас вкусный ужин или пригласить в ресторан.

Устройтесь на диване, завернувшись в плед или одеяло. Зимой сядьте возле камина и поджарьте себе зефир.

Проведите много времени в объятиях любимого человека.

Попросите, чтобы ваш любимый человек искупал вас в ванне.

Примите ванну с пеной или полежите в ванне с теплой водой и ароматическими маслами.

Выделите время для ничегонеделания, не стройте никаких планов, не берите на себя никаких обязательств.

Летним днем проведите полчаса или час, плавая в бассейне.

Повалитесь в гамаке в течение длительного времени.

Послушайте мягкую, релаксирующую музыку или колыбельные.

Сядься за рабочий стол, поставьте рядом бутылку воды, чтобы можно было ее потягивать.

Посасывайте мятные леденцы или карамельные конфеты, когда вы начинаете новую работу или что-то делаете в первый раз.

Измените свои пищевые привычки. Вместо трех обильных приемов пищи старайтесь есть небольшими порциями в течение дня.

Найдите себе группу поддержки. В идеале это должны быть люди обоих полов, которые смогут обнимать и поддерживать вас в четко оговоренные периоды времени.

Постарайтесь найти время в течение дня и устроить себе тихий час.

Практикуйте «прогулки доверия» с другом. Попросите его завязать вам глаза и водить вас за руку в течение какого-то времени.

Рискните довериться другу, к которому вы испытываете добрые чувства. Позвольте ему строить планы за вас обоих и контролировать то, что вы делаете вместе.

Сядьте с близким другом друг напротив друга и в течение девяти минут пристально смотрите друг другу в глаза. Вы можете смеяться, хихикать и делать все, что сочтете нужным. Просто сидите и смотрите друг на друга, не разговаривая.

Медитируйте на пустоту. Когда мы медитируем на пустоту, мы сосредотачиваемся на бытии. Существует много подходов к медитации на бытие или на небытие. Такие медитации направлены на освобождение от мыслей или достижение состояния внутренней «тишины». Умение очистить свой разум от мыслей во взрослом возрасте помогает установить связь между вами, взрослым, и вашим внутренним ребенком на самом глубоком уровне.

Глава 3. Токсичность

Сейчас это слово в тренде. Более того, сейчас на каждом шагу говорят про токсичных людей или токсичные отношения, часто вспоминают токсичных родителей или супругов. Но не всегда понимают точный смысл этого выражения. Поэтому давайте начнем с основного, с токсичных родителей.

Чтобы полностью раскрыть тему внутреннего раненого ребенка нам нужно обратиться к основному источнику данной проблемы – это наши родители.

Именно из-за их отношения к своим детям многие люди сталкиваются с психологическими проблемами во взрослом возрасте.

Большое количество людей страдает от вреда, причиненного им родителями. В первую очередь, это заниженная самооценка, которую родители систематически растаптывали побоями, подзатыльниками, оплеухами, критикой, глупыми шутками и насмешками над внешним видом или умственными способностями ребенка.

Более того, есть папы, которые открыто говорили, что женились на маме только из-за ее беременности и теперь всю жизнь мучатся.

Или мамы, которые говорят вслух, что нужно было сделать аборт, а не рожать от этого ужасного человека. А теперь – что выросло, то выросло (это говорится о ребенке).

Вот еще несколько примеров деструктивных фраз родителей, которые со 100% гарантией оставили шрам на детской психике:

– И зачем только я тебя родила, хотела как лучше, а получилось как всегда.

– Почему я не сделала аборт, жила бы себе сейчас спокойно.

– Я прошла через столько мучений, чтобы тебя родить, а ты теперь еще чем-то можешь быть недоволен / недовольна?

Иногда родители считают, что на самом деле дают хорошие советы:

– Сынок, пользуйся презервативами, чтобы не вляпаться, как в моем случае.

– Доченька, ты не спеши с парнями спать, а то залетишь, как я по молодости с тобой, и потом будешь всю жизнь страдать.

То есть, давая детям такие советы, родители действительно считают, что не ранят своих детей, не дают им ощущения ненужности и не обвиняют их в причинах всех своих проблем.

И если дети-подростки 13-15 лет могут пропустить это мимо ушей, так как у них пубертатный период и мысли заняты совершенно другим, то детям лет 5-8 эти ядовитые семена упадут на благодатную почву. Более того, сами дети забу-

дут эту ситуацию – если родители, конечно, не будут постоянно об этом напоминать (а таких примеров тоже много), – но глубоко в подсознании у них останется чувство вины за испорченную родительскую жизнь.

В большинстве случаев взрослые люди даже никак не связывают свои взрослые проблемы с собственными родителями. Нам очень сложно признать тот факт, что отношения с родителями имеют настолько сильное влияние на нашу взрослую и самостоятельную жизнь.

Какие родители являлись токсичными в нашем детстве и возможно продолжают ими быть даже сейчас, когда у нас уже есть свои дети?

Не существует идеальных во всех отношениях родителей.

Все родители допускают какие-то ошибки в воспитании своих детей. Мы все – живые люди. Мы не родились с безупречным знанием родительства. Мы можем совершать ошибки. Мы можем быть напряжены на работе, переживать о материальном положении семьи, планировать расходы на ремонт или попросту плохо себя чувствовать в те моменты, когда дети именно на пике своей активности.

Мы также знаем, какими сложными и невыносимыми могут быть иногда наши дети. Они могут кричать, топтать, бегаться, все разбрасывать, не слушаться, делать нам назло, и обычно это происходит именно в периоды физической или эмоциональной слабости родителей.

Более того, мы стараемся спокойно просить детей перестать, делаем это один, два, три раза, но потом уже просто сдают нервы, особенно при плохом самочувствии или головной боли.

И мы, конечно, срываемся, можем накричать, поругать или даже пообещать что-то пострашнее, если ребенок сейчас же не успокоится. Обычно это не сильно действует на детей и они продолжают свои действия, доводя нас до точки кипения.

Как вы думаете, мы нанесли ребенку травму нашим поведением, тем что накричали?

Конечно, нет. Потому что как только ребенок успокоился, мы начинаем себя винить за то, что не удержались и накричали. Мы накручиваем себя, что такое наше поведение ничем не оправдываемо и думаем о покупке успокоительных, лишь бы подобное не повторилось. И в этот же момент мы уже занимаемся своим ребенком, кормим, купаем, играем, читаем, болтаем, обнимаем, целуем и признаемся в любви.

Ребенок получил необходимую для него компенсацию и подтверждение того, что все так же любим своими мамой или папой, что бы ни произошло вчера, сегодня, завтра.

Иногда нам кажется, что у нас сложные отношения со своими родителями, и так как тема токсичности родителей сейчас очень популярна, то мы пробуем поставить этот штамп и на наших.

Но порой неверно. Вполне возможно, что родители были вполне любящими и заботливыми – просто не знали, как себя правильно вести, потому что были эмоционально незрелыми. Подобное тоже встречается довольно часто. Более того, большинство из них росло в советское время или было воспитано по строгим советским правилам и нормативам.

Однако существуют по-настоящему деструктивные родители, которые наносят своим детям сильный вред на постоянной основе. Они непрерывно травмируют своих детей, причиняя им физическую и моральную боль, а также постоянно обижают и унижают их. И это не прекращается даже когда дети вырастают.

Тут есть одно интересное сходство: практически у всех токсичных родителей заниженная самооценка и ворох своих детских травм.

То есть, скорее всего, они прошли через побои и унижения у своих родителей, и, находясь во взрослом возрасте, продолжают себя чувствовать виноватыми и недостойными любви.

И, вполне возможно, некоторые из них на самом деле невольно переносят пережитое на своих детей – даже не подозревая, какие глубокие травмы они им наносят. Вот только это ни в коей мере не может являться для них оправданием.

Пока дети маленькие, родители для них – целый мир. Это

настоящая вселенная, полная открытий и таящая в себе так много нового и неизведанного.

Идеальный мир, в котором есть заботливая, добрая и нежная мама, которая всегда улыбается, обнимает и целует.

Сильный папа, который всегда будет защищать свою семью и заботиться о том, чтобы у них было все необходимое.

Любящие бабушки и дедушки, которые обожают своих внуков и с радостью проводят с ними время, дарят подарки и балуют по мере своих возможностей.

Семейные ужины по вечерам, где все члены семьи будут рассказывать, как у них прошел день, были ли какие-то трудности в школе или на работе, что нового узнали, интересно прочитали.

А в выходные вся семья будет выезжать на природу, гулять в парке, ходить в кино, кататься на коньках, а вечером все вместе готовить что-то вкусное, чтобы потом с удовольствием всем вместе это есть.

А самое главное – в этой семье всегда будут гордиться своими детьми, поддерживать их во всем, любить без каких-либо условий, окружать лаской и заботой.

Ребенок, становясь взрослым, всегда будет чувствовать, что у него за спиной есть крепкая стена, есть свой отчий дом, в котором родители всегда любят и ждут.

Это идеальная картинка семьи, и наверняка есть люди, у которых именно так все и было. За них можно искренне порадоваться и похвалить их родителей, которые смогли со-

здать для своего ребенка такие прекрасные условия жизни, взросления и становления полноценной личности.

Однако есть и такие, кому в детстве повезло меньше. Но они все равно по сей день пытаются идеализировать своих родителей и всячески оправдать их поведение для самих себя – им трудно признать тот факт, что родители их не любили.

Вам наверняка знакомы такие фразы уже выросших детей:

– Моя мама практически не уделяла мне времени, но я могу ее понять: она развелась с папой совсем молодой, ей нужно было устраивать свою жизнь и искать себе нового мужчину. А я, конечно, была помехой для нее, потому что дети требуют много времени и сил.

– Мой отец постоянно уходил из дома, потому что его изводила мать, с ней на самом деле невозможно долго оставаться дома. А меня он очень любил, просто мама не давала ему уделять мне время.

– Мой папа периодически бил маму, но как мужчина я его понимаю, потому что она не была хорошей хозяйкой, у нас постоянно было грязно, и еда не всегда была вкусной и полезной.

– Моя мама сутками лежала в своей спальне, иногда мне нечего было есть по несколько дней. Но она очень страдала из-за того, что папа нас бросил и мама была очень несчастной. Я всячески хотела помочь и поддержать маму, но она запиралась у себя и вообще не выходила. Мне было очень

страшно за маму, чтобы не случилось чего-то страшного.

– Мой папа постоянно отвешивал мне подзатыльники и оплеухи, но он хотел, чтобы я вырос настоящим сильным мужчиной, а не слюнтяем.

– Моя мама все время делала мне замечания по поводу моей внешности. Но я могу ее понять, она у нас красавица, а я даже не знаю в кого пошла своей внешностью и большим носом.

– Мой папа периодически запирает меня в чулане и выключал там свет. Но я сам был виноват, хулиганил и он хотел научить меня уму-разуму. Я за это его не виню, вон вырос нормальным мужиком, и поэтому своего сына буду воспитывать точно так же. Мальчишкам обязательно нужна твердая рука и мамины защиты всегда вредят.

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.