**Сесил Р. Бенуа**

**Когда любви недостаточно...**

**Взгляд ребёнка на воспитание**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Предисловие |
|  | Введение |
|  | Глава 1 Почему одной любви недостаточно |
|  | Глава 2 Насущная потребность чувствовать себя защищенным |
|  | Глава 3 Каким образом чувства влияют на безопасность |
|  | Глава 4 Принципы воспитания |
|  | Глава 5 О свидетелях и защитниках |
|  | Глава 6 Восстановление связей с нашим внутренним ребенком |
|  | Глава 7 Установление связи с детьми |
|  | Глава 8 Заключительные замечания и выводы |

Книга посвящается всем детям во всех странах, и особенно моим собственным детям – Джоэлю, Джонатану и Деборе. Подавляющее большинство детей заслуживают гораздо большего, чем получают. Они заслуживают мира, в котором могли бы спокойно расти и стать тем, кем им предназначено стать. И пусть эта книга хоть чуть-чуть облегчит ненужные боль и страдания детей.

**Предисловие**

Эта книга была задумана и написана для родителей, особенно для родителей малышей, чтобы избавить детей от страданий, которыми сопровождается их взросление в современном мире. Книга была написана в надежде, что благодаря ей, став взрослыми, они будут меньше нуждаться в услугах психологов, психиатров или консультантов, которые помогают людям обрести смысл жизни. И хотя первоначально книга предназначалась для молодых родителей, я пришел к убеждению, что она будет полезна широкому кругу людей, как в профессиональном, так и в личностном отношении.

Вне зависимости от того, являетесь ли вы (или собираетесь стать) родителем малыша или же ваши дети уже выросли и разъехались, эта книга может помочь вам понять истоки своей личности и личностей ваших детей. С ее помощью вы осмыслите взаимоотношения с детьми и другими близкими вам людьми.

Для тех, кто пытается отыскать корни своих нынешних чувств и поведения, книга станет путешествием во внутренний мир, что временами может вызвать страх и замешательство. Цель этого путешествия - на основе глубокого анализа прийти к самопознанию и полюбить себя, что, как я полагаю, требует и заслуживает труда. Если во время чтения книги вы ощутите подавленность, прошу вас обратиться за профессиональной помощью. Взросление может и часто бывает болезненным и трудным независимо от того, когда мы, наконец, завершаем этот процесс. Нам может понадобиться любая помощь.

Я убежден, что, кем бы вы ни были (или кем бы себя ни считали) в начале пути к самопознанию, вы, по крайней мере, поймете, как ваши детские ощущения влияют на вас и ваших детей. Надеюсь, что все это поможет вам проанализировать причины своего поведения и сделать позитивные выводы о себе. Не сомневаюсь, что вам уже известна боль, присущая нашему путешествию, и вы познали многое из того, что написано в книге.

Большая часть материалов, использованных в книге, отражает мою собственную борьбу и борьбу моих пациентов за обретение смысла жизни. Сюда вошел также анализ отношений (иногда восхитительных, иногда мучительных) с друзьями, коллегами и близкими мне людьми. Книга была написана слишком поздно, когда мои дети уже выросли. Хотя во многих отношениях я был хорошим родителем, тем не менее я сам и мои дети пострадали от моего невежества и некомпетентности.

Выражение признательности

Понадобились годы психотерапевтической практики, чтобы проникнуть в те глубины, где были запрятаны мои детские ощущения. Для того чтобы защитить себя от боли и унижений, испытанных в детстве, я соорудил причудливые и разнообразные убежища, которые нужно было отыскать в процессе обретения целостности. Самое удивительное и радостное заключается в том, что путешествие в глубины собственной души продолжается и по сей день.

Когда я подошел к осознанию необходимости написать книгу, полагая, что нахожусь в конце своего мучительного и великого путешествия, я обнаружил, что это лишь начало. Большая часть пути все еще впереди. И хотя были и бывают моменты, когда я задумываюсь, стоило ли вообще пускаться в это путешествие, могу сказать совершенно откровенно, что мне оно доставляет удовольствие. Важно осмелиться начать и продолжать этот путь всю жизнь.

Родители никогда не предполагали, что детские ощущения будут причиной моей душевной боли. Они делали то, что умели, и как можно лучше. Их детство тоже было нелегким. Им, несомненно, будет больно и тяжело, когда они поймут, читая эту книгу, какое влияние на мою жизнь оказало их поведение. Но я уверен, что наша глубокая любовь друг к другу все равно будет жить, невзирая на все, что произошло в прошлом.

В самом начале путешествия я не позволял себе судить о роли, которую сыграли мои родители, мешая мне стать взрослым, что было вызвано потребностью обособиться от них. Позднее я стал возлагать на них всю вину за собственное невежество и некомпетентность, что являлось разновидностью отрицания истины. И только сейчас я отказался от обвинений в адрес родителей или в свой адрес: все несут свою долю ответственности за то, что имело место в прошлом. Когда я был маленьким, я нес ответственность за свою реакцию, а родители - за то, что делали или не делали для меня. Возложение на каждого своих обязанностей - это большой шаг для ребенка на пути взросления. Только в результате подобного подхода мы можем научиться ощущать ответственность за свои решения и выбор.

Книга возникла из глубин, неизвестных мне самому. Она позволила мне очиститься, освободиться от некоторых тяжелых детских ощущений и их влияния на мою жизнь. Временами мне было мучительно больно работать над книгой, это оказалось гораздо труднее, чем я представлял. Но я чувствовал потребность написать ее; мне нужно было сделать это хотя бы для себя. Но в процессе создания книги я был обрадован открытием, что она является картой не только моего собственного путешествия, но может стать путеводителем и для других людей. И я был бы рад, если бы мой труд принес вам пользу.

Эта книга является благодарностью родителям и трем моим детям, которые и позволили мне получить порою мучительные, но и самые важные уроки в жизни. Без их (хоть и неосознанной) помощи не была бы написана эта книга.

Я хочу выразить свою глубочайшую признательность всем своим нынешним и прежним пациентам, которые также позволили мне многое понять. Они обращались ко мне за помощью и в процессе ее получения многому меня учили. Постоянное погружение в их истории подтолкнуло меня на переоценку своих детских ощущений и их влияния на окружающих и мою будущую жизнь.

Я отважился приступить к написанию своего труда, после того как прочитал первые три книги Алисы Миллер. Ее мысли поразили меня своей универсальностью, ибо отражали и мой собственный опыт и опыт моих пациентов. Я обнаружил, что есть еще один человек, который смотрит на мир моими глазами. Нашелся человек, которому известны страдания, переживаемые в детстве практически всеми, и который не боится писать об этом. Я приношу свою благодарность Эйлин Сколл, которая посоветовала мне прочитать первую книгу доктора Миллер «Заключенные детства».

Я хочу поблагодарить Донну Берк, которая порекомендовала мне ознакомиться с работами Уинникотт. Я получил моральную поддержку, прочитав труды человека, который задолго до меня пришел к некоторым весьма существенным выводам о детстве. Эти материалы очень помогли мне при написании книги, хотя ее теоретические основы были заложены 15 лет назад во время работы над диссертацией в кливлендском Гештальт-институте. В это же время семья Полстеров, и в особенности Мириам, с которой я работал как психотерапевт, показалась мне воплощением многих хороших родительских качеств, которые также описаны в книге. В течение многих лет Полстеры были для меня «образцом» родителей.

Десятки других людей также внесли посильный вклад в написание книги. Я отмечу здесь лишь некоторых из них, хотя помню о каждом. Я хочу, чтобы мои друзья, которые постоянно звонили и интересовались, как идет работа, знали о том, как они помогли мне. Шейла Кейн, Цинда Гарланд, Шэрон Мэндт и Джек Хьюз читали различные варианты рукописи и призывали меня продолжать работу, не смотря на то, что я часто поддавался пессимизму.

Элиз Уильяме любезно согласилась откорректировать рукопись и потратила много времени на исправление моей грамматики, пунктуации и синтаксиса. Большую помощь оказала Барбара Халсинг, отредактировав рукопись. Кроме того, мои друзья Майкл Мастерсон и Шерман Берне всегда были рядом, подбадривая меня в моменты сомнений и уныния. Всем им я очень признателен.

Хочу также выразить благодарность и неофициальным «редакторам». Пенни Мур, Кристин Бернс-Фэззи, Ли Фэззи, Нэнси Тодд, Тони Калигури, Дебби и Дуг Горич, Энн Дебта и Бертон Джеллман читали рукопись и высказывали свои советы и рекомендации. Их помощь и энтузиазм совершенно неоценимы. Кроме того, хочу особо поблагодарить Гарольда Линна, помощь которого существенно улучшила качество книги.

Приношу свою благодарность и Барбаре Квик, которая дала подзаголовок книге, даже не зная об этом. Мы с ней беседовали после моего выступления, и она употребила выражение «взгляд ребенка на воспитание», описывая то, что слышала. Именно эта фраза и определила цель и структуру книги. Я благодарен также Расселл Маршалл, у которой я в неоплатном долгу за «окончательное» редактирование книги и приведение ее в читабельный вид.

Хочу также выразить благодарность Рону Дилу, Пегги и Бобу Кальберстонам, которые также очень поддержали меня в процессе работы над книгой. Хочу сказать спасибо и Джорджии Джекобе, которая помогла мне установить контакт с издательством «Джей Эм продакшнз». И наконец, без помощи доктора Чипа Белла эта книга никогда не увидела бы свет. Он не только оказывал поддержку, но и контролировал всю работу с самого начала.

Август, 1989 Сесил Р. Бенуа

Как пользоваться книгой

В ней нужно делать записи. Это - рабочая книга в полном смысле этого слова.

Обратите внимание на следующее.

В конце каждой главы есть раздел, который с небольшими вариациями называется «Вспомните и поразмышляйте». В нем содержатся рекомендации о том, как применить материал данной главы к своему собственному опыту. Может быть, вам захочется просто полистать главу, отыскать упражнения и выхватить лишь некоторые вопросы. Но если вы последовательно и тщательно выполните все упражнения, то вы, несомненно, получите гораздо больше пользы от книги. В упражнениях оставлено место для ваших записей.

Возможно, вам захочется поделиться с другом или супругом о том, что вы узнали о себе. Разговор с другим человеком часто помогает нам прояснить свои чувства и воспоминания.

ИЛИ ЖЕ

Организуйте с несколькими друзьями учебную группу. Пусть каждый участник группы приходит на встречу с выполненными упражнениями. Нужно предоставить каждому возможность поделиться своими открытиями, суждениями о прочитанном или же любыми другими мыслями, при этом важно ничего не скрывать. Остальным следует воздерживаться от критики или осуждения и быть благодарными за высказанные мысли. Полезно задавать друг другу вопросы, с тем, чтобы прояснить высказывания; поощряйте откровенность друг друга.

В качестве норм поведения придерживайтесь принципов, изложенных в главе 4. Полезно на первой же встрече группы вспомнить и кратко обсудить их. Можно попросить одного из участников следить за тем, чтобы не отклоняться в сторону. Если в группу входят пары, то каждый из них должен самостоятельно выполнять упражнения. Супруги имели в детстве различный опыт; как сказал один из участников подобной группы: «Неудивительно, что нам так трудно быть друг с другом».

Сорвиголовы

Что-то в каждом из нас

Было сломано в детстве,

Большая часть переломов

Срослась, как кости, и стала

Прочнее, чем была раньше.

Но некоторые ломаются

Вновь и вновь,

Но в конце концов исцеляются

И остаются не хромыми,

Но, скорее, спотыкающимися.

И мы научились

Компенсировать это,

Шагая по канатам, натянутым через каньоны,

И делая стойку на руках

На флагштоках,

Демонстрируя себя

Перед всем миром.

Избрав хрупкое равновесие

Как образ жизни.

Шерман Берне. От сердца.

Вистула-пресс. С разрешения автора

Введение

Одной любви недостаточно для того, чтобы дети росли и, что более существенно, нормально развивались. Если родители некомпетентны в вопросах воспитания, то их дети не смогут стать личностями. И хотя любовь является вполне естественным чувством для большинства родителей, мало кто из детей получает именно ту любовь, которая действительно помогает расти и развиваться. Для детей требуются особые формы проявления любви. Исследовать их - основная цель книги.

Многие из нас сознают, что наша личность во многом определяется ранними годами жизни. Именно детские впечатления лежат в основе нашего нынешнего поведения. Но многие из нас даже не знают, к каким жизненно важным обобщениям они пришли в детстве, поскольку глубоко запрятали все детские воспоминания. Мы предпочитаем забыть обо всем, чтобы не огорчаться.

Я начал размышлять о своем детстве только в последние три-четыре года. Оно отнюдь не казалось мне насыщенным травмами, как детство некоторых моих пациентов. Подобно большинству людей, я упрямо отвергал реальность детских ощущений. Вспоминая некоторые неприятные моменты, я не позволял себе связывать их с нынешними трудностями, не видел связи между ними и воспитанием детей. Я считал себя вполне компетентным родителем и не испытывал никаких сомнений. Я убеждал себя, что я образован и подготовлен лучше, чем мои родители. Но в результате некоторых событий, размышляя об этом, я по-новому взглянул на себя, свое детство и свои способности как воспитателя. Чтобы узнать, каковы в действительности были суждения, вынесенные мною из детства, мне пришлось отказаться от множества иллюзий.

Наиболее распространенный вывод, к которому в детстве приходит почти каждый человек, заключается в том, что он - не совсем достойная личность и является поводом для разочарования. Мы чувствуем, что не способны отвечать ожиданиям родителей, и приходим к выводу, что не заслуживаем большой любви. Эта мысль заставляет страдать! Иногда мы готовы на все, лишь бы забыть об этом. Никто не в состоянии долго выносить ощущение, что его не любят. И когда мы были детьми, мы часто прибегали к своему воображению, чтобы компенсировать недостающее.

Нам необходимо научиться любить себя, освободившись от детских опасений без всяких оговорок, тогда и процесс воспитания, станет совершенно другим и для нас, и для наших детей. Вот почему тема любви к себе проходит красной нитью через всю книгу, посвященную воспитанию детей. Чрезвычайно важную роль играет среда, в которой растет ребенок, и именно от нас зависит ее создание. Мы должны любить себя, быть эмоционально здоровыми личностями.

Разумеется, любящие родители не имеют намерений причинять боль детям или затруднять процесс их роста. Однако в нашем обществе поддержкой пользуются такие представления о детстве и воспитании, которые часто противоречат основным психологическим потребностям людей. Руководствуясь этими общепризнанными нормами, мы, как и тысячи других людей, сохраняем эти противоречия, которые наносят непоправимый вред и нам, и детям, и обществу. Мы сохраняем эти представления в силу не бессердечия, а невежества. Существует некий «заговор молчания» между поколениями: родители не говорят детям правды, а дети привыкают к этому и не рассчитывают на откровенность. Все мы стоим перед одной проблемой, и многие пытаются как-то ее решать, но не получают никакой поддержки.

Любовь - ключевой момент в воспитании детей. Тем не менее, любовь, которую получает большинство детей, не способна удовлетворить их психологические потребности, а ведь именно это и способствует превращению ребенка в полноценную здоровую личность. Любовь, которую получают дети, не компенсирует недостатки воспитания. Она не способна заменить истинное уважение и поддержку, одобрение и утешение, признание ребенка таким, каков он есть. Любовь не может сломать неправильно установленных родителями границ, предназначенных для защиты ребенка.

Может показаться, что вышеприведенные утверждения звучат как обвинение. Но моя цель - привлечь внимание к некоторым реалиям детства. Когда воспитывали нас, наши основные психологические потребности не удовлетворялись. Вполне возможно, что-то же самое происходило и с нашими родителями. В любом случае последствия этого неудовлетворения уменьшают наши шансы полностью реализовать свой потенциал как личностей, как супругов и как родителей. Если наши эмоциональные потребности не были поняты, то и удовлетворение потребностей наших детей будет в лучшем случае затруднено.

С чего начинать? Каков должен быть первый шаг? Вы должны отыскать внутри себя ребёнка и признать все лишения, которые испытали в детстве. Нередко это самое трудное. Многие из нас стремятся затушевать детские ощущения, убеждая самих себя, что были счастливы в детстве. («Счастливое детство», однако, не исключает наличия травм.) Чтобы защитить себя и своих родителей от обвинений, мы предпочитаем забыть все страдания. Но расплата за эту забывчивость очень велика: мы эмоционально остаемся детьми, хотя и стараемся воспитывать своих детей как можно лучше.

Только в результате признания эмоциональных лишений можно прийти к пониманию того, что мы выжили, несмотря на эти лишения. Как бы мы ни были травмированы, мы все еще живы и чего-то добиваемся. Признание этого факта должно доставлять нам радость, это - важнейший источник самоутверждения. Только в результате подобного признания мы сможем развить у себя чувство собственного достоинства и значимости.

Обладание внешностью взрослого человека не является свидетельством эмоциональной зрелости, хотя мы склонны считать наоборот. То, чего нам не хватало в детстве, удерживает нас в эмоциональном развитии на уровне ребенка до тех пор, пока наши детские потребности не будут удовлетворены соответствующим образом. Мы связываем свои ожидания с супругами и детьми в надежде, что они сделают это за нас. Мы возлагаем на других людей ответственность за свое счастье. И не дай Бог, если они не сделают этого! Неудовлетворенные в детстве потребности неизбежно влияют на воспитание детей. Мы можем замаскировать их, избегать признаний, но не можем изгнать. Они просто затаиваются и действуют.

Следующий шаг - начать перевоспитывать себя. Выявив и признав лишения детства, мы обретает возможность дать своему внутреннему ребенку то, что ему необходимо. Для начала нужно принять реальность. Как в таких случаях говорил мой друг: Невозможно попасть в Чикаго, не зная, что ты находишься в Сент-Поле. Залечивание ран детства и формирование целостной и здоровой личности начинается с признания действительного положения дел. «Вот каков я, вот где я нахожусь, и вот как оказался здесь». Признав тот факт, что некоторые наши важнейшие психологические потребности не были удовлетворены в детстве (не важно, по какой причине), мы должны подумать о том, как самим удовлетворить их. Но вместо этого мы ждем, пока другие сделают это за нас, и, не дождавшись, испытываем постоянное разочарование и ожесточаемся.

Мы должны научиться слушать, что говорит нам наш внутренний ребенок, научиться уважать его чувства, какими бы они ни были. Среди них мы различим страх, беспокойство и неуверенность. Мы можем утешить его, подтвердив, что он испытывает, вполне нормальные чувства. Мы можем вселить в него уверенность и встать на его сторону, не ущемляя права других. Мы должны показать внутреннему ребенку, что мы его любим и ценим, что бы ни случилось. Если мы научимся делать это в отношении себя, то у нас это получится и со своими детьми.

Крайне важно признать такое явление, как нарциссизм ребенка. Помещение своего «я» в центр всего - неотъемлемое свойство природы ребенка. Посредством этого ребенок впитывает все, что необходимо ему для выживания. Преуменьшая нарциссические потребности ребенка, мы неосознанно закрепляем подобное поведение, которое совершенно неуместно во взрослой жизни.

Неудовлетворенные в детстве потребности становятся источником чувства неполноценности: наши потребности не имеют никакого значения, следовательно, и мы сами ничего собой не представляем. Влияние этого вывода на наше чувство собственного достоинства и самоуважения очень велико.

Мы не придаем значения важности нарциссизма для развития детей, требуем, чтобы они не были эгоистами (хотя по своему психическому развитию они еще не способны на альтруизм). Неудовлетворенная потребность в дальнейшем становится источником взрослого нарциссизма, проявляющегося в воспитании детей. То, без чего нас заставляли обходиться, приобретает для нас особую значимость, и мы неосознанно используем детей для удовлетворения своих потребностей.

Важные нравственные принципы лежат в основе представлений о природе человека, которые обсуждаются в книге. Мы исходим из того, что человек должен быть здоров телом, умом, душой и нравственно. В данном контексте под нравственностью подразумевается поддержание сбалансированной и здоровой системы функционирования человеческого существа, то есть сохранение всего, заложенного природой. Например, всем нам свойственно проявлять сочувствие и заботу о себе и других, то есть по природе человек - существо доверчивое, открытое, склонное к отдаче, трудолюбивое, любознательное и творчески одаренное. Мы не только знаем, что нам нужно для нашего роста и развития, но и обязательно будем благополучно развиваться, если для этого есть возможности.

Несомненно, некоторым подобное утверждение покажется наивным и упрощенным, ибо оно не учитывает существования в мире зла. Зло - это реальность, и оно обладает способностью проникать повсюду. Но любые разновидности зла и добра органически взаимосвязаны, являясь оборотными сторонами друг друга. В данной книге мы исходим из того, что зло, по существу, является проекцией насилия и плохого обращения, которые большинство детей испытали в той или иной степени. Чем хуже с нами обращаются, и чем большему насилию мы подвергаемся, тем сильнее и дальше мы передаем его. Дети, обладая ограниченными эмоциональными ресурсами, непременно будут переносить на других то, что они сами испытали. И с нашим взрослением ничего не меняется. Мы лишь учимся лучше маскироваться и воплощать это зло с большей изобретательностью и мстительностью.

Чтобы узнать, чему наши дети учатся от нас (в отличие от того, чему, как мы полагаем, мы учим их), понаблюдаем за их играми с другими детьми. Если мы сможем сделать это с некоторой долей отстраненности, то не все, что мы увидим, нам понравится. Где же они научились этому? Ребенок имитирует наше поведение, но в отличие от нас прибегает к тем тонкостям, с помощью которых мы маскируем подоплеку своих поступков.

Дети учатся на наших делах, а не на словах. Совершенно бесполезно приказывать ребенку вести себя «прилично», если мы сами не ведем себя соответственно. Мы не всегда объективно оцениваем собственное поведение, мы не знаем, каким его видят наши дети. Они чувствуют разницу между тем, как мы ведем себя, и тем, что мы говорим. Но поскольку они не в состоянии сформулировать свои ощущения, нет никакой возможности что-то предпринять, чтобы избавиться от этого несоответствия. Так мы незаметно разрушаем доверие детей, которые инстинктивно понимают, что взрослым, в том числе родителям, нельзя доверять. Мы изобретаем тысячи способов, чтобы развеять это недоверие, и, в конечном счете, все это не способствует формированию здоровой личности.

Подзаголовок книги «Взгляд ребенка на воспитание» имеет целью подчеркнуть, откуда мы черпаем свои представления. Наше мнение о воспитании - это, по существу, мнение, сформировавшееся в детстве под влиянием атмосферы в семье. Возможно, мы расширили или видоизменили свои представления, приняв решение «не уподобляться» своим родителям или же почитав литературу о воспитании. Мы даже можем считать, что придерживаемся более приемлемых методов воспитания, но в нашей памяти по-прежнему царят детские воспоминания. И они влияют на воспитание наших  детей вне зависимости от того, осознаем мы это или нет.

Главная идея книги - научить принимать, уважать, поддерживать и любить себя без неуместной критики или осуждения. Поступая так, мы можем избавиться от всего разрушительного, что есть в нас и в наших отношениях с детьми. Мы должны стать более совершенными ради себя и ради наших детей.

Дети, которых уважают, учатся уважать других. Дети, о которых заботятся, учатся заботиться о более слабых. Дети, которых любят такими, какие они есть, никогда не будут нетерпимыми.

Книга отнюдь не имеет своей целью предложить новые методы воспитания. Упор делается на том, что родителям необходимо изменить в своем восприятии и поведении. С моей точки зрения, хорошее воспитание заключается в опоре на здоровые принципы, а не на применение утонченных методов. Если наши убеждения верны, дети легко и прочно усваивают их. Стоит только устранить препятствия на пути развития, как начнется неизбежный процесс формирования эмоционально здоровой личности.

Считаю необходимым отметить, что все примеры, описанные в книге, являются вымышленными. Тем не менее, в их основе лежат реальные события и лица. Все это «типично» для многих семей.

И наконец, если даже один ребенок будет избавлен хоть на один час от ненужных страданий, я буду считать, что цель книги достигнута. Я надеюсь, что книга отразит мнение миллионов детей, не способных постоять за себя. Очень часто эти страдания не облечены в слова. Печально, но мы, родители, тоже не слышим этого, ибо в противном случае нам придется возродить свою собственную «забытую» боль, которую мы несем в себе с детства.

**Глава 1 Почему одной любви недостаточно**

«Я тебя люблю». Эту фразу, возможно, мы часто слышали, когда были детьми. В некоторых семьях она повторяется такое бесчисленное количество раз, что теряет всякий смысл. В других ее можно услышать довольно редко, как будто эти слова слишком значительны, чтобы расточать их детям. Будучи произнесенной или подразумевающейся, эта фраза обычно означает, что мы соответствуем ожиданиям родителей.

Любовь или сдерживание этого чувства, проявляющееся в форме неодобрения, часто используются как способ контроля за поведением детей. Такие выражения, как: «Ступай к себе в комнату, я не хочу тебя видеть, потому что ты не умеешь нормально себя вести» или «Никто тебя не будет любить, если ты так себя ведешь», являются типичными. Детям также говорят: «Ты можешь делать это лучше» и «Мы ожидаем от тебя большего». Их часто упрекают: «Как можно быть таким глупым?» Или: «Неужели ты не можешь хоть что-то сделать, как следует?» Так детям дают понять, что они недостойны любви, поскольку не оправдывают ожиданий родителей.

Только тогда, когда мы осознаем, как беспомощен ребенок в свете родительских амбиций, мы, наконец, постигнем всю жестокость угроз лишить его любви из-за того, что ему не удается соответствовать чрезмерным запросам. Родители не имеют в виду использовать любовь таким образом. И все-таки, не затрудняя себя размышлениями, они вновь и вновь делают это. В большинстве случаев мы сообщаем о своей любви к детям в форме одобрения их поведения (при условии, что они отвечают нашим ожиданиям). Это то, что мы сами испытали на себе в детском возрасте. Практически никого не любят только за факт его существования. Тем не менее каждый ребенок заслуживает и имеет право на то, чтобы его обожали просто за то, что он существует.

Давайте спросим себя, как мы осознавали, что нас любят или не любят родители или опекуны. Если мы потратим время на воспоминания, то, возможно, придем к пониманию того, что замечали проявление любви в зависимости от хорошего поведения и успехов. Мы не ощущали, что нас любят, когда наше поведение было хуже, чем ожидалось. Часто люди говорят: Отцу или матери не нужно было ничего говорить. Уже по тому, как они глядели на меня, я понимала, что сделала нечто, что им не нравится. На их лицах появлялось какое-то болезненное, раздраженное и злое выражение. И мы понимали, что это означает. Высказанное вслух или непроизнесенное порицание давало нам понять, что мы переступили некий рубеж. Для маленького человечка, развивающего в себе чувство собственного достоинства, этого было достаточно.

Так как мы нуждались в родительском одобрении и любви, мы всячески старались умиротворить родителей. Некоторые дети тем не менее оставляли эти попытки. Во всяком случае, осознание того, что нас любят не всей душой, прочно внедрилось в наше сознание. Неважно, что мы очень старались, - всегда казалось, будто мы не дотягиваем до нужной оценки. Что бы мы ни делали, все было недостаточно хорошо. Полное одобрение было вне пределов досягаемости. Возможно, это и не было тем, что родители имели в виду, однако именно такое чувство мы испытывали. И это очень сильно влияло на наше представление о себе.

Подавляющее большинство родителей любят своих детей и защитили бы их в случае необходимости даже ценой собственной жизни. Существование такой любви вне всяких сомнений. Но речь идет о качестве любви, а не о ее количестве. Когда любовь не включает в себя одобрения (признания) и когда утешение недостижимо, тогда ее качество снижается.

 Иногда родители любят слишком сильно. Они буквально благоговеют перед своими детьми. В таком случае ребенок растет, путая любовь и восхищение, и это отдаляет родителей от ребенка. Подсознательно родитель, так или иначе, передает окружающим свою уверенность, что его ребенок не только лучше его, родителя, но и лучше остальных людей. При этом в некоторых случаях ребенок становится маленьким тираном, требовательным и высокомерным.

 Восхищение провоцирует появление надменного чувства собственной значимости. Когда ребенок подрастает и другие люди, чьим мнением ребенок дорожит, не проявляют восхищения по отношению к нему, он впадает в депрессию. Тенденция поведения в любом случае такова, что предположить, будто что-то не в порядке, когда другие люди воздерживаются от проявления восхищения, повзрослевший ребенок не в состоянии.

Чарльз был в ярости, когда ему предстояло разводиться в третий раз. Ни одно из его супружеств не длилось более двух лет. В свои 27 лет он был очарователен и красив и для него несоставляло труда добиваться успеха у женщин. Тем не менее, он горько жаловался на то, что не может найти достойную женщину. Когда он только знакомился с женщиной, она, по его словам, казалась ему прекрасной и заботливой. Потом, по мнению Чарльза, она постепенно превращалась в требовательную эгоистку, которая хотела, чтобы все делалось так, как она того пожелает. Он все время повторял: мне нужен кто-нибудь, кто бы проявлял заботу обо мне.

Чарльз был единственным ребенком пожилой пары. Его родители не спешили иметь ребенка, поскольку это помешало бы их карьере. После того как они несколько раз безуспешно пытались родить ребенка, в конце концов появился Чарльз. Он был зеницей ока для родителей. На него обрушивались целые потоки любви, с ним всегда обращались как с маленьким, делающим свои первые шаги, им без устали хвастались. Друзья шутили, что Чарльз никогда не научится ходить, так как его вечно подхватывали на руки и часами носили. Каждый его каприз немедленно удовлетворялся. Чарльз никогда ни в чем не знал недостатка. Возможность любой неприятности предотвращалась.

Мамочка и папочка «благословляли землю, по которой он ступал». У него никогда не было необходимости взять на себя ответственность, и поэтому у него не было возможности стать взрослым. Его детский нарциссизм подпитывался родительским восхищением. Он видел, что его родители - это люди, которыми можно манипулировать по своему собственному усмотрению, и не очень-то заботился о том, что они чувствуют. Он был не в состоянии проявить хоть в какой-нибудь форме заботу о любой из своих подружек или жен. Когда они решили постоять за себя и отказывались быть «тряпками», он считал их эгоистичными. Чарльз и вообразить не мог, что, может быть, это он вел себя не должным образом.

 Наряду с чрезмерной любовью равно проблематичным является и недостаток любви. Когда мы скрываем проявление любви от детей, они приходят к заключению, что не заслуживают ее. Если мы боимся быть «слишком мягкими» по отношению к нашим детям, то часто скрываем очевидные проявления любви. Делая так, мы верим, что готовим наших детей к реальной жизни. Увы, маловероятно, что этот сигнал они воспринимают так, как он был задуман. Мы не планировали посылать уведомление о своей нелюбви, но ребенок получает его и переживает из-за этого. Детям не разрешается задавать вопросы, а мы не испытываем потребности в объяснениях. Дети остаются как бы на заднем плане, и главное внимание уделяется родительским правам, вместо того чтобы обратить его на детские нужды.

Нам никогда не приходит в голову лишать детей еды, заставлять их спать на открытом воздухе в любую погоду или отказывать им в одежде. И вместе с тем гораздо чаще, чем многие могут это признать, мы отказываем детям в привязанности, утешении, уважении и одобрении, когда они нарушают домашний покой или не отвечают нашим ожиданиям. В семьях, где высоко ценят жесткое воспитание, ребенку, который, например, поранился, говорят, чтобы он не плакал, так как в ране нет ничего страшного. Делать так - значит отказывать ребенку в тепле и понимании. Если ребенок ушибся - это значит, что он действительно ушибся вне зависимости от того, как это представляется нам. Дети в подобных семьях склонны к одной из двух вещей: преувеличить боль в следующий раз в надежде получить требуемое внимание или ожесточиться и отрицать боль. В любом случае, хотя ребенок может осознать, что он испытывает, вывод, к которому он приходит подсознательно, заключается в том, что его чувства не имеют значения. Но если чувства не важны, то и сам он не важен.

Плохая успеваемость в школе, тревога, отсутствие друзей, отсутствие интереса к играм с другими детьми, склонность к одиночеству - вот результаты.

Мы не только слишком часто убеждаем детей, будто они не чувствуют того, что в действительности испытывают, но мы иногда наказываем их, если они упорствуют в своих жалобах. Их настойчивость воспринимается как признак неуважения и отвергается заявлениями типа: «Это не может причинять такую боль», «Я тебе сейчас наподдам, чтобы было о чем плакать».

Каждое заявление подобного рода - покушение на какую-то важную психологическую потребность. Иногда это потребность быть узнанным: «Пожалуйста, посмотри, я здесь». Иногда это потребность в одобрении: «Скажи мне, что со мной все в порядке, даже если мне что-то не удалось». Иногда это потребность в любви: «Пожалуйста, обними меня крепко-крепко». На эти эмоциональные запросы следует откликаться безотносительно к тому, насколько ребенок отвечает нашим ожиданиям. Дети заслуживают эту отзывчивость, и она необходима для их здоровья и душевного комфорта. Они заслуживают этого, потому что они - дети.

Безоговорочное послушание многие считают главным подтверждением того, что дети нас уважают. Мы верим, что дети должны полностью полагаться на наш авторитет, или же они вырастут правонарушителями. Наш авторитет, надо сказать, спорная вещь, когда ребенок не подчиняется нам так, как мы того требуем. Однажды, когда я стоял у раковины, мой младший сын вбежал в кухню и ударил меня кубиком. Конечно, я среагировал немедленно: «Никогда в жизни не поднимать руку на отца!» Ничего себе: мне-то не разрешалось сердиться на моего отца, а этому четырехлетке позволено поднять руку на меня? Меня отнюдь не заботило, что он разозлился из-за происшедшего между нами раньше. Невысказанное вслух правило можно выразить так: ни при каких обстоятельствах родители не должны разрешать ребенку бить их. Жестокое последствие такого разрешения заключается в том, что ребенок потеряет уважение к родителям и их авторитет будет сведен на нет. Я всегда жил в соответствии с этим правилом, хотя никогда не слышал его. I Я узнал о нем, живя в своей семье. Меня шлепали, когда я был ребенком, и я тоже шлепал своих детей. Меня заставляли есть еду, которая мне полезна, и я тоже заставлял детей есть такую пищу. Предполагалось, что я весь день буду ходить чистенький, и я тоже считал, что на одежде детей не должно быть ни пятнышка. Эти и дюжины других правил я подсознательно и с готовностью принял в детстве и передал своим детям. Подобно мне, дети должны были приспосабливаться к правилам, но не правила должны были приспосабливаться к потребностям детей. Не делайте ошибки: детям нужны границы и рамки. Но им нужно услышать нет, сказанное любящим голосом. Границы и правила - это стратегия для того, чтобы чувствовать себя в безопасности. До сих пор нормы и правила, унаследованные и используемые бездумно, в большинстве случаев не удовлетворяют основных психологических запросов детей. Часто эти нормы представляют собой предрассудки и отражают некомпетентность, накапливаемую целыми поколениями. То, что было предназначено стать защитой ребенка, стало тюрьмой для его души. Правила прививают детям чувство страха и тревоги, так как их нарушение обычно вызывает неодобрение и наказание. К сожалению, даже думающие родители отдают предпочтение предписанным границам поведения, а не потребностям ребенка. И в результате он уясняет для себя, что не заслуживает внимания и не внушает доверия. Других выводов не делается. В наших усилиях быть справедливыми и последовательными мы используем ту модель поведения, которая не удовлетворяет психологических потребностей ребенка.

 Последовательность играет важную роль в развитии у ребенка чувства благополучия. Придерживаться установленных правил в независимости от ситуации часто считается проявлением последовательности. Между тем потребность ребенка в ощущении надежности и предсказуемости играет существенную роль, и это следует принимать во внимание. Когда интересы ребенка являются главенствующими, коррекция установленных норм поведения не рассматривается как проявление непоследовательности.

Ребенок осознает усилия, направленные на то, чтобы сбалансировать и удовлетворить его нужды, и понимает, что его личность представляется более значимой, чем бездумное выполнение того или иного правила. Трудность заключается в том, чтобы найти золотую середину, которая позволяла бы не только удовлетворить запросы ребенка, но и с уважением отнестись к потребностям окружающих его людей, включая родителей.

Когда я был молодым отцом и боролся с чувством собственной некомпетентности в вопросах воспитания, я часто напоминал своим детям о том, как сильно я их люблю. Неважно, что иногда я плохо вел себя по отношению к ним, поскольку не забывал повторять: Я очень люблю вас. Я не хотел уподобляться своему отцу, далекому от моих интересов и необщительному. Кроме всего прочего, я прочел почти все хорошие книги о воспитании. Однажды, наказав одного из мальчиков за какой-то проступок, я пошел в ванную, чтобы помыть руки. Взглянув на себя в зеркало, я был поражен: на меня смотрело лицо моего собственного отца. В этот момент истина чуть-чуть приоткрылась мне. Я вышел из ванной и извинился перед своим сыном.

В своем невежестве я полагал, что, если часто напоминать детям о том, что их любят, они вырастут эмоционально здоровыми. Я почти не замечал того, что очень редко серьезно отношусь к их чувствам. Я не пытался оценить правила, принятые в нашей семье, с точки зрения детей Дети получали свою долю ласк, заботы и внешних проявлений любви. Но все это, как я убедился, было реакцией на недостаток любви и ласки, который я испытывал в детстве. Мое отношение было обусловлено не откликом на их потребности, а скорее желанием компенсировать то, чего я сам был лишен.

Дети ощущают, когда их любят ради них самих, а когда любовь основана на желании компенсировать то, что было недодано родителям в детстве. И хотя они не в состоянии сформулировать свои ощущения, они чувствуют разницу. Они понимают: то, что они получают, - это не свидетельство признания их собственной ценности и любви к ним как таковых. Вне зависимости от того, что мы говорим детям, их самооценка является л следствием нашего отношения к ним. Именно наше отношение лежит в основе их самооценки.

По всей вероятности, наши родители отнюдь не преследовали цели недодать нам что-либо, точно так же, как и мы не стремимся к этому. Они воспитывали нас так, как воспитывали их. Они делали все, что могли, но этого было недостаточно! От того, как воспитывали нас, зависит, как мы воспитываем детей. Наша способность к амнезии, которая позволяет нам забывать все, что когда-то причиняло боль, не всегда приносит пользу. Мы можем вспомнить страшные события, но чаще всего не хотим делать этого. Мы обычно не помним своих детских ощущений, если в тот момент рядом не было взрослого, который мог бы подтвердить их. Кажущиеся незначительными и не имеющими последствий переживания «исчезают» из памяти, однако их воздействие не менее значительно, чем воздействие крупных и неприятных событий. Каждый раз, когда с нашими чувствами не считались, каждый раз, когда мы пребывали в замешательстве, каждый раз, когда нас не принимали всерьез, когда нам говорили: «Веди себя как следует или...» - мы утрачивали частицу своего достоинства. Каждый раз, когда нами пренебрегали, не выслушивали нас, унижали или били, мы все больше теряли свою самоценность, и все больше испытывали недостаток любви.

Одной молодой женщине так часто говорили, что ее очень сильно любят, что она стала подозревать, будто с ней что-то не в порядке. Она уверовала, что это нечто столь ужасное, о чем никто не осмеливался заговорить, и поэтому ее матери приходилось постоянно убеждать ее в своей любви. Дочь знала, что в школе она успевала не так хорошо, как ее сверстники. Она вообразила, что ее учеба вызвала у матери такие чувства, в которых она боялась признаться. И когда она приносила домой дневник с плохими оценками, она всегда испытывала напряженность, на которую ее мать реагировала привычными заверениями в любви.

Позже выяснилось, что причиной ее плохой успеваемости была ее неспособность к учебе. В семье, где родители достигли многого, где большое значение придавалось внешним атрибутам, этот ребенок служил постоянным источником смущения. В результате она пришла к выводу, что ее не любят из-за ее тупости, из-за того, что она не такая умная, как ее братья и сестры. И даже после того как была выявлена ее неспособность к учебе, ее самооценка, деформированная отношением родителей, лишила ее способности достичь хотя бы того, чего она могла бы достичь. Даже теперь ей постоянно приходится бороться с комплексом неполноценности.

Трагичность подобной ситуации заключается в том, что ребенок оказывается перед дилеммой или - или. Или она должна продолжать доказывать родителям, что их представление о ней правильное, или же попытаться убедить их, что оно неверное. Доказывать, что они правы, - значит демонстрировать свою лояльность. И, несомненно, лояльность должна вызвать у родителей такую бескорыстную любовь, которая отчаянно ей нужна. Но этот выбор лишь продлит существование дилеммы. Если же она попытается убедить родителей, что они заблуждаются, она сильно рискует. Риск состоит в еще большем отторжении родителей, она может потерять всякую надежду обрести то, в чем нуждается.

Ребенок обладает поистине неисчерпаемой способностью надеяться. Огромная сила заключена в надежде на то, что когда-нибудь мама или папа будут способны на безграничное «благодеяние». И никакие существующие доказательства противного не омрачают этой надежды ребенка. Неважно, что множество раз эти надежды разбивались вдребезги, ребенок собирает осколки и держится за них.

Несбывшиеся надежды сопровождают нас во взрослой жизни и проявляются при выполнении нами родительских функций. В какой-то степени мы все еще жаждем одобрения, как будто по-прежнему связаны с родителями эмоциональной пуповиной. В результате мы не разрываем узы детства, когда становимся самостоятельными людьми. Подсознательно мы испытываем страх перед самостоятельностью. Мы боимся отказаться от надежды получить то, чего мы не получили, когда были маленькими. И одним из последствий этого страха является стремление привязать к себе детей. А это мешает им достичь зрелости. Мы ведем себя по отношению к ним так же, как вели себя наши родители по отношению к нам! К сожалению, мало кто осознает это. Запрятанный глубоко внутри, этот страх вредит не только нам самим, но и нашим детям. Но если бы мы осознавали это, мы бы никогда не вели себя так!

 Мужчина, воспитанный в семье, где родители были не менее честолюбивы, чем в семье молодой женщины, о которой шла речь выше, был младшим из четырех сыновей. В этой семье постоянно сравнивались оценки, награды, спортивные призы и любые другие «статистические» показатели успеха мальчиков. Очень редко имели место проявления теплоты и любви без какого-либо повода. Очень редко говорилось: «Я люблю тебя». И, невзирая ни на какие успехи, мальчиков в этой семье очень редко хвалили. Их побуждали к еще большим успехам. Достигнув подросткового возраста, этот человек решил отказаться от борьбы. Ему приходилось постоянно конкурировать с братьями, и он решил, что больше не стоит. Как бы он ни старался, он знал, что никогда его старания не найдут признания и одобрения, в которых он так нуждался.

Ему постоянно внушалось, что, чего бы он ни достиг, этого недостаточно. И чтобы привлечь внимание родителей, он стал вести себя так, как, по его мнению, было совершенно неприемлемо для них. Вряд ли это было осознанное поведение. Он начал пропускать занятия и получать плохие отметки, постоянно приходил домой не вовремя. Затем он попался на воровстве, поскольку пристрастился к наркотикам. Реакция родителей была типичной: «Как это могло случиться с нами - ведь мы старались учить детей только хорошему?» Отгородившись от чувств детей, они не сумели понять мольбу ребенка о любви и признании просто ради него самого.

Подобные истории, повторяющиеся сотни раз, заставили меня прийти к выводу, что любви, которую получают большинство детей, недостаточно. Нельзя отрицать того, что родители любят своих детей. Совсем другое дело, насколько эта любовь в действительности удовлетворяла психологические потребности детей. Только проанализировав свое собственное детство, родители могли бы увидеть, в какой степени их собственный опыт повлиял на выполнение ими родительских функций.

В той или иной форме, но этот опыт оказывает воздействие. Мы можем воспроизвести наши отношения с родителями или же попытаться создать нечто противоположное. «Мои родители никогда не говорили, что любят меня, поэтому я буду постоянно говорить детям, что люблю их», «мой папа никогда не уделял мне внимания, поэтому я буду много времени посвящать детям». Разумеется, дети выигрывают от такого отношения. Однако на уровне подсознания они ощущают: то, что они получают, не связано лично с ними. Наше поведение, в какие бы внешние формы оно ни облекалось, обусловлено лишь желанием компенсировать свои собственные лишения. Детей надо любить просто ради них самих, а не из желания компенсировать то, что мы сами недополучили. Между этими подходами существует огромная разница. И дети ощущают ее, хотя и неосознанно. Чувствительность детей настолько высока, что они ощущают подобное различие и часто делают негативные и, следовательно, наносящие вред психике выводы о своей личности. Возможно, осознание воздействия детских несбывшихся надежд на выполнение нами родительских функций может вызвать неудовольствие, и даже страх. И если родители не относились чутко к нашим чувствам в детстве, мы все еще несем в себе раны детства вне зависимости от того, хранятся ли воспоминания о них у нас в сознании или в подсознании. Будучи детьми, мы все воспринимали с обостренной чувствительностью. У детей эмоции очень сильны и отсутствуют фильтры, которые мы позднее приобретаем для своей защиты.

Часто совершенно неосознанно поведение наших детей пробуждает наши забытые боль, желания и неудовлетворенные потребности. Не отдавая себе отчета, мы возлагаем на детей ответственность за удовлетворение наших несбывшихся чаяний. Понимаем ли мы, какого родителя» делаем из ребенка? И понимаем ли, какое непосильное бремя взваливаем на ребенка? И, наконец, понимаем ли, что ребенок приходит к убеждению, будто у него нет выбора и он должен взять ответственность на себя?

Детям необходимы чувство надежности, любовь, счастье и честность, тогда они вырастают уверенными в себе людьми. Однако во многих семьях родители не способны удовлетворить эти потребности. И в этих случаях дети пытаются восполнить пробел и взять на себя родительские обязанности. Но помните: дети не способны действовать как взрослые, осознающие свою ответственность. Часто родители не только стремятся возложить на детей взрослые обязанности, но и нередко считают детей источником своих проблем.

Нельзя требовать от ребенка нести ответственность за то, чего мы были лишены в детстве. Неудивительно, что так трудно быть ребенком! Неудивительно, что мы предпочитаем «забыть», - что чувствовали в детстве! Но цена «забывчивости» непомерна как для нас самих, так и для наших детей. Только устранив фильтры, которые затемняют и искажают истину о нашем собственном детстве, мы обретает способность любить детей так, как им это нужно и как они этого заслуживают.

В своих книгах доктор Алиса Миллер неустанно повторяет, что в той или иной форме взрослые воссоздают свое детство. Необходимость в воспроизведении возникает, когда мы отвергаем многое из того, что хотели бы видеть в нас наши родители. Это отвержение уже обусловливает предрешенность нашего стремления восполнить потери своего детства, проецируя их на последующее поколение в надежде, что наши дети получат то, чего мы сами были лишены. Но это оказывает на наших детей деформирующее воздействие. Оно влияет на все стороны их жизни. Утрачивается уникальность личности ребенка.

Никому не хочется признать, что описываемое поведение является неправильным и что он плохо обращается с детьми. Мы съеживаемся при одной только мысли о том, что о нас могут так подумать. Никто не хочет задуматься над тем, в какой мере неправильно относились их родители к ним самим. Задуматься над этим означало бы нарушить заговор молчания относительно истинного положения вещей. В результате большинство из нас вырастают в эмоционально неблагоприятной среде, и так поколение за поколением.

 Каждый раз, когда родитель или другой взрослый сдерживает эмоциональные проявления, необходимые для роста и развития ребенка, он наносит ущерб его эмоциональному здоровью. И неважно, происходит это преднамеренно или нет. В разных семьях степень ущерба, наносимого эмоциональному развитию ребенка, варьируется, но практически ни одной семье не удается избежать этого. Не только семья, но и сложившаяся культура общества сохраняет и поддерживает устарелые и деструктивные представления о ребенке и его воспитании, что вносит свою лепту в деформирование эмоциональной сферы ребенка.

Крайние формы эмоционального экстремизма находят отражение в физическом и сексуальном насилии над детьми. Гораздо большее количество детей, чем мы полагаем, подвергается избиениям или сексуальному насилию со стороны взрослых или старших братьев и сестер, от которых естественно было бы ждать помощи и поддержки. Специалисты, занимающиеся проблемами плохого обращения с детьми, утверждают, что лишь небольшой процент случаев плохого обращения с детьми попадает в поле зрения профессионалов. Полагают, что каждый пятый случай настолько серьезен, что требует помощи специалистов.

Но случаи плохого обращения с детьми, обсуждаемые в данной книге, редко попадают в поле зрения соответствующих органов. Эти случаи покажутся незначительными в сравнении со случаями физического или сексуального насилия, которыми обычно занимаются эти органы. Но, несмотря на их видимую незначительность, они глубоко травмируют ребенка и вызывают страдания и душевную боль, которые сопровождают его всю жизнь.

Подобные травмы влияют на то, как мы воспринимаем сами себя, как относимся к другим людям и как воспринимаем мир. Старые раны не заживают, поскольку их и не лечили. Мы учимся забывать их, но они остаются. С этими ранами мы продолжаем жить.

Плохое обращение поражает нашу сущность. Очень многие из нас вырастают, оценивая себя и свою значимость слишком низко - без всяких на то оснований. Обуреваемые страхами, неуверенные в себе, мы отчаянно стремимся обрести чувство надежности и безопасности, часто плохо представляя, что нам нужно и почему. Очень часто это выражается в чувстве обеспокоенности, неудовлетворенности или страстного желания чего-либо. Придя к логическому заключению, что с нами что-то не так, мы воспринимаем себя как нехороших, ни к чему не годных людей, заслуживающих того, что с нами происходит. А чем еще можно оправдать неадекватное, карательное и критическое отношение к нам родителей? В конце концов ведь не может же проблема заключаться в родителях? Как говорит Алиса Миллер в своей книге «Тебе не будет известно», «у меня ни разу не было пациента, который дал бы своим родителям более негативную характеристику, чем это было в действительности; как правило, дают более позитивную характеристику, поскольку для выживания ребенка необходима идеализация родителей».

Если мы более внимательно проанализируем свои детские ощущения, то поймем, что заслуживали лучшего отношения, чем в действительности получали. В процессе анализа мы можем обнаружить, что были готовы добиться того, что нам требовалось и в чем мы нуждались, любой ценой. Это не лучше и не хуже, чем демонстрировать свою полную никчемность; это просто другое решение проблемы. Будучи детьми, некоторые из нас, рассердившись на несправедливое отношение, начинали плохо вести себя с другими. Поскольку обращать свой гнев против родителей было небезопасно, мы обращали его на других, давая выход своему гневу. Став взрослыми, мы часто изливаем свой гнев на своих детей, превратив их в мишень.

Так как многие полагают, что критическое отношение и наказание - это эффективные средства закаливания характера ребенка, мы постоянно даем понять ребенку, что многое в нем нас не устраивает. Проявления любви в форме уважения, признания, поощрения и поддержки очень часто сдерживаются, чтобы заставить ребенка подчиниться требованиям родителей без учета его потребностей. Поскольку дети считают, что мы практически всегда правы, то у них нет иного выбора, кроме как воспринимать себя такими, какими мы их считаем. Родители должны быть правы!

«Забытые» страхи и гнев, которые мы несем в себе, берут начало в раннем детстве. Чувства ребенка всегда представляют собой аутентичную реакцию на все, что он испытывает. Поскольку детство - короткий период, ребенок еще не умеет управлять своими чувствами. Поведение его всегда гармонично и искренне. Позднее, став взрослым, человек несет в себе уходящие корнями в детские переживания чувства гнева и страха. Поскольку эти чувства требуют какого-либо выхода, они изливаются на тех, кто доступен. А так как дети очень ранимы и не могут давать сдачи, они и становятся основной мишенью для разрядки.

Чтобы выжить любой ценой, мы вынуждены мириться с последствиями подобного обращения, стремясь избежать дальнейшего обострения отношений с теми, кто о нас заботится. Плоды подобного смирения становятся очевидными, когда мы начинаем испытывать затруднения в установлении близких отношений с другими людьми, и когда мы взваливаем на себя родительские тяготы.

Очень важно помнить, что чувства детей чрезвычайно обострены. И доктор Миллер, и Фредерик Лебойе (французский врач-акушер) подчеркивают, что действительные страдания, испытываемые детьми, значительно сильнее, чем воспоминания о них. К моменту физической зрелости мы приобретаем способность, подавлять и заглушать обостренную чувствительность и в определенной степени сознание. Однако где-то в дальнем и потаенном уголке нашего естества все еще живет маленький испуганный ребенок, рост и развитие которого застыли - он все воспринимает так же обостренно - и который все еще пытается понять, что происходит, и нигде не находит помощи. Позабыв о страданиях и боли нашего собственного детства, мы полагаем, что они остались в прошлом и, следовательно, никак не влияют на наше настоящее. А если нам и приходится изредка вспоминать об этом, то нас убеждают «простить и забыть». Кажется, никому не приходит в голову, что в детстве мы стали невинными жертвами родительской некомпетентности, и что мы имеем право на любые чувства, которые у нас в связи с этим возникают. Мне это явно не приходило в голову, когда я воспитывал своих детей. Эта книга стала катализатором пробуждения моего сознания. К тому времени, когда мы становимся взрослыми в биологическом смысле, мы настолько забываем свои чувства, что часто уже не воспринимаем их как страдания. В результате мы утрачиваем большую часть своего «я».

А без полной самоидентификации мы вынуждены полагаться на то, как воспринимали нас родители, - но ведь именно это и служило основной причиной наших страданий. Не отдавая в том себе отчета, мы становимся родителями, склонными к критике и наказаниям. И спустя много лет после того как мы покинули отчий дом, наш собственный голос повторяет или копирует недовольный голос наших родителей. Мы воспроизводим их поведение, хотя и неосознанно. Этот недовольный родитель продолжает подавлять живущего внутри нас ребенка и требует вести себя в соответствии с прежними родительскими ожиданиями. И, таким образом, мы совершенно неосознанно продолжаем культивировать в себе комплекс неполноценности. От этого страдает не только живущий внутри нас ребенок, но и тот, о котором мы должны заботиться, беспомощный и неспособный жить без матери и отца Он не имеет иного выбора, кроме как подчиниться нашим требованиям и ожиданиям вне зависимости от того, что они собой представляют.

Став взрослыми, многие люди находят различные возможности как-то примириться со своим прошлым. Чтобы избежать дальнейших страданий, многие уходят в себя и изолируются от других людей. Они маскируют свои истинные чувства под маской застенчивости, склонности к уединению или равнодушия. В результате они обретают некое чувство безопасности и облегчения, но такое поведение отнюдь не удовлетворяет их потребности в эмоциональной близости. Другие могут страдать от постоянного чувства беспокойства. Это, как правило, нервные и легковозбудимые люди, всегда готовые схватиться с кем угодно. Их примирение с прошлым находит отражение в агрессивности, которая отталкивает от них людей. И хотя агрессивность и дает некоторую защиту от страданий, она тоже не удовлетворяет потребности в эмоциональной близости. Еще один способ - излить свой гнев (в форме словесных оскорблений или физического насилия) на тех, кто находится рядом. Такое поведение заставляет окружающих воздвигать защитную стену.

При таких обстоятельствах нельзя рассчитывать на удовлетворение потребности в любви, утешении, признании, уважении и поддержке. Когда люди решаются на такое поведение, это означает, что у них нет другого выбора. Возможно, подсознательно они уже смирились с неизбежностью депрессий, которые временами бывают очень глубокими и заставляют других людей обращать на них внимание. Их потребности тоже остаются неудовлетворенными, но, поскольку они никогда не испытывали ничего иного, они полагают, что это «нормально».

В своей книге «Ради вашего собственного блага» доктор Миллер прослеживает эволюцию современной практики воспитания, доминирующей в западной культуре. Автор показывает, что как фрейдистский психоанализ, так и христианская церковь всегда отстаивают невиновность родителей. В теории Фрейда вся ответственность возлагается на ребенка, который якобы является испорченным существом и подлежит строгому контролю. Это необходимо, чтобы подавить присущее ему от рождения антисоциальное поведение. Именно с благословения науки, утверждает Миллер, церковь выступила в поддержку концепции о порочной природе ребёнка, зачатого и рождённого во грехе. Были представлены «научные» доказательства, чтобы заставить детей подчиняться диктату родителей, т. е. никогда не оспаривать их требований, а выполнять их беспрекословно.

Но нас сейчас не интересует вопрос о том, кто виноват. Наши родители, их родители, родители их родителей (и т. д) могли делать лишь то, что приобретали собственным опытом и что рекомендовали им «эксперты» И хотя родители так же невиновны в сложившемся положении, как и дети, мы, как взрослые и родители, должны нести большую долю ответственности. За нашими плечами стоит уже большой жизненный опыт, и мы располагаем большими средствами, если только захотим ими воспользоваться. У детей же есть только родители!

Ребенок приходит в мир совершенно беззащитным, неспособным позаботиться о себе. Ничто не может защитить его или отвратить опасность травм, наносимых любящими родителями. И хотя, по мере того как мы взрослеем, мы становимся более закаленными, самые серьезные травмы мы приобретаем в возрасте 4 - 5 лет, когда мы еще столь ранимы.

Люди утверждают и верят в это, что новорожденный ничего не чувствует. Это не так - чувствует все. Все, в полной мере, без возможности что-либо отфильтровать и отбросить Сам процесс рождения - это такой ураган ощущений, который мы не можем даже вообразить Это такие неописуемые чувства, которые трудно себе представить Разве можно сравнить нашу чувствительность с чувствительностью ребенка? А чувства, вызываемые процессом появления на свет, еще больше усиливаются контрастом с жизнью в утробе. (Да, ощущения уже функционируют задолго до того, как ребенок придет сюда, к нам, в этот мир.) Признано, что эти ощущения не носят целостного, связного характера. Но это делает их еще сильнее, еще неистовее и непереносимее - практически сводящими с ума.

Так удивительно ли, что новорожденный в ужасе испускает вопли?

Это описание того, что каждый переживает при рождении. И как будто этого недостаточно - люди, призванные заботиться о ребенке, без всякого умысла в первые же недели жизни добавляют ему еще страданий. Ребенок впитывает любые стрессы, испытываемые родителями. Ребенок поглощает все эмоции окружающей среды, но не умеет еще распознать их значение и важность.

Мы не привыкли думать об этом, нанося травмы беспомощному новорожденному. И если бы на этом все заканчивалось! Без всяких дурных намерений наши родители, скорее всего, также практиковали подобное обращение с нами. На основе собственного опыта мы в свою очередь учимся плохому обращению с детьми. Это - единственное, что мы знаем, и полагаем, что так и следует делать. Именно поэтому недостаточно широко рекламируемых ныне заверений в любви. Этого совершенно недостаточно, чтобы вырастить детей психически здоровыми. Ничто не может разрушить практику воспитания, которую мы сами познали в детстве. Нам нужно по-новому взглянуть на детей и детство.

Хорошее воспитание фактически заключается в том, чтобы делать хорошо одну вещь; обеспечить среду, в которой ребенок будет чувствовать себя в высшей степени безопасно, с тем чтобы все хорошие задатки, заложенные в ребенке, могли бы развиваться без помех. По существу, детям не нужна помощь извне, для того чтобы расти и развиваться. Эта способность присуща каждому ребенку, и требуется лишь поддержка, чтобы она реализовывалась.

Дети приходят в мир, уже обладая внутренней мудростью, необходимой, чтобы стать личностью. Если они растут в семье, где серьезно относятся к их основным и жизненно необходимым потребностям, они вырастают психически здоровыми и целостными личностями.

«Любое человеческое существо при наличии благоприятной среды от природы содержит в себе все движущие силы, необходимые для развития эмоционально и физически зрелой личности»

Это центральное понятие всех работ Д. В. Уинникотта, английского педиатра и психиатра. Он утверждает, что без «благоприятной среды» трудно, если вообще возможно, реализовать врожденные способности человека.

 Однако создать подобную среду не так просто для тех, кто сам вырос в неблагоприятной среде. Чувство надежности и безопасности постоянно должно сопровождать нас. Его невозможно вызвать заклинаниями, если нет условий для его существования. Единственный способ борьбы с отсутствием чувства безопасности – это осознать его отсутствие, признать этот факт и начать действовать на основе этого осознания. Полезно также не привносить наши собственные неудовлетворенные детские потребности в жизнь наших детей; следует отделить свои потребности от потребностей детей. И тогда мы, взрослые, сможем удовлетворить свои потребности более приемлемым путем, нежели используя для этого собственных детей.

Вспомните и поразмышляйте

Приведенное ниже упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам оценить свои представления о воспитании детей и выявить их связь с представлениями о воспитании детей, которые были присущи вашим родителям. Многие из этих представлений формируются в вас не в такой непосредственной форме, как они здесь представлены. Поэтому иногда очень сложно определить, какие из них были вам внушены. Внимательно проанализируйте свой опыт и воспоминания, прежде чем вы решите, что не разделяете данное убеждение. Определяя свое отношение к положениям, содержащимся в анкете, необходимо правильно идентифицировать свои чувства по каждому пункту. Отметьте также те пункты, которые не вызывают у вас сомнения. Отметьте и те, по которым вам трудно определить свое отношение. Просматривая затем свои ответы, вы сможете увидеть, по каким пунктам ваши представления о воспитании детей и представления ваших родителей совпадают, а по каким разнятся. Спросите себя, о чем это говорит, имея в виду выполнение вами родительских функций.

Используя шкалу от 0 до 5, обозначьте в каждой колонке, в какой степени вы (В) и ваши родители (Р) разделяете эти убеждения. «О» означает, что вы либо не можете определиться, либо не разделяете данного убеждения. «5» означает, что вы 1вердо в это верите. В том случае, если между родителями существуют разногласия относительно убеждений, используйте две цифры. Важно, чтобы вы обозначили свои истинные убеждения, а не убеждения, которые, как вы полагаете, следует разделять.1. Дети, которых приучают к выполнению своих обязанностей, как правило, любят своих родителей.

2. С гневом и ненавистью можно бороться, просто игнорируя их или запрещая их проявления.

3. Достаточно быть просто родителем, чтобы дети тебя уважали.

4. Детям не требуется уважения, так как они еще маленькие.

5. Дети вырастут с сильным характером, если научить их беспрекословному послушанию.

6. Высокая самооценка вредна для ребенка, поскольку развивает в нем эгоистические наклонности.

7. Ребенка следует научить руководствоваться интересами других людей вне зависимости от его собственных потребностей.

8. Избыточная нежность вредна для ребенка.

9. Детей надо научить ждать.

10. Если вы не идете на поводу у ребенка и не проявляете своих чувств к нему - это хорошая подготовка к жизни.

11. Для усиления родительского авторитета иногда полезно отшлепать ребенка.

12. Родители не выносят, когда их поведение сравнивают с поведением других.

13. Оскорбить родителей - то же самое, что оскорбить Бога.

14. Тело - это нечто грязное и вызывающее отвращение.

15. Сильные эмоции вредны, и их следует пресекать.

16. На первом плане всегда должны стоять потребности родителей.

17. Родители никогда не ошибаются и всегда правы.

18. «Потому что я так говорю» - достаточный ответ на вопрос ребенка «почему».

19. Для того чтобы дети добились успеха в жизни, необходимо приучать их к конкуренции.

20. Разочарования учат детей не стремиться к скорейшему удовлетворению своих желаний.

21. Мгновенное и беспрекословное послушание полезно для ребенка.

22. Быть вежливым важнее, чем быть честным.

23. Другие люди считают вас более значимым, чем вы есть на самом деле.

24. За детьми следует присматривать, а не выслушивать их.

25. Детей следует оберегать от правды, поскольку они слишком малы, чтобы понять ее.

26. Не следует слишком часто утешать детей, иначе они вырастут мягкосердечными.

27. Наказание - необходимый элемент хорошего воспитания.

28. Детей надо ограждать от таких реалий жизни, как секс, рождение, деньги и смерть.

29. Родителям никогда не следует показывать своих чувств детям независимо от того, что происходит.

**Глава 2 Насущная потребность чувствовать себя защищенным**

Однажды ночью, когда мне было 4 или 5 лет, я проснулся в твердой уверенности, что в моей комнате кто-то находится. Краем глаза я увидел, как некто проходит рядом с открытым окном. Я был так испуган, что не осмелился пошевелиться или закричать. Я лежал как можно тише и почти не дышал, чтобы этот некто не обнаружил моего присутствия и не сделал бы со мной чего-то ужасного. Мой ужас был так велик, что я даже не открывал глаз, чтобы проследить за тем, что происходит. Казалось, до рассвета прошли бесконечные часы. Я очень медленно открыл глаза, чтобы убедиться, что некто исчез. Когда я рассказал матери о случившемся, она сразу же начала говорить мне, что я не должен пугаться: «Тебе нечего бояться. Большие (взрослые) мальчики не боятся. Почему ты не встал и не включил свет?»

Я помню, что почувствовал себя одураченным. Я чувствовал, что чем-то расстроил мать. Единственное, что я понял, когда рассказал матери о своих страхах, это то, что в будущем о них не следует сообщать. Я также осознал, что со мной что-то не в порядке, так как я боязлив. Между тем мой страх становился все более сильным. После этого случая я просыпался несколько раз, ощущая, что некто нашел меня и его огромная рука сдавливает мне грудь. Конечно, я не осмелился ни открыть глаза, ни пошевельнуться или закричать. И я не осмелился рассказать своим родителям, какой кошмар я переживал. Хотя эти страхи через несколько месяцев прекратились, у меня осталось яркое чувство и неуходящее воспоминание о том, как мать не приняла во внимание мои чувства.

Становясь взрослыми, мы не всегда помним, что пугало нас, когда мы были детьми, и, как правило, не вспоминаем о своих сильных детских страхах. В памяти сохраняются лишь случаи, подобно описанному выше, когда страхи казались ужасными, а отец или мать говорили: «Здесь нечего бояться». Стараясь поверить им, мы загоняли свои страхи внутрь и притворялись, что они не существуют. Но избавиться от этих страхов было нелегко. Хотя ими пренебрегали, они проявлялись в той или другой форме. То они возникали в виде дурного предчувствия, то проявлялись в полной путанице, когда мы не понимали, кому или чему доверять. Мы могли также соотнести наши страхи с кем-то или чем-то, абсолютно не имеющим отношения к ним. Вследствие того что ими пренебрегали, мы научились не верить собственным ощущениям. В общем, если родители говорили нам, что нам нечего бояться, это означало, что что-то не в порядке с нами самими.

Воспоминания о детских страхах являются ключом к пониманию того, как незащищенно мы себя чувствовали, становясь старше. В действительности эти страхи - лишь вершина айсберга. Наши родители, по всей вероятности, не воспринимали их серьезно. И если они все-таки признавали существование наших страхов, они старались сделать так, чтобы те казались менее серьезными, чем они были на самом деле. При таких обстоятельствах перед нами вставала дилемма. Мы либо не придавали значения нашим страхам, чтобы доставить удовольствие родителям, либо отрицали вообще существование этих страхов, опасаясь, что иначе с этим не справиться. В любом случае страхи занимали главенствующее положение; казалось, они закрывали от нас все остальное. Позже они трансформируются в различные виды тревожных состояний, проявляясь в застенчивости или замкнутости. С одной стороны, страхи делают лас подавленными, а с другой - нахальными и надменно агрессивными. Во всяком случае, предпринимаются попытки справиться с чувством страха путем его отрицания.

Самая насущная потребность каждого человеческого существа заключается в ощущении безопасности в своем собственном мирке, так как без достаточной степени безопасности ни один человек не станет тем, чем ему предназначено стать. Когда родители не воспринимают детские страхи серьезно, они тем самым помогают своим детям ощущать отсутствие безопасности.

Родительское отрицание детских страхов учит детей не доверять авторитету взрослых. Страхи маленького ребенка - это реальность, даже если они кажутся смехотворными. Родители забывают, что дети еще не полностью развили в себе интуицию. Они воспринимают окружающий их мир в зависимости от того, как он откликается на их ощущения. Дети не преувеличивают свои чувства до тех пор, пока верят, что могут получить признание более разумными способами. Что бы дети ни чувствовали, они обычно выражают свои переживания так, как они их понимают, - не более и не менее того. Так как дети обладают ограниченным ментальным, физическим и эмоциональным потенциалами, главная роль родителей включает в себя физическую и психологическую защиту детей, которая позволяет им чувствовать себя в безопасности. Так говорит Клаудиа Блэк в книге «Повтори за мной». Когда родители не обеспечивают этой жизненно необходимой защищенности, дети должны сами решать для себя, как обеспечить безопасность, которая им требуется. В действительности ничего из того, что ребенок изобретает, не срабатывает нужным образом - вот почему появляется потребность в самообмане. Детские возможности создавать иллюзии, почти беспредельны, так как это - передняя линия обороны от мнимых или реальных опасностей.

Иллюзии, которые создают дети, обычно принимают форму отрицания. Так как дети не хотят знать, до какой степени их родители не проявляют заботу об их существовании, то они будут:

1) придумывать различные уважительные причины, по которым родители не могут это делать;

2) верить, несмотря на все «улики», что их родители в действительности проявляют заботу о них;

3) считать, что они не заслуживают ничего лучшего, чем-то, что они получают;

4) отрицать то, что они испытывают.

Признать правду - именно то, что они не чувствуют себя защищенными, представляется немыслимым. Даже если бы дети смогли идентифицировать это чувство незащищенности, ни при каких условиях они не осмелились бы сказать об этом своим родителям, поскольку уже получили информацию от них, что те не желают выслушивать эту правду.

Не редкость, когда родитель говорит ребенку: «Меня не волнует, что ты чувствуешь, и в дальнейшем не приставай». Также нетрудно услышать: «Я слишком занят (или слишком устал), чтобы ты меня беспокоил». Более часто информация о родительской незаинтересованности принимает форму безучастности к попыткам детей поделиться своими чувствами. Из-за отсутствия реакции на обращения детей последними усваивается негативная информация.

Дети очень рано узнают, какие чувства их родители будут воспринимать спокойно. Они учатся держать язык за зубами, чтобы не сказать родителям о том, что их беспокоит. Такое поведение дается им без особого труда. Кроме всего прочего, детский опыт ограничен, и способность описывать свои ощущения, также еще не развита. Поэтому не должно вызывать удивления, что дети приходят к выводу, будто их ощущения неверны, а уж говорить о чувствах и вовсе нехорошо.

Подсознательно мы (дети, которых опекают родители) решили: «То, что я ощущаю, ненормально, а так как я не умею контролировать свои чувства и свое поведение, я не вызываю одобрения со стороны родителей. Поэтому они забросили меня, (я стал им не нужен)». Подтверждение состояния ненужности приходит к ребенку всякий раз, когда родители с легкостью относятся к мучающим его страхам. Я вновь и вновь повторяю: всеохватывающий страх, который испытывают многие дети, является выражением состояния ненужности, заброшенности.»Я могу вспомнить, как папа и мама ругались, после того как я уходил спать. Я был в ужасе от того, что папы может не оказаться с нами уже утром».

«Я играл с игрушками на выставке, и, когда я взглянул вверх, оказалось, что мама исчезла. Я был в панике. Я осмотрел все вокруг. Я был уверен, что она уехала и оставила меня. Я начал плакать».

«Мой папа часто говорил мне, что они меня отошлют, если я не буду себя хорошо вести. Я помню, что был в ужасе. Я следил за своими действиями, так как боялся, что то или иное поведение заставит его выполнить обещание».

Если ребенок упоминает о ссоре, которую он услышал, родители склонны отрицать, что они спорили. Они попытаются убедить ребенка в том, что ссора не имеет к нему никакого отношения, не предлагая никаких других объяснений. Никто не разговаривает с детьми об этих страхах. Поэтому и дети не могут говорить об этом, хотя их чувства очень сильны. Вот так множатся опасения быть заброшенными.

Испытанные, но невысказанные чувства вводят маленьких детей в заблуждение. Они оказываются в тяжелой ситуации, разрываясь между желанием угодить родителям и соблазном исповедаться в том, что они испытывают. При таких обстоятельствах дети часто начинают не доверять своему собственному опыту и, таким образом, и себе. Каждый раз, когда это случается, ребенок бывает отрезан от главного источника чувства безопасности - способности доверять своим чувствам. Поэтому дети сочиняют истории о себе и своих родителях, которые заполняют все ширящуюся пропасть между тем, в чем они нуждаются, и тем, что они в действительности испытывают.

 Одна молодая женщина до недавнего времени верила, что отец был ее единственным защитником в сумасшедшей семье наркоманов. Хотя оба родителя употребляли наркотики, мать была основным объектом гнева молодой женщины. Мать оскорбляла ее и часто сваливалась мертвецки пьяная на постель. Приготовление еды было редким событием, и если такое случалось, то это было скорее исключением из правил. Хотя денег было много, мать отказывала дочери покупке хорошей одежды и других удовольствиях, заявляя, что у нее и так всего достаточно. Поэтому девочке приходилось переделывать одежду из того, что у нее имелось. Между тем отец жалел дочь и говорил ей, как ужасна ее мать. Казалось, отец понимает дочь и встает на ее сторону. В сравнении с матерью отец казался «рыцарем без страха и упрека».

Тем не менее, он постоянно огорчал дочь тем, что не сдерживал обещания; он также показал себя беспомощным, неспособным прекратить нападки матери на дочь. Его отказ госпитализировать мать, когда обстановка в семье стала совершенно невыносимой, объяснялся жалостью к жене. Молодой женщине не приходило в голову, что, если бы отец хотел ее благополучия, он избавил бы ее от матери или вместе с дочерью ушел бы, чтобы она не страдала.

Молодая женщина отказывалась признать, что ее отец - наркоман. Впоследствии она проявила более реалистичный подход к этому человеку и его отношениям с матерью. В процессе осознания того, что произошло, чрезвычайно размытые воспоминания становились все более явственными. Она мужественно боролась, чтобы подавить их, но они все равно продолжали возникать. Вначале все, что она могла сделать, это описать неясную, туманную картину, которую она видела. По мере того как картина прояснялась, она вспомнила в слезах и ужасе, содрогаясь от стыда, как кто-то сидел рядом с ней на кровати и ласкал ее. Потом голос превратился в голос матери, кричащей что-то вроде: «Я знаю, что вы делаете там наверху. Ты лучше оставь ее в покое». В смятении и гневе она повторяла: «Нет, он не мог сделать это со мной, он не мог!»

Приблизительно тридцать лет она хранила свои иллюзии относительно этого человека. Даже будучи взрослой, ей было невыносимо поверить, что ее любимый отец не позаботился о ее потребности чувствовать себя в безопасности и защищенности. Оглядываясь назад и вспоминая других важных для нее взрослых, она поняла, что никто из них не был доступен для нее.

Этот рассказ иллюстрирует грань, до которой может дойти ребенок в своих усилиях сохранить какую-то степень безопасности. Ребенок будет держаться за иллюзии, созданные для того, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Так как взросление зависит в большей степени от безопасности, дети воображают, что она присутствует даже тогда, когда ее нет. Такова мощь жизненной энергии, присущей человеческому существу. Но если проблемы ребенка, связанные с его безопасностью, не решаются, то в какой-то степени нарушается рост и развитие личности. Часть жизненных сил, предназначенных для роста и формирования личности, расходуется на то, чтобы компенсировать отсутствие ощущения безопасности. Дети не в состоянии нести столь непомерную нагрузку. Усилия, предпринимаемые ими, по существу, бесплодны.

Дети не виноваты в том, что не удовлетворяется их потребность в чувстве защищенности. Это - обязанность родителей. И это - их главная обязанность. Вполне возможно, что наши собственные родители тоже не могли удовлетворить наши потребности, поскольку и их потребность в защищенности в детстве не была удовлетворена. Система воспитания, в рамках которой мы воспитывались сами и воспитываем своих детей, взваливает ответственность за удовлетворение потребностей детей на них самих. Но так как дети воспринимают родителей в качестве всемогущих и безупречных, у них нет иного выхода, как брать на себя ответственность за неудовлетворенные потребности. И, похоже, никто не оспаривает абсурдность этой системы. Почему же? Потому что мы уверовали, что все, что мы переживаем, это «нормально!»

Когда обстановка в семье становится особенно неприятной, может возникнуть мысль: «Как было бы хорошо, если бы я рос в другой семье». И если подобные мысли возникают, то человек, несомненно, винит себя в нелояльности. Однако подобные мысли носят быстро преходящий характер, поскольку ребенок не в состоянии смириться с осознанием своего отчуждения от родителей. Именно поэтому дети стремятся загнать глубоко внутрь эти переживания и заставляют себя верить в то, во что следует верить.

 Большинство родителей не захотели бы подвергать своих детей такому пагубному в эмоциональном плане обращению, если бы они задумались и осознали его. Ведь большая часть родителей страстно желает удовлетворить все потребности своих детей. Нами руководит не отсутствие желания. Мы просто забыли свои детские переживания и часто игнорируем естественные особенности ребенка. Подобное невежество наследуется от предшествующих поколений. Дети приходят в мир невинными, готовыми любить и быть любимыми, откликаться на обращенные к ним чувства, учиться, расти. Они начинают жизнь в полной уверенности, что будут обеспечены всем, в чем они нуждаются. В конце концов, именно таково их первое впечатление на основе опыта развития в утробе матери. В ребенке от природы заложено физическое, психическое и нравственное здоровье. Да, некоторые  дети появляются на свет с физическими недостатками или психическими расстройствами. Однако их число очень невелико по сравнению с огромным числом детей, рождающихся здоровыми. Мы хотим лишь подчеркнуть закономерность. А то, что делают родители впоследствии, часто вредит здоровью детей. Мы делаем это без злого умысла. И тем не менее именно мы воздвигаем препятствия на пути раскрытия потенциальных способностей ребенка. Иногда эти препятствия принимают форму внушения, что дети не соответствуют требованиям родителей. Иногда эти препятствия принимают форму завышенных ожиданий. В любом случае они крайне пагубно влияют на способность ребенка использовать все свои жизненные силы для роста и развития.

В ребенке заложено все, что требуется, для того чтобы он превратился в нормально функционирующего, абсолютно здорового, зрелого человека. Мало кто действительно убежден в этом, и очень немногие действуют на основе этого убеждения. Большинство полагает, что ребенок представляет собой чистый лист, на котором можно писать указания, каким и кем ему следует быть и стать. Считается, что по отношению к детям следует применять принуждение, манипулирование, обольщение или хитрость; допустимо практически любое поведение родителей или других взрослых, имеющих дело с ребенком. Широко распространено представление о том, что для воспитания необходимо принуждение. Приводятся горы «доказательств» в подтверждение этого представления. Родители могут процитировать главы и строки, убеждающие, что без принуждения жизнь превратится в кромешный ад. «Если бы я постоянно не заставлял детей, то они не делали бы уроки». - «Я никак не могу вбить в голову детям, что у них есть обязанности». - «Мне приходится заставлять детей сделать что-нибудь по дому». - «Мои дети совершенно вышли бы из-под контроля, если бы я не наказывал их, когда они ведут себя плохо». Такие сентенции плодятся во множестве. Практически нет предела жалобам на детей.

И поскольку дети всегда выступают реципиентами этих представлений, они вынуждены действовать, исходя из них. Попробуйте внушать детям, что они безответственны, и они начнут поступать безответственно. Мы - взрослые. Мы должны отвечать за свои действия. Отсюда следует, что дети готовы сделать все возможное, чтобы воспринять родительские представления о себе. Дети нуждаются в признании и одобрении тех, кто о них заботится, и они настолько зависят от одобрения родителей, что охотно откажутся от всего, что присуще им, лишь бы угодить родителям.

Каковы мотивы нашего поведения

Давайте кратко рассмотрим ранние работы Абрахама Маслоу, который, изучая поведение людей, особо интересовался мотивами, заставляющими людей поступать так, а не иначе. Свои наблюдения он систематизировал в иерархическую шкалу потребностей в зависимости от их силы и влияния на наше поведение. Именно усилия, направленные на удовлетворение этих потребностей, и определяют наше поведение, считал он. В основании иерархии находится то, что Маслоу обозначил как физиологические потребности. Он убедился, что поведение мотивируется основными потребностями людей, направленными на поддержание жизни. Где найти пищу? Где обрести ночлег? Где можно быть в безопасности от хищных зверей? Где найти воду? Все эти потребности относятся к разряду «примитивных» или элементарных человеческих потребностей. В значительной мере поведение и деятельность людей направлены на удовлетворение этих элементарных потребностей. И до тех пор, пока проблемы, охватывающие эти потребности, не будут разрешены, человек обязательно будет продолжать действовать в этом направлении. И только когда мы убеждены, что физиологические потребности будут в полной мере удовлетворены, мы можем обратиться к следующему уровню потребностей.

Следующий уровень в иерархии Маслоу обозначен как уровень потребности в безопасности. Эта потребность включает способность человека доверять своим чувствам, то есть это означает, что человек может быть уверен в удовлетворении своих физических потребностей, и полагаться на свои психологические реакции или сигналы. Эти сигналы, по существу, представляют собой свод нормативных реакций (многие из них основываются на интуиции), в соответствии с которыми мы осуществляем свою повседневную деятельность. И если почему-то эти сигналы искажаются, мы становимся неспособны реагировать на ситуацию должным образом, то есть это лишает нас чувства уверенности. Например, некий знакомый всегда подходит к нам с улыбкой и пожимает руку. И мы будем потрясены, если когда-нибудь он подойдет к нам со своей обычной улыбкой и вдруг ударит нас без всякого видимого повода. В этом случае мы уже не можем полагаться на сигналы. И мир покажется нам уже не таким безопасным, как несколько минут назад.

Поскольку ребенок является в этот мир с доверием ко всем, он не способен защитить себя от влияния, оказываемого поведением других людей. Прежде всего, ребенок появляется на свет в состоянии шока. Придя из мира, где свет был мягким и приглушенным, он ослеплен ярким светом. Окружающий шум должен казаться ему настоящей какофонией после уютной тишины утробы. Вместо тепла он сталкивается с холодом. Где раньше было ощущение нежности, там он обнаруживает грубое прикосновение. Очень часто новорожденного держат за ноги головой вниз и шлепают. А затем это крошечное существо отнимают от его единственной опоры - матери. Мать следует в одно место, а ребенок - в другое, и его приносят к матери лишь для кормления. И даже в том случае, если в больнице предусмотрено нахождение ребенка вместе с матерью, в первые часы жизни для проведения различных процедур их разлучают. Как утверждает Ф. Лебойе в книге «Рождение без насилия», рождение ребенка - это сплошной ужас.

Затем немедленно начинается социализация ребенка. Она обусловлена бытующими представлениями о воспитании детей. Поэтому конкретные нормы поведения семейной группы, к которой принадлежит ребенок, играют существенную роль. Очень редко учитываются основные психологические потребности ребенка. Почти всегда доминирующую роль играют общепризнанные убеждения и нормы поведения, принятые в семье. Родителям, врачам, медсестрам и другим лучше знать, что требуется ребенку. Кроме того, мы полагаем, что ребенок не может сформулировать, что ему нужно.

Но ребенок знает это! Прежде всего, родителям следует изучить язык ребенка задолго до того, как ребенок выучит их язык. Ребенок стремится сообщить о своих потребностях. И обязанность родителей - удовлетворять их. Но если родители просто реагируют, а не удовлетворяют потребности ребенка, то у него возникает чувство неуверенности и незащищенности. Реакция всегда связана с забытым прошлым и не учитывает реалии настоящего. Это - старое решение новой проблемы, которое, как правило, не принимает в расчет уникальность каждого ребенка. С другой стороны, серьезное отношение к потребностям ребенка предполагает их учет, даже если невозможно быстро удовлетворить их.

Позвольте мне привести примеры, наглядно показывающие, как ребенок приходит к пониманию, что мир небезопасен.

Несколько лет назад, занимаясь совместным исследованием с доктором Ивой Райч, во время одного из сеансов я внезапно почувствовал необъяснимый гнев. Эта вспышка непонятного гнева продолжалась несколько минут. В самом разгаре этой вспышки я «мысленно увидел» большую грудь и маленькую ручонку, отчаянно хватающуюся за нее. Рука напоминала мою. Я никак не мог понять, что означает этот образ, поскольку всегда полагал, что меня вскармливали из бутылочки. Я позвонил своей матери и попросил ее рассказать мне все, что она помнила о моих первых месяцах жизни. Смеясь, она сказала, что все это было очень давно и что вряд ли она помнит многое. Тем не менее, в ходе разговора она упомянула, что первые шесть месяцев она пыталась кормить меня грудью, но молоко у нее было не очень питательным, и вместо того чтобы набирать вес, я, наоборот, терял его. Поэтому меня перевели на искусственное кормление. «После этого ты стал идеальным ребенком. Ты перестал плакать, стал спокойным и очень милым». Я отнесся к ее рассказу как к забавному эпизоду, не придав ему особого значения.

И лишь в ходе дальнейших сеансов психотерапии выяснилось, какое сильное влияние оказали на меня эти первые шесть месяцев моей жизни. Я понял, что «знал» тогда, что я голодаю! Я осознал, насколько сильным был мой ужас. Я погибал от голода и ничего не мог предпринять. Не удовлетворялась одна из моих главных потребностей, а я был беспомощен и мог только плакать и метаться в беспокойстве. Если бы моя мать знала об этом, она никогда не допустила бы этого ужаса. Я достаточно хорошо знаю свою мать, и мне известно, что она считала необходимым избавить меня от тех страданий, которые ей довелось перенести в детстве. Мне пришлось иметь дело не только со своими собственными страхами, но и впитывать ее страхи. Я был ее первым ребенком и не набирал положенный вес. Она, естественно, беспокоилась, передавая мне свои страхи на чувственном уровне. Я был не в состоянии противостоять ее страхам и воспринимал их как свои собственные, что типично для детей.

Некоторые последствия

Когда я вновь испытал чувства, связанные с первыми месяцами жизни, я начал понимать, что заставляет меня поступать так, или иначе. Мне присуще недоверие к людям, особенно к женщинам. Это недоверие не позволяет установить по-настоящему -близкие отношения с людьми. И заключение, к которому я пришел, основывается на страхе и гневе: мы практически одиноки и беззащитны в этом мире, ни на чью помощь мы не можем рассчитывать, не говоря уж об удовлетворении элементарных потребностей.

Если мы придем к такому заключению, то вряд ли можем ожидать близости с кем-либо. Чтобы получить то, что нам требуется, мы приучаемся добиваться этого в одиночку. Именно так я и чувствовал большую часть своей жизни, хотя никогда и не соотносил это со своим ранним детством. Я был уверен, что ни на кого не могу положиться. Все мои знакомые критиковали меня за то, что я не позволяю им помогать мне.

Я также научился заботиться о своей матери. В тот момент, когда мне передавались ее страхи, я начал тревожиться и о ней. И в какой-то момент я пришел к выводу, что мне следует оберегать ее от своих чувств. По мере того как я взрослел, я научился говорить ей то, что ей хотелось от меня услышать.

Я научился лгать столь искусно, что со временем сам начал верить в свою ложь. В результате еще больше увеличился разрыв между истинными чувствами и их пониманием. Мне понадобилось прожить жизнь, прежде чем я начал разбираться в своих чувствах, заявлять о них и использовать их в своих интересах. Но временами мне все еще трудно доверять своим чувствам.

Большая часть моей жизни прошла в страхе и беспокойстве. Мне трудно решиться на какой-либо риск. На мое восприятие мира сильно повлияло начало жизни. Я вырос в убеждении, что обязан заботиться об окружающих меня людях, чего бы мне это ни стоило. Теперь я начинаю понимать, что явилось причиной неудачи моего брака. С болью и горечью я вижу сейчас, как это разрушало мои отношения с детьми, особенно когда они проявляли самостоятельность. Травма, полученная в первые шесть месяцев моей жизни, оказала сильнейшее воздействие на мои отношения со всеми, кого я любил.

Важно отметить, что все эти ощущения воспринимались на уровне подсознания, когда я еще не умел говорить. Они воспринимались без какой-либо фильтрации. И из-за этого их влияние носит еще более разрушительный характер. Не имея возможности сообщить об этих страхах, тем более что никто и не подозревал об их присутствии, я пронес их через всю жизнь, не осознавая, но испытывая их влияние. И только тогда, когда мне представилась возможность, я вспомнил их, понял и избавился от них.

Страхи, испытанные в детстве, имеют глубокие корни и остаются на всю жизнь. Ни один из этих страхов нельзя предотвратить, и я сомневаюсь, стоит ли их предотвращать. Нам нужно учиться создавать средства защиты. Всегда можно и должно что-то сделать в том случае, когда ребенок испытывает страх, даже если невозможно избежать его. Нужно признать то, что испытывает ребенок. Только в этом случае он может научиться бороться со своим страхом наиболее конструктивным и приемлемым способом.

Для чувства нашей психологической безопасности необходимы четыре основных компонента, каждый из которых в равной степени влияет на нас. Когда один из этих компонентов отсутствует, страдает вся наша эмоциональная сфера. Любой ущерб делает мир менее безопасным для нас и требует дополнительных усилий для защиты. Многие методы, направленные на восстановление утраченного чувства безопасности, неэффективны. Ниже в схематичной форме представлены эти компоненты и разделы книги, в которых они рассматриваются.

Компоненты чувства достаточной психологической защищенности

1.      Соответствующие ограничения – глава 2 (ниже).

2.      Свободное выражение эмоций – глава 3.

3.      Отношение родителей, включая:

      Принятие ребёнка таким, каков он есть

      Уважение

      Поощрение

      Признание

      Одобрение

      Поддержка

         – Глава 4

4.      Свидетель того, что было, и адвокат, защищающий наши интересы – глава 5.

Каким образом ограничения влияют на потребность в безопасности

Нельзя считать рассмотрение потребности в безопасности всеохватывающим без учета ограничений. Установление соответствующих барьеров чрезвычайно важно для удовлетворения потребности детей в безопасности. Если вы признаете основные потребности ребенка и стремитесь их удовлетворить, это не означает, что вы идете у него на поводу и выполняете его прихоти.

Если сами родители испытывали тяготы от искусственно навязываемых и нецелесообразных ограничений, они будут стараться избегать установления вполне естественных ограничений для своих детей. Гораздо легче отказаться от жестких правил, в соответствии с которыми они сами воспитывались. Очень редко подобные правила учитывают истинные потребности детей. Скорее они призваны заменить отсутствующую у родителей чувствительность. По всей вероятности, такова их реакция на страхи, испытанные в детстве и не принятые во внимание родителями. Но если человек строго придерживается правил, он не научится самостоятельности. Люди привыкают следовать правилам, не задумываясь, как бы обойти их.

Установление ограничений в раннем детстве помогает ребенку осознать свои физические возможности. И хотя малышу уже известно чувство опасности и он испытывает страх перед падением, тем не менее у ребенка плохо развито ощущение высоты. Поэтому страх не предотвращает падения детей с кроватки или со стульев. Если бы на кроватке не было загородки, то дети часто падали бы на пол. Частично это объясняется тем, что им не присуще чувство границы, то есть они не отделяют себя от окружения и мир воспринимается ими как продолжение их самих. Им еще предстоит осознать себя как личность, а это чувство начинает формироваться лишь в возрасте двух лет.

Когда дети оказываются в опасной ситуации, они испытывают страх. Отсутствие жизненного опыта не позволяет им понять ни источник страха, ни то, какие ситуации могут оказаться опасными. Не знают они и как надлежит реагировать. По мере приобретения жизненного опыта дети многое узнают, но вначале они рассчитывают на помощь родителей, которые обязаны им помочь и разъяснить, что представляет собой опасность, с тем, чтобы дети могли избежать ее. При этом родителям следует придерживаться очень сбалансированной тактики. Нужно дать возможность детям самим извлекать уроки из переживаемых ситуаций и в то же время оградить их от ненужных физических страданий и боли.

Примером этого может послужить обучение маленьких детей плаванию. Дав ребенку некоторое время на привыкание к воде, родитель вместе с ребенком входит в воду. Пока родитель находится рядом, ребенок не испытывает страха. Если ребенок оказывается под водой, он автоматически начинает барахтаться и поднимается на поверхность, где его подхватывает родитель. Тот должен позволить ребенку самому испытывать и исследовать воду, но одновременно и страховать его, чтобы он не утонул. Таким образом, и родитель, и ребенок учатся управлять своими страхами, и в то же время последний расширяет свои возможности.

Когда речь идет об установлении ограничений для ребенка, родители склонны впадать в крайности. Они устанавливают либо слишком жесткие ограничения, либо не устанавливают никаких. Ни та, ни другая крайность не отвечает интересам ребенка. Слишком жесткие ограничения сдерживают естественное развитие ребенка. Это все равно, что заставлять ребенка носить одну и ту же пару обуви, невзирая на рост ноги. По мере того как увеличиваются возможности ребенка, границы запретов необходимо расширять. Родители часто устанавливают жесткие ограничения. Такова их реакция на полузабытые, но живущие в глубине страхи, пережитые в детстве. Эти страхи они переносят на своих детей. Этим очень осложняется процесс взросления детей, так как им подсознательно внушают, что мир - это страшное место.

Дети каким то непостижимым образом понимают, что ограничения необходимы для их безопасности. Однажды за обедом моя дочь (к моему величайшему удивлению) «Ты знаешь, я ненавижу все этим правила, но я рада, что вы с мамой установили их. Я всё равно чувствую себя увереннее даже тогда, когда нарушаю их. Установление ограничений - яркое выражение любви к детям. Однако границы запретов должны расширяться с ростом ребенка. Жесткие границы подобны тюрьме, из которой любой ребенок (за исключением, возможно, наиболее забитых) будет стремиться сбежать. Они фактически бросают вызов ребенку, провоцируя его на сопротивление, а также ведут к тому, что дети учатся лгать, чтобы избежать наказания, которое им грозит, если их поймают на нарушении правил.

Еще одной причиной, по которой родители устанавливают жесткие ограничения, является их собственный страх перед разлукой. Они не сумели изолироваться от своих собственных родителей и теперь боятся, что их дети вырастут и расстанутся с ними. Разлука для них равносильна отчуждению. В данном случае наблюдается воскрешение одного из сильнейших детских страхов, только на этот раз страх возникает в родителе и переносится на ребенка. Подсознательно этот страх выражает призыв: «Не оставляй меня»

Одним из последствий чересчур жестких ограничений является крайняя беспомощность ребенка и, соответственно, его зависимость от родителей. С одной стороны, сами родители создают и способствуют сохранению подобной зависимости, а с другой - они жалуются на неподготовленность и неприспособленность детей, когда те оказываются вне дома. Зависимость означает, что ребенок всегда будет испытывать нужду в родителях. Страхи родителей способствуют сохранению эмоциональной пуповины, гарантирующей, что дети никогда не оставят своих родителей. При этом вполне приемлемо физическое отсутствие детей, но недопустимо эмоциональное разъединение.

Одним из проявлений подобного нежелания разъединения является постоянное беспокойство и волнение за детей. Это чувство может также проявляться и в попытках родителей постоянно руководить жизнью детей. Оно может также выражаться и в «спасении» взрослых детей от различных жизненных затруднений (чаще всего с помощью денег). Ребенок усваивает то, чему его учат родители; он не подготовлен и не приспособлен жить самостоятельно, без помощи родителей. При таких обстоятельствах, разумеется, родители необходимы для того, чтобы человек ощущал себя защищенным. Ребенок не осмеливается оставить родителей, поскольку без них, как он полагает, он не выживет, или же если и выживет, то будет влачить жалкое существование. Поэтому неудивительно, что ребенок не взрослеет и не превращается в полноценного человека.

Так формируются глубинные и часто неосознанные страх, ярость и недоверие между поколениями. Страх так глубокого запрятан в душе человека, что о его существовании трудно догадаться. Но если даже человек подозревает о его существовании, о страхе не следует говорить. Величайшее желание родителей - чтобы дети стали тем, кем им предназначено быть. Но глубинный страх перед расставанием берет верх над этим желанием. Подсознательно ребенку внушается, что он должен оставаться привязанным к родителям. И, разумеется, ребенок сделает все возможное, чтобы подчиниться внушению.

Поскольку установление ограничений способствует формированию у ребёнка чувства защищённости и благополучия, родители не делающие этого способствуют формированию страхов у своих детей. Отказ от установления ограничений наносит, по крайней мере, двойной вред. Во-первых, ребёнок воспринимает это так, как будто его бросают его на произвол судьбы. Во-вторых для ребёнка это равносильно утверждению: «ты не стоишь того, чтобы о тебе беспокоились». Оказавшись в такой ситуации, дети вынуждены сами себя ограничивать.

Когда я был подростком, я мог пойти, куда захочу, отсутствовать столь долго, сколько мне заблагорассудится, и делать все, что пожелаю, не испрашивая никаких разрешений. Мои друзья мне завидовали, поскольку их обязывали возвращаться домой к определенному часу и т. д. В тот период жизни мне это нравилось, так как являлось полной противоположностью очень жестким ограничениям, которые существовали для меня в детстве. В конце концов я был ответственным молодым человеком и заслуживал обращения с собой как со взрослым - так я это воображал. Я всегда звонил родителям, чтобы сообщить им, где я нахожусь, если не собирался возвращаться домой. Я всегда ставил их в известность относительно своих планов и говорил, с кем я буду находиться. Я также информировал их о том, когда предположительно вернусь домой. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что устанавливал ограничения вместо них. Таким образом, я управлял своими страхами. Я был не в состоянии осознать чувства беспокойства и неуверенности, которые я ощущал, но, так или иначе, осознавал, что мне нужны ограничения. Поэтому я устанавливал их сам. При этом чувство, которое я испытывал, означало не «как хорошо, что родители доверяют мне, «Я настолько незначим для них, что для меня не стоит устанавливать ограничения». Я сильно сомневаюсь, что именно это и старались внушить мне родители. Но я воспринимал это именно так.

Если мы пытаемся заставить детей вести себя по-взрослому раньше, чем они это могут, это не идет им на пользу. Они либо становятся чрезмерно агрессивными (как реакция на то, что их «бросили на съедение волкам»), либо еще более беспомощными и зависимыми. В последнем случае дети начинают цепляться за родителей или могут даже заболеть, стараясь заставить родителей отказаться от взваливания на них ответственности, к которой они просто не готовы.

Без четко обозначенных границ мы не можем иметь и правильного представления о себе как личности, отличающейся от всех других. Границы, которые родители помогают ребенку установить, подобны вместилищу нашего «я», посредством чего ребенок приходит к познанию самого себя. По мере роста и развития «я», необходимо расширять и границы. В пределах ограничений личность чувствует себя свободной и в безопасности. Когда имеются четкие критерии, позволяющие оценить себя, человек ощущает себя гораздо более защищенным, чем при их отсутствии.

Главным последствием отсутствия ограничений является неуверенность человека в том, «кто он есть». Но если границы самостоятельности ребенка постоянно нарушаются, он не в состоянии сформировать представление о себе, отличное от того, какое внушают ему родители. Когда ребенку говорят, что ему думать, что делать и что чувствовать, у него не остается возможностей самому все для себя прояснить. Не очень-то приятно однажды проснуться и обнаружить, что ты не знаешь самого себя!

Если не побуждать ребенка к тому, чтобы он сам пытался разобраться в своих чувствах и мыслях, он становится лишь «придатком» к родителям и теряет способность к самоидентификации. Подобный симбиоз делает разлуку немыслимой. Он также мешает человеку устанавливать близкие отношения с другими, когда возникает потребность в этом. Границы, окружающие личность, должны быть одновременно четкими и проницаемыми. Они должны ясно показывать, где необходимо остановиться, иначе рискуешь превратиться в другую личность. Чтобы установленные границы дали нужный эффект, им должны быть присущи сила и гибкость.

Однако многие люди сталкиваются с такой ситуацией, когда возникает конфликт между желанием зависеть от кого-либо и стремлением обрести самостоятельность. Разрешению этого внутреннего конфликта отнюдь не способствуют родители, стремящиеся привязать ребенка к себе. Предназначение каждого человека - стать личностью. Жизненные силы, стоящие за этим предназначением, весьма могущественны и подталкивают человека к этому. Следует повиноваться им.

В возрасте двух лет начинают проявляться первые ощутимые признаки формирования личности и процесса отделения от родителей. Это происходит тогда, когда ребенок впервые осознает, что он и мама не являются простым продолжением друг друга. Двухлетний ребенок позволяет себе отходить чуть подальше от матери, но всегда следит за тем, чтобы она была неподалеку на случай, если мир преподнесет какой-либо сюрприз.

Еще одним проявлением формирующейся личности является использование «нет». Очень часто родителям трудно правильно реагировать на «нет» двухлетнего ребенка. Нередко они воспринимают его как вызов своему авторитету. И если мы не совсем уверены в себе, то, скорее всего, нашей реакцией будет раздражение. Важно научиться уважать право двухлетнего ребенка на «нет». Он осваивает новые пределы своей личности и проверяет, насколько допустимо ограничить туда доступ родителей. Детям нужно, чтобы эти пределы признавались и уважались. Выказывая признание и уважение, мы тем самым формируем у них чувство собственной значимости и поощряем их развивать свою уникальную личность.

Важно улавливать различие между «нет», которое означает «Пожалуйста, не заходите на мою территорию», и «нет», за которым просто нежелание делать то, что просят. Это - проверка возможностей формирующейся личности.

Детям необходимо убеждаться в том, что они все еще могут полагаться на родителей, и подобная проверка может длиться вплоть до того времени, пока сами дети не будут готовы обеспечить защищенность своих детей, и даже после этого. Для подростков очень характерно испытывать действенность всех мер безопасности, а также всяческих правил, норм и ограничений.

Два величайших блага, которыми родители могут одарить своих детей, - это уважение потребности ребенка в том, чтобы в его психологическое пространство не вторгались непрошено, и признание за ним права устанавливать и оберегать границы своей личности. До тех пор пока не сформируется цельная личность, установление истинно близких отношений с другими людьми очень затруднено, если вообще возможно. При существовании близких отношений мы должны быть способны полностью раскрывать свое «я». Но если личность сформирована лишь частично, возникает стремление держаться за частички своего «я», не делясь ими с другими. Так воздвигается линия обороны, которая немедленно провоцирует внутренний конфликт личности, конфликт с другим человеком и ставит под угрозу сами отношения. Самоотдача предполагает наличие того, что можно отдавать. А не полностью сформированная личность более склонна брать, чем давать, ибо отчаянно стремится к саморазвитию. Представление, будто «двое должны стать единым целым», исходит из посылки, что для того, чтобы стать единым целым, нужно найти свою половину. Это крайне неправильное представление, поскольку оно отрицает необходимость быть цельным вне зависимости от других.

Отсутствие такой цельности и является причиной того, что многие браки носят поверхностный и чреватый конфликтами характер. Каждая сторона, пытаясь удержать частички своего еще не сформировавшегося «я», прибегает к манипулированию и методами соблазна или давления стремится получить от другой стороны то, что ей самой требуется для формирования личности. Формы проявления этого весьма разнообразны, начиная с чрезмерной эмоциональной зажатости и кончая крайней несдержанностью. Такова реакция на страх быть покинутым.

Если взрослые люди не способны испытывать удовлетворение от истинной близости, то их дети становятся объектом, к которому они устремляются в поисках полноценности и близости. Однако ребенок, которого используют в подобных целях, становится неспособен к установлению близких отношений с другими людьми, когда он превращается во взрослого. Неперерезанная эмоциональная пуповина, соединяющая ребенка с родителями, препятствует этому. Каждый раз, когда ребенка используют в качестве объекта чувств, отсутствующих в отношениях между родителями, он становится жертвой эмоционального злоупотребления. Из-за своей беспомощности дети легко становятся жертвами родительских взаимоотношений. Чрезмерная любовь или ее нехватка (или же «не та» любовь) еще больше усугубляют травмы. Дети необычайно ранимы вследствие их потребности делать родителям приятное. У них нет иного выхода, кроме как соответствовать родительским ожиданиям, неважно высказаны ли они вслух или подразумеваются.

Попробуйте вспомнить; какие страхи вы испытывали в детстве. Запишите их. Расположите их в последовательности от наиболее сильных к наименее сильным.

Как к вашим страхам относились родители и другие взрослые?

Как вы оценивали свои страхи впоследствии?

Запишите перечень «правил», которые вы были обязаны соблюдать в детстве. Этот перечень может быть коротким или длинным. Многие из «правил» не формулировались вслух, но тем не менее они насаждались Просмотрите свой перечень и отметьте свое отношение к каждому пункту: с радостью, с гневом, с грустью, со страхом. Отметьте также, какие из «правил» придавали вам чувство защищенности (3), а какие - нет (НЗ).

Что вы поняли о себе под влиянием правил и ограничений, установленных родителями?

Размышляя о «правилах» и ограничениях, которые вы устанавливаете для детей, можете ли вы «развести» те, которые удовлетворяют потребность вашего ребенка в защищенности, и те, которые просто перенесены из вашего собственного детства?

Какое, по вашему мнению, представление о них самих вы стараетесь внушить детям?

**Глава 3 Каким образом чувства влияют на безопасность**

Наши чувства помогают нам определить правильное поведение по отношению к происходящему. Наша способность верно реагировать разрушена той путаницей, которая возникает в результате отрицания наших ощущений, изменения или игнорирования их. Вследствие этого наше поведение часто бывает неадекватным.

Неспособность должным образом реагировать еще больше осложняет наши проблемы. Наша душа разрывается между необходимостью выразить себя и боязнью последствий этого. Мы чувствуем себя незащищенными, так как наша сумбурная и неадекватная реакция не достигает желаемого результата, который заключается в том, чтобы эффективно справиться с происходящими событиями. Поэтому мы сохраняем состояние беспокойства и депрессии.

Подавление ощущений дает нам превратное чувство защищенности. Мы считаем, что обезопасили себя, так как окружающие не знают наших истинных чувств (в какой-то мере это правда). Но цена такого подавления чувств очень велика: теряются чувства самооценки, самозначимости и нарушается гармония внутреннего духовного мира. Для того чтобы подавить ощущения, мы часто вводим себя в заблуждение относительно значения наших истинных чувств. Каждый раз, когда это происходит, мы сомневаемся в себе и умножаем растущее чувство несостоятельности и испытываем ощущение заниженной самооценки.

Подавление чувств поощрялось в течение многих поколений родителями, учителями и другими «авторитетами». Так как это опыт большинства людей, то разрушительная природа такого подавления незаметна, скорее она воспринимается как норма поведения для всех.

Долгое время чувства воспринимались как «враг». Только радостным чувствам не отказывали в праве на существование. Все остальные должны были отрицаться, проявления их следовало избегать, особенно если они казались чрезмерными.

Когда вы были маленьким ребенком, возможно, вы не считали, что выражение чувств вам помогает; возможно, вам говорили, что вам «не нужно так чувствовать» или: «Твои ощущения неправильны». Много раз вашими чувствами пренебрегали. Может быть, главной причиной, по которой ребенок перестает проявлять свои чувства, является то, что он осознает: ничего хорошего не будет, если он поделится с кем-то своими чувствами.

В случае, если мы не понимаем, что чувствуем, мы склонны впадать в депрессию, беспокоиться или же ощущать то и другое вместе. Это может привести к тому, что мы окажемся не в состоянии удовлетворять свои потребности и устанавливать полноценные взаимоотношения с другими людьми.

Эмоции представляются беспокойством, потому что они «неконтролируемы» и ставят людей в затруднительное положение. А в нашем обществе почти любое выражение чувств считается неконтролируемым. Западная культура переоценивает здравый смысл и рациональность и недооценивает эмоции и интуицию. «Здравомыслящие» люди считаются образцом для подражания. Так как мы ощущаем потребность, чтобы нас оценили, мы рано постигаем науку подавления, игнорирования и изменения наших чувств и импульсивных порывов.

Как появляются чувства

Чувства начинают появляться тогда, когда человек впервые ощущает собственную плоть. Если родители не помогают детям дать соответствующие названия телесным ощущениям, ребенок не может уяснить, что представляют собой его эмоции и как их выражать с пользой для себя. Если родители не признают или не уважают детские чувства, ощущения тела передают ребенку информацию, отличную от той, что дают взрослые. Ребенку приходится не доверять либо родителям, либо ощущениям своего тела. Обычно дети не доверяют ощущениям своего тела, так как родители «всегда знают лучше». Недоверие, проявляемое к своему телу, уменьшает нашу способность правильно понимать собственные потребности, и это недоверие мы уносим с собой во взрослый мир. Как следствие этого появляются симптомы стрессового состояния. Физическое и психологическое напряжение, которое вызывается подобным состоянием, обязательно даст себя знать.

Невыраженные чувства осложняют здоровое, продуктивное течение жизни. Без признания и подтверждения существования чувств человек будет в разладе с самим собой. Частично энергия человека тратится на то, чтобы отрицать существование чувств как естественной части человеческой сути. Рациональное начало осуществляет процесс аргументации и стремится обезопасить нас. В то же время система безопасности, которую представляют наши чувства, является недоступной областью влияния. В случае, когда не допускается осознание нами собственных чувств, они (чувства) отыскивают другие пути передачи нам информации. Наши восприятия являются частью автономной нервной системы. Они возникают спонтанно и непреднамеренно для обеспечения человека непрерывным потоком информации о том, что происходит. В отсутствии значительной угрозы эти ощущения представляют собой смутные импульсы, не всегда требующие наименований. Когда бы мы ни захотели измерить нашу «эмоциональную температуру», наши чувства сразу же приходят нам на помощь, хотя мы этого даже не осознаем. Поэтому мы не должны обращать постоянное внимание на этот поток информации, в противном случае мы уйдем в сторону от жизненных проблем.

По различным причинам телесные ощущения становятся сильными. Напряжение служит предупреждением об опасности, исходящей от окружающей среды, и подготавливает к этому нервную систему. Если мы не даем соответствующие наименования этим предупредительным сигналам, то трудно принять защитные меры для нашей безопасности.

Классификация наших чувств

Здесь будут обсуждены четыре основные эмоции - радость, грусть, гнев и страх. Мы можем классифицировать наши чувства, основываясь на их силе и влиянии на нас. Страх, наше самое главное (базисное) чувство, является фундаментом для всех других эмоций. За ним следуют гнев, грусть и радость. Эта классификация может быть представлена следующим образом:

  1. Страх. Самое примитивное и мощное чувство, связанное с физическими и психологическими потребностями в безопасности; его цель - обеспечить выживание и побудить к действиям когда существует угроза жизни и выживанию.

  2. Гнев. Чувство, проявляющееся, когда человек атакован; чувство, возникающее в ответ на страх, когда существует «жизнеугрожающая» ситуация.

 3. Грусть. Чувство потери, горя, иногда его путают с депрессией, иногда это проявление гнева.

4. Радость. Чувство удовлетворения, довольство, иногда называемое «счастьем».

Страх

Идентифицирование и использование страха крайне необходимо для нашего чувства безопасности и защищенности. Иногда страх считается слабостью, которой мы не должны поддаваться. Мальчикам советуют не обращать внимания на их страхи. Только «маменькины сынки» боятся. Ни один мальчик в нашей культуре не смирится с прозвищем «девчонка», если он может этого избежать. К девчоночьим страхам отношение более терпимое, их даже поощряют как средство контроля. Это помогает мужчинам поддерживать свои иллюзии относительно «слабой» половины общества и является еще одним доказательством того, что мужчины лучше женщин и что без мужчин женщины были бы беззащитными. Мальчиков призывают не трусить и скрывать физическую или эмоциональную боль. Если бы мужчины обращали внимание на свои страхи, они бы, вероятно, реже участвовали в опасных действиях просто для того, чтобы доказать свою принадлежность к «сильной» половине.

Важно помнить, что функция страха заключается в том, чтобы помочь нам выжить. Его присутствие указывает на то, что существует угрожающая ситуация и она требует реагирования. Борьба со страхами обычно принимает одну из трех форм:

1) испытывая гнев, мы готовимся защитить себя;

2) мы убегаем или прячемся;

3) мы реагируем, предпринимая попытки контролировать ситуацию.

Иногда страх настолько сильный, что мы на мгновение погружаемся в такое оцепенение, что ни на что не реагируем. Способность откликаться на чувство страха - это главное в нашем чувстве безопасности.

Гнев, как упоминалось выше, - это форма реакции на страх. Важно понимать, что это - адекватная реакция. Гнев активизирует тело и побуждает его защитить себя. Его цель - направлять энергию, необходимую для того, чтобы бороться со страхом. Единственное присутствие гнева (как и страха) заставляет нас мобилизовать свои внутренние силы. Сила гнева обычно прямо пропорциональна силе страха. Так наша нервная система старается сбалансировать эти чувства.

Бегство - такая же адекватная реакция на страх, как и гнев. Иногда высшая мудрость заключается в формуле: «Убегай и живи, чтобы бросить вызов следующему дню». И гнев, и бегство могут быть разумными реакциями на страх. Одно не лучше и не хуже другого. Если наши страхи признавались и подтверждались, когда мы были детьми, мы знаем, когда и какую реакцию использовать. Если этого не было, мы, повзрослев, пользуемся испытанным методом игнорирования страхов и избегаем упоминать о них. Таким образом, правильная реакция невозможна, зато мы научились реагировать на ситуацию, с тем, чтобы не освободиться от страха, но рационализировать его, сделав его на некоторое время «разумным».

Просматривая предыдущую главу, мы вспомним, как страх соотносился с нашими ощущениями благополучия. Многое из того, что мы считаем в себе плохим, является результатом страхов, не принятых во внимание. Некоторые из них уходят корнями настолько глубоко и столь живучи, что заставляют нас ощущать постоянное беспокойство и тревогу. Многие из них присутствуют на неосознанном уровне, поскольку переживались в раннем детстве, что еще более затрудняет их идентификацию.

Один из способов реагирования на страх - попытка контролировать свое окружение. Степень полноты контроля обычно пропорциональна силе страха. Мы полагаем, что будем чувствовать себя в безопасности, когда добьемся контроля за всем происходящим. Мы можем прибегать к манипулированию или соблазнам, лишь бы добиться контроля за поведением других людей. Важно, чтобы ничто не могло застать нас врасплох. Если же эта тактика не дает нужного эффекта, мы прибегаем к давлению, навязывая свою волю другим. Мы используем чужие страхи, чтобы подавить свои собственные и одновременно управлять этими людьми. Но подобный контроль иллюзорен. Много энергии и времени затрачивается на то, что дает весьма малый эффект.

Люди с высокой потребностью в контроле не любят себе подобных. Если два таких человека сходятся вместе, между ними всегда возникает конфликт. И хотя их может тянуть друг к другу, каждый из них воображает, что может взять верх над другим и заставить его подчиниться. Подобные взаимоотношения напоминают силовую борьбу.

Дети, воспитанные родителями с высокой потребностью в контроле, как правило, придерживаются одной из следующих тактик. Они либо подчиняются, считая, что нет иной альтернативы, либо бунтуют. Люди, нуждающиеся в контроле, чтобы чувствовать себя защищенными, склонны тянуться к тем, кто испытывает потребность контролировать других. Союз таких личностей «идеален», по крайней мере, в течение определенного времени.

Эмоционально здоровые люди не нуждаются в контроле как способе снятия страхов. Они заняты своей жизнью, и у них нет потребности контролировать других, чтобы чувствовать себя защищенными. Их чувство защищенности основывается на осознанном отношении к своим эмоциям и поведению, так как они научились во всем полагаться на свои силы.

Гнев

Любые проявления гнева рассматриваются в обществе в лучшем случае как дурные манеры, в худшем - как представляющие опасность. Предпочтительно, чтобы у ребенка вообще не возникало чувства гнева. Ребенок считается «хорошим», если родители не замечают никаких проявлений гнева в его поведении. Если он скрывает подобные эмоции, это вызывает одобрение. Если же дети не в состоянии подавить гнев, они должны, по крайней мере, контролировать его проявления. Если же ребенок не способен и на это, его наказывают. Каким бы ни было наказание, неодобрение родителей и запрет на гнев - вот что воспримет ребенок.

Самая величайшая жестокость, которой могут быть подвергнуты дети, - это запрет на выражение гнева и страданий под угрозой лишения их родительской любви.

Как уже упоминалось выше, гнев - не только реакция на страх, но и чувство, занимающее свое законное место в ряду мотивов поведения. Гнев - естественная реакция человека, на которого нападают, которого игнорируют, ущемляют или с которым плохо обращаются. В тех случаях, когда гнев не является немотивированным или безрассудным, а выступает как адекватная реакция на плохое обращение, он становится приемлемым средством самозащиты.

Очень часто источником детского гнева является несправедливость. Дети обладают чувством справедливости, на которое они часто ссылаются, когда считают, что с ними обходятся неправильно. Будучи взрослыми людьми и родителями, мы знаем, что в мире нет справедливости. Но дети замечают, когда совершается несправедливость, и гнев является их естественной реакцией на нее. Чувство справедливости является неотъемлемой частью потребности ребенка в уверенности, что он получит причитающуюся ему долю материальных и духовных благ. И родители не имеют права лишать ребенка этого важнейшего средства защиты своего «я». Если же они идут на это, то это все равно что обрезать у кошки когти и выпустить ее на улицу. Кошка лишается своего основного средства самозащиты и становится легкой добычей. Если мы серьезно отнесемся к этойпотребности ребенка, то он быстро перерастет ее и перейдет к более зрелым формам удовлетворения своих потребностей.

Гнев (в зависимости от интенсивности) имеет различные оттенки - от легкого раздражения до ярости. Многие люди, однако, полагают, что существует лишь одна степень гнева. Возможно, это происходит из-за того, что в нас накапливается раздражение до тех пор, пока оно не изливается в форме гнева. Стало быть, пока мы не научимся управлять своим гневом, даже легкое раздражение нежелательно.

Гнев - одна из самых сильных эмоций, присущих человеку. Если признать его существование и управлять им, он принесет нам лишь пользу, представляя собой источник энергии, способствующий формированию чувства защищенности. Если же отрицать его существование и подавлять его, это принесет нам вред, лишая нас энергии и отравляя наши взаимоотношения. По существу, у нас есть лишь эти две возможности.

Грусть

Грусть - чувство, которое по своей силе следует за страхом и гневом и является следствием ощущения утраты. Здесь подразумевается все, чего не хватает, и без чего нам приходилось обходиться. Мы ощущали чувство утраты, когда не получали столь необходимых нам ласки и утешения от родителей, когда нас забывали похвалить и поощрить, хотя мы этого заслуживали.

Все эти лишения являются источником грусти. Грусть - это довольно стойкое чувство; некоторые люди проносят его через всю жизнь. В них чувство утраты пустило глубокие корни, и нескончаемая печаль лежит на них тяжким бременем. Как правило, эти люди не имеют никакого представления о том, что вызывает у них чувство грусти. Отсутствие понимания может привести к хронической депрессии, поскольку они не замечают хороших сторон жизни. Создается впечатление, что у них отсутствует вкус к жизни, и что они намеренно добиваются этого.

Слезы обычно свидетельствуют о грусти, хотя иногда могут сопровождать гнев. Если нам в детстве не разрешали плакать, мы изо всех сил старались сдержать слезы независимо от их причины. Непролитые слезы остаются в нас, пока не найдут выхода. Не так уж редко люди, которые годами сдерживали слезы, могут долго плакать «без видимых причин», когда запрет снят.

К грусти в форме душевной боли (особенно если она сопровождается слезами) часто относятся неодобрительно. Мальчикам просто «запрещают» подобные проявления. Как у мужчин, так и у женщин слезы считаются проявлением слабости. «Большие мальчики (или девочки) не плачут». Сколько раз мы слышали это? Сколько раз мы внушали то же самое своим детям, когда у них на глаза наворачивались слезы? Сколько раз мы слышали или сами говорили: «Замолчи, или я тебе так дам, что будет о чем плакать»?

Представление о том, что мужчины, которые плачут, - «девчонки» и слабаки, внушается мальчикам с того самого момента, когда начинается социализация. Многие мужчины становятся взрослыми, так и не пролив ни слезинки, неся в своей душе накопленные в течение жизни боль и страдания. Напряжение от того, что эти чувства не находят выхода, вредно сказывается на мужчинах. Более короткая продолжительность жизни, сердечно-сосудистые и раковые заболевания - вот некоторые из последствий. Кроме того, это ведет к ограничению и скудости эмоциональной жизни и к неспособности испытывать близость к другим. Увы, в нашем обществе умение подавлять чувства считается признаком мужественности и усиленно культивируется.

С неодобрением относятся и к проявлениям грусти и боли у девочек. Женщинам позволительно иногда поплакать (в отличие от мужчин). Но поскольку в нашей культуре, где доминируют мужские нормы поведения, женщины считаются слабыми, а слезы - признаком слабости, женские слезы как бы служат подтверждением подобных убеждений. Поэтому женщины, работающие в окружении мужчин, изо всех сил стремятся подавлять слезы, так как общепринятой нормой считается умение контролировать свои чувства.

Когда печаль овладевает человеком, она несет с тобой и грусть. Но не только. Каблер-Росс доказал, что печаль включает в себя также и гнев. Любая утрата физического или эмоционального характера может и часто действительно вызывает наряду с грустью чувство протеста и гнев. И если на эти чувства не обращать внимания, печаль часто переходит в депрессию.

Грусть в сочетании с гневом нередко ощущается как страдание. Страдание - это «синтетическое», или вторичное, чувство, которое отвлекает нас от осознания истинных чувств, поскольку грусть или гнев не одобряются. Многие люди носят в себе неимоверное страдание, накопленное на протяжении всей жизни. Если говорить обобщенно, то людям проще обозначить свои чувства как страдание, нежели классифицировать их как страх, гнев или грусть. Чувство страдания заставляет нас ощущать себя жертвами. Вполне вероятно, что мы не заслужили того, как с нами поступили, но, убеждая себя в том, что мы страдаем, мы тем самым избегаем запрещенных чувств. Стоит осознать свои чувства как гнев, грусть или страх, как это помогает нам справиться со страданием.

Радость

В основе приятных, «счастливых» или радостных эмоций лежат ощущения довольства и удовлетворения. Чаще всего это происходит, когда мы находимся в ладу с самими собой. В том случае, если на другие чувства обращают внимание и находят им должные формы выражения, психика человека пребывает в состоянии равновесия. В результате возникает ощущение удовлетворения или довольства.

Мы не будем счастливы, если будем надеяться все время испытывать сильнейшие чувства. Счастье определяется не силой чувств, а равновесием, порядком, ритмом и гармонией.

Чтобы быть здоровым и счастливым, многочисленные системы, функционирующие в нашем организме, должны находиться в состоянии равновесия. Оно крайне необходимо для функционирования всех систем организма. Даже в тех случаях, когда равновесие нарушено, будет создаваться его видимость. Вызывает удивление и восхищение заложенная в человеке способность функционировать даже в условиях, когда равновесие нарушено. Мы обладаем неимоверными компенсационными способностями. (Перечитайте стихотворение «Сорвиголовы» в начале книги в качестве иллюстрации подобного равновесия.)

Наше здоровье и самочувствие зависит от равновесия, которое система тело - разум - душа устанавливает сама, когда устранены все препятствия. Только в случае истинного равновесия мы способны испытывать стойкие чувства удовлетворения и довольства, которые и составляют «счастье».

Если нет никакой возможности должным образом реагировать на страдание, унижение и принуждение, то, соответственно, эти ощущения не могут стать составной частью личности; чувства, которые они вызывают, подавляются, потребность в их осознании остается нереализованной - без какой-либо надежды осуществить это в будущем. Именно невозможность выразить подавляемые чувства соответствующим образом чаще всего приводит к возникновению серьезных психологических проблем.

Подавление чувств, испытываемых детьми, нарушает их равновесие. Постоянное подавление, в конечном счете, ведет к тому, что ребенок не может разобраться в своих чувствах. Процесс нарушения равновесия начинается в раннем детстве. Поскольку

это происходит с большинством людей, никто не пытается протестовать. Мало кто понимает, что подобное подавление чувств является разновидностью плохого обращения с детьми. Приучая детей игнорировать, искажать и отрицать свои чувства, мы замедляем их рост и развитие точно так же, как если бы лишали их пищи. По существу, мы отказываем им в возможности, обрести истинное счастье.

Хотя и неосознанное, такое вмешательство родителей в развитие ребенка является мощным источником хронической депрессии у детей. Это вмешательство, усиленное собственным детским опытом родителей, можно нейтрализовать, лишь признав его наличие. Только в этом случае мы сможем устранить его из жизни детей.

Чувство вины

Чувство вины возникло, когда мы учились подавлять чувства гнева и страха, которые были неприемлемы для наших родителей. Чувство вины обладает способностью заставить нас согласиться с тем «фактом», что мы - плохие люди, что что-то в нас не так. Дети в этом плане особо уязвимы: они склонны принимать на себя вину не только за себя, но и за родителей. Чувство вины - это не «истинное» чувство; часто оно представляет собой трансформацию гнева, направленного на себя.

Ни при каких обстоятельствах нам не разрешается гневаться па родителей, поэтому наша реакция - преобразование гнева и чувство вины. Оно возникает, когда мы считаем, что сделали что-то не то. Мы «несправедливо» рассердились на родителей или же сильно разочаровали или поставили в неловкое положение тех, кто нас любит. Наши чувства ставят под вопрос нашу лояльность родителям. Дети в силу своей беззащитности часто берут на себя вину за гнев, отчаяние и разочарование родителей. Если бы я вел себя (или был) лучше, родители не переживали бы так». Когда мы сами были детьми, мы винили себя, если что-нибудь было не так. Это «взятие» на себя вины и формирует комплекс виновности. Так же, как и попытки осуществлять контроль, чувство вины - еще один способ не допустить признания того, что человек испытывает запрещенные эмоции.

Родители и другие взрослые нередко добиваются своего, используя чувство вины у детей. Это - одна из самых эффективных форм контроля. Если искусно внушить человеку чувство вины, он практически превращается в ничто. Сколько раз нам приходилось слышать фразу: «После всего, что я сделал для тебя, ты так ко мне относишься?» Причина, по которой такой аргумент очень эффективен в отношениях между родителями и детьми всех возрастов, заключается в том, что гнев, испытанный родителями в детстве и не нашедший выхода, переносится во взрослую жизнь. Гнев, перешедший в чувство вины, делает взрослых людей уязвимыми для укоров стареющих родителей, начальников, супругов и даже собственных детей.

Один молодой человек искренне поведал о своих ощущениях в связи со смертью отца. Мать его еще была жива и с трудом переживала смерть супруга. Все дети уже выросли и жили вне родительского дома, поэтому она осталась одна. Детство молодого человека было, мягко говоря, трудным из-за этой женщины. Она изображала мягкосердечного и беспомощного человека, но на самом деле обладала характером тирана и диктатора. Когда он был ребенком, ее отношение к нему часто озадачивало. Казалось, она любит его, но в то же время она подавляла его и всегда настаивала на своем. Молодой человек испытывал очень сильное чувство вины, поскольку был не в состоянии откликнуться на ее просьбы и приехать к ней, ибо это означало бы поставить свою жизнь под ее контроль. «Чувство вины грызет меня изнутри», - с горечью признавался он.

За год, прошедший с момента смерти отца, она прибегала к всевозможным ухищрениям, чтобы заставить его приехать к ней. Он знал, что ему следовало бы навестить ее, однако всякий раз находил различные предлоги, чтобы уклониться. И только когда чувство вины стало преобладать над чувством гнева, он сумел разобраться в своей дилемме.

Что происходит, когда чувства не находят выхода

Чувства, не находящие выражения, сами по себе не исчезают. Они накапливаются в ожидании подходящего момента. Кажущаяся схожесть чувств приводит к тому, что старые чувства в поисках выхода принимают вид чувств, испытываемых в настоящий момент. Но если запрет на выражение чувств остается в силе, человек несет в себе эмоциональную память о всех пережитых им страданиях, боли, гнева, страха, печали и радости.

В тех случаях, когда существуют препятствия для прямого выражения чувств, изыскиваются различные замаскированные

способы их выражения. К сожалению, подобные искаженные формы удовлетворяют наши потребности не в такой мере, как прямые. В нас все еще продолжают жить остатки не нашедших должного выражения чувств. Например, гнев часто может выражаться в форме сарказма или подшучивания. Если же человек, которому они адресованы, обижается, ему обычно говорят: «Ты что, не воспринимаешь шуток?» Когда люди, ставшие объектом сарказма и шуток, жалуются, их считают чересчур чувствительными. Нередко эти люди не умеют распознать гнев, обращенный на них, хотя и ощущают, что подвергаются нападкам. А человек, изливающий сарказм и прибегающий к шуткам, выражает свой i нев в искаженной форме.

Во многих публикациях указывается, что не находящий выхода гнев вредно отражается на здоровье. Результаты исследования, проведенного более 25 лет назад, но опубликованные сравнительно недавно, свидетельствуют, что «люди с повышенной враждебностью, недоверием и цинизмом в гораздо большей степени предрасположены к преждевременной смерти». Частыми последствиями не нашедшего выхода гнева являются астма, раковые заболевания и другие болезни. Он также является причиной депрессии, которую испытывают миллионы людей.

Еще один способ непрямого выражения чувств в случае их запрета - присоединяться к другим чувствам. Все невыраженные чувства оседают в своеобразном накопителе в ожидании подходящего момента, когда смогут присоединиться к другим чувствам и таким образом найти выход.

Супружеская пара обратилась за помощью в связи с частыми конфликтами. Между ними вспыхивают бурные споры практически из-за всего. Ссора может начаться даже из-за того, что одному не нравится, как другой выжимает зубную пасту из тюбика. Он не хочет делать так, как она, и не может удержаться от замечания. Сначала это замечание делается довольно спокойным тоном. Но буквально через несколько минут они начинают кричать, ругаться и швыряться вещами. Каждый вспоминает о множестве обид, которые накопились со времени последней ссоры. Но ссоры никогда не решают никаких проблем. Несколько дней они дуются друг на друга, затем остывают и возвращаются к «нормальным» отношениям. И хотя никому не позволительно выражать свой гнев столь яростно и бурно, их эмоции столь сильны, что, так или иначе, прорвутся.

Часто возникает раздражение или ощущение того, что партнер тебя отвергает, или же убеждение, что он ведет себя неразумно. Однако, вместо того чтобы выявить суть проблемы, партнеры руководствуются чувствами, полагая, что таким образом они с ними справляются. В конце концов эти чувства уходят в глубь, а люди думают, что преодолели раздражение. Но позднее, когда они меньше всего ожидают этого, из-за пустяка начинается ссора. Партнеры в ужасе из-за неспособности контролировать свой гнев. Им и в голову не приходило, что они склонны к таким вспышкам. Все попытки как-то решить проблему зубной пасты, безуспешны. Даже отдельные тюбики не могут погасить конфликт, поскольку они являются видимым свидетельством непримиримости сторон.

Вот яркий пример того, что происходит, если мы не обращаем внимания на свои чувства. Вероятно, когда мы были детьми, мы наблюдали подобные сцены. Стоило этой паре припомнить свои детские впечатления, как оба партнера вспомнили эпизоды, в которых их родители вели себя аналогичным образом.

Чтобы нести в себе всевозрастающий груз невыраженных чувств, требуется неимоверная энергия. И как бы ни старались подавить их, эмоции, хотя и деформированные, обладают значительной силой. Какая-то часть энергии нам требуется, чтобы подавлять и хранить нежелательные чувства, а другая ее часть расходуется на формирование чувства защищенности. Следовательно, для нашего развития и совершенствования остается все меньше энергии. И мало кто при таких обстоятельствах способен на полное раскрытие своего потенциала.

Связь между поведением и чувствами

Формы поведения, обусловленные негативными чувствами, всегда либо запрещались, либо подвергались существенным ограничениям. Пускать в ход кулаки, кусаться, избивать человека руками или ногами - все это запрещенные формы поведения, ассоциируемого с гневом, насилием и неуважением к другим. Общественная мораль допускает и поощряет подобные проявления лишь в тех случаях, когда речь идет о послушании родителям, самообороне или отдельных видах спорта.

Проблема же заключается в том, что отсутствует обучение правильным формам поведения. Не предлагается ничего, что могло бы заменить насилие как средство выражения гнева. (Не верьте, что родители не сердятся, когда бьют своих детей. Когда говорят: «Я никогда не бью ребенка, когда сержусь на него» - это предполагает такую степень жестокости, которая ничем не отличается от садизма.) В детстве, когда мы сердились, формы выражения гнева были жестко ограниченны, поскольку нас учили подавлять гнев. Однако, если в школе на нас нападал хулиган, нас учили давать сдачи. Если же мы этого не делали, нас наказывали за трусость. Получив взбучку в школе, следовало ожидать ее и дома. И при этом не происходило никаких выяснений! Неудивительно, что многие так и не научились выражать свой гнев должным образом.

Человек, понимающий и воспринимающий гнев как неотъемлемую часть своей личности, никогда не прибегнет к насилию. Но если он не в состоянии осознать свою ярость, если его не научили распознавать это чувство, то у него возникает потребность проявлять насилие по отношению к другим.

Основываясь на своем опыте, мы фактически ассоциируем гнев с насилием и агрессией. Традиционные формы насилия, характерные для спорта или войны, допустимы и даже поощряются (особенно среди мужчин). В этих условиях гнев используется как стимул для соответствующего поведения. Контактные виды спорта (например, футбол, бокс или хоккей на льду) часто сопровождаются насилием. Унижение солдат в период их обучения стало притчей во языцех. Именно это, наряду с воспитанием ненависти к «врагу» как источнику унижения, заставляет солдат убивать людей с меньшим отвращением. Гнев всегда предполагает, что кто-то будет избит, убит или обижен в результате акта насилия.

Все это привело к противоречивым мнениям относительно связи между гневом, насилием и агрессией. Я признаю, что, хотя некоторые формы агрессии необходимы для выживания человека, насилие недопустимо. Нахождение и приготовление пищи, кусание, жевание, создание и уход за кровом - все это агрессивные действия, но они вовсе не обязательно исходят из гнева. Агрессивность - естественный компонент личности, и ее функция - помочь нам получить то, в чем мы нуждаемся. Без агрессивности мы были бы обречены на бездеятельность и выжидание, что что-то, необходимое нам, само приплывет в руки. Без агрессивности мы не могли бы реализовывать свои потребности.

Но когда наша природная агрессивность попадает под запрет, из нашей поведенческой модели изымается нечто очень важное. Наша способность вести себя агрессивно атрофировалась вследствие того, что нас учили «быть вежливыми» и «ждать своей очереди». С другой стороны, бывает и так, что людей учат хватать то, что им нужно, не обращая внимания на потребности других. Выжидаем мы или сами хватаем необходимое нам - и то и другое является реакцией на отсутствие помощи в управлении собственной агрессивностью. Многие не делают различия между чувствами и поведением. «Контролируйте себя». Эта фраза означает недопустимость запрещенных, неуместных или шокирующих форм поведения и, что гораздо важнее, чувств. Мы обязаны не только контролировать свое поведение, но и подавлять свои чувства. «Потеря контроля» - это эвфемизм, которым обозначают практически любое публичное проявление чувств. Но поскольку они являются естественной реакцией на окружающую среду, их невозможно устранить усилием воли. Мы можем лишь научиться их трансформировать, избегать или не признавать, но невозможно запретить их проявление.

Мы рано привыкаем подстраиваться под ожидания наших воспитателей. Чтобы добиться их одобрения, поощрения и любви, которые нам так необходимы, мы сначала учимся прятать нежелательные чувства от родителей и других взрослых, а затем учимся скрывать их и от самих себя. Но нужно помнить, что человек дорого за это расплачивается. Расплатой является физическое и психическое нездоровье. Примеры тому – разрушенные семьи, разорванные отношения, насилие и злоупотребления алкоголем и наркотиками. И что самое важное - расплатой является наша некомпетентность как воспитателей.

Одним из следствий подобного положения вещей является ощущение огромного дискомфорта, который люди испытывают при проявлении сильных эмоций. Например, у нас неодобрительно относятся к открытому проявлению горя. Если во время и после похорон близкие покойного не проявляют никаких эмоций, их считают мужественными и сильными. Стоицизм вызывает восхищение. Даже тихая печаль не должна длиться дольше «разумного» периода времени. Люди, не позволяющие себе никаких проявлений страданий или боли, преподносятся как образцы для подражания. В результате неожиданной болезни женщина потеряла ребенка. Неожиданная смерть ребенка явилась для нее трагедией. Друзья и родственники окружили ее вниманием в этот час скорби. Она была благодарна всем, кто поддержал ее в первые часы и дни трагедии. Но по истечении трех месяцев чувство благодарности сменяется возмущением. Друзья и родственники дают ей понять (кто намеками, а кто и прямо), что ей пора перестать жалеть себя. Они ощущают дискомфорт и хотели бы, чтобы она не показывала больше, как она страдает и как ей больно.

Многие люди ощущают неловкость, когда в их присутствии кто-то страдает. Если вам случалось находиться в комнате, где двое вступали в драку, то вы, наверное, замечали, что люди стараются как можно скорее улизнуть оттуда. Это объясняется тем, что, когда кто-то утрачивает контроль над собой, всем становится неловко. Те, кто публично проявляют свой гнев, теряют «авторитет» в глазах окружающих.

С другой стороны, есть и такие люди, которые получают удовольствие от драки, если она происходит между другими. «Ну-ка, покажите друг другу». Это игра, которая подсознательно притягивает, давая некоторый выход нашему сверхконтролируемому гневу. Таким образом, таящаяся в нас агрессивность пользуется суррогатами для выражения не находящего выхода гнева. И неважно, скрываемся мы от гнева других или, наоборот, провоцируем его, мало кто умеет эффективно управлять своим гневом или гневом других. Мы знаем только, что его любой ценой необходимо сдерживать, контролировать или трансформировать в нечто иное. (Например, после многолетних попыток контролировать свой гнев человек обнаруживает, что ему удалось сублимировать его в интерес к фильмам ужасов. Одни разряжают свой гнев на незнакомых людях. Другие, находясь в автомобиле и ощущая себя в относительной безопасности, направляют свой гнев на других участников дорожного движения.)

Шелдон Копп описывает, к каким последствиям могут привести требования контролировать себя:

«Наши естественные импульсы находятся под запретом, а чувства искусственно сдерживаются. Вряд ли мы от этого получаем удовольствие. Также маловероятно, что это приносит удовольствие другим. Наша манера поведения, основанная на воспитании, силе воли и самоконтроле, почти не оставляет места для естественности и непосредственности. И хотя мы не совсем лишены чувства юмора, мы ограничиваем его проявления сухими и язвительными замечаниями. Преисполненные чувством собственного достоинства и целесообразности, самые простейшие стремления к простоте и удовольствию мы воспринимаем как соблазны, которые следует игнорировать и избегать. Мы изо всех сил стараемся вести себя как положено. Мы не осмеливаемся вести себя как нам хочется. Однако мы можем потерять контроль... к сожалению, наш самоконтроль способен лишь на подавление наших импульсов. Как это ни странно, но, чем больше мы цепляемся за иллюзию самоконтроля, тем меньше мы оказываемся в состоянии контролировать свою жизнь».

Так, мы вводим себя в заблуждение, полагая, что, не признавая, трансформируя или избегая чувств, мы контролируем их.

Различие между реакцией и реагированием

Между реагированием и реакцией на чувства существует явное и значительное различие. Мы уже ссылались на это различие несколько раз. Как правило, мы реагируем в соответствии со своими чувствами. Если мне грустно, я плачу. Если я сержусь, у меня возникает желание защитить себя. Если мне страшно, я убегаю или прячусь. С другой стороны, реакция предполагает поведение, которое не обязательно согласуется с чувством. Ее предназначение - скрыть чувство от лица, которое это чувство вызвало. В детстве нас в основном учили, какой должна быть реакция на чувства. Как правило, нам следовало их не признавать, трансформировать или избегать.

Нас научили, как использовать разнообразные реакции для собственной защиты. Самая универсальная реакция - ложь. И хотя, как предполагается, в нашем обществе честность рассматривается в качестве одной из основных ценностей, в действительности очень редко можно встретить настоящую честность. Ложь как средство защиты стала столь присуща нашей культуре, что многие даже не замечают, когда они прибегают ко лжи. Мы очень тщательно относимся к разнице между «святой» ложью и «наглой» ложью, что призвано успокоить нашу совесть.

Тем не менее, мало кто считает сокрытие информации разновидностью лжи. Молчание нельзя рассматривать как ложь, по крайней мере, так мы полагаем. Не вызывает у нас возмущения и манипулирование правдой и полуправдой, если мы находим это выгодным для себя. Из детских лет мы вынесли убеждение, что ложь может быть оправданна. Но наибольший вред наносится, когда человек лжет самому себе. А самообман неизбежен, поскольку он необходим нам для обмана других.

Иногда детей наказывают за то, что они говорят правду. Что может думать ребенок, когда по требованию родителей он говорит правду, и его за это наказывают? Хотя нашей культуре свойственно проповедовать честность, очень часто общественной поддержкой пользуются нормы поведения, которые поощряют людей за ложь. Это очень типично для родителей. В результате дети учатся «делать все наоборот». Родители говорят нам то, что нам следует, по их мнению, слышать. Дети говорят родителям то, что им хочется услышать.

Для того чтобы стать цельными и здоровыми личностями, нам» «нужно научиться правильно реагировать. Это означает научиться говорить правду себе и о себе. Мы провозглашаем, что «правда делает нас свободными», но большинство боится поверить в это и действовать в соответствии с этим принципом, особенно когда дело касается эмоций. Еще в раннем детстве мы научились защищать себя от злоупотребления нашими чувствами со стороны других людей. Многие из нас являются непревзойденными мастерами, когда речь идет о реакции на различные события нашей жизни. У нас это получается автоматически. Но научиться реагировать после многих лет отработки реакций нелегко.

Вспомните и поразмышляйте

Прежде чем приступить к следующей главе, уделите несколько минут размышлениям и записям. Посидите спокойно и припомните свое детство. Дайте своей памяти полную свободу и не старайтесь направить ее в определенное русло. Старайтесь не допускать никакой цензуры. Как правило, детство вспоминают либо как сплошь хорошее, либо как сплошь плохое. Но постарайтесь просто вспомнить - без всяких оценок или критики. Представьте дом, где вы жили. Припомните, где вы спали. Вспомните, что вы чувствовали, когда жили с родителями или воспитателями. Особенно постарайтесь припомнить чувства, связанные с эпизодами или образами, возникшими в вашей памяти. Обратите внимание на страхи, которые вы испытывали в детстве. Отметьте другие чувства, испытанные в детстве, а также ощущения и связанные с ними чувства.

Какие чувства считались приемлемыми в вашей семье, а какие неприемлемыми?

Как вы узнали, что данные чувства неприемлемы? Какие доводы приводились или подразумевались, чтобы доказать, что эти чувства неприемлемы?

Переживать и выражать чувства - не одно и то же. Какие чувства вам разрешалось выражать, а какие - нет? Что происходило или что, как вы полагали, могло произойти, если бы вы «потеряли контроль» и проявили запрещенные чувства?

С какими убеждениями в отношении чувств вы выросли?

Как вы управляете чувствами, особенно страхом и гневом, сейчас?

Как все это влияет на ваши отношения с людьми, включая детей, супруга, родителей и начальника?

Как вы полагаете, чему вы учите детей в отношении чувств?

**Глава 4 Принципы воспитания, необходимые для формирования чувства психологической безопасности**

Самопознание и инстинкт самосохранения являются основными составляющими процесса обеспечения психологической безопасности. Без них воспитательные усилия, вероятно, не достигнут цели. Наши представления о себе в значительной степени влияют на то, как мы относимся к детям. Когда мы знаем и любим себя, это передается детям. Мы проецируем на них собственные чувства надежности, душевной уравновешенности и благополучия.

Научиться любить себя и хорошо относиться к окружающим нелегко, особенно если в детстве мы ощущали себя нелюбимыми детьми. Поэтому следует обратить внимание на собственное внутреннее «я». Мы перевоспитываем наше внутреннее «я» при помощи средств, описанных в этой книге. Мы примерим к себе то, что хотим предложить своим детям. Это будет детально обсуждено в главе 6. А сейчас давайте изучим шесть ключевых принципов воспитания.

Вот они:

* принятие ребенка таким, каков он есть;
* уважение; признание;
* одобрение;
* подтверждение
* утешение

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Существует прямая связь между тем, как мы воплощаем в жизнь эти принципы, и тем, как дети приходят к ощущению безопасности.

Не существует способа избавления детей от переживания чувства страха или беспокойства. Обеспечить им достаточную безопасность - не значит вычеркнуть из жизненного опыта ребенка эти чувства. Однако, хотя мы не можем изменить его жизненного опыта, большое значение имеет, если рядом с детьми находится тот, кто осознает, что происходит, и стремится оказать им благожелательную поддержку.

Как и большинство людей, которые глубоко любят своих детей, мы хотим стать совершенными родителями и защитить их от переживания ненужного страха. Увы, стремление к совершенству - пустая затея, ибо никто не может достичь его. Когда мы требуем совершенства от наших детей, то в действительности проецируем на них отсутствие его в нас самих. Мы ожидаем, что дети будут такими, какими, как мы считаем, следует быть нам самим, и в то же время чувствуем, что не являемся образцом для подражания.

Д. В. Уинникотт, английский педиатр и психиатр, который посвятил всю свою жизнь изучению детей, представляет неидеализированную точку зрения на воспитание, которая заключается в том, что, избавляясь от необходимости «делать все только правильно», мы можем помочь и себе, и детям относиться друг к другу более человечно.

Когда мы рассматриваем воспитательные принципы, обеспечивающие детские потребности в психологической безопасности, могут быть полезны два замечания. Первое, как было рассмотрено выше, касается освобождения родителей от комплекса совершенства. Второе касается «меры совершенства» при оценке качества воспитания. «В меру хорошее», по Уинникотту, воспитание означает, что мы даем детям лучшее из того, что знаем, и берем на себя ответственность за последствия. Это означает стремление как можно больше узнать о себе и нуждах своего ребенка и руководствоваться этим в своих действиях. Установление взаимопонимания с ребенком предполагает откровенное признание своей некомпетентности.

Пройдет много времени, прежде чем заговор молчания, которым окутаны отношения родителей и детей, будет нарушен. Умалчивание объясняется тем, что слишком много родителей верит, будто их переживания, решения, проблемы должны быть окружены тайной, особенно если это имеет отношение к ребенку. Последний берется в данном случае в союзники, так как родителям кажется, что дети должны быть защищены от проблем взрослых, пока они «не вырастут достаточно, для того чтобы понимать». В результате дети извлекают информацию о реальной жизни из своих наблюдений, умозаключений, разговоров с другими детьми, то есть из недостоверных источников, а это приводит к тому, что они часто приходят к ложным выводам.

Некая молодая женщина обратилась к психотерапевту по причине несложившихся отношений с начальником. Она описывала себя как милого человека, с которым приятно работать. В то же время внутри нее нарастало чувство презрения к человеку, с которым она работала». По ее словам, он никогда не обращал на нее внимания и редко интересовался ее делами. Интересно, что и раньше бывали случаи, когда ей приходилось бросать место из-за того, что она начинала ненавидеть мужчину, под началом которого работала. При этом она была яркой, стремительной, напористой личностью и отличной служащей, так что ее всегда с нежеланием отпускали с работы.

Когда она стала вспоминать свое детство, то нашла определенное сходство между ее отцом и начальниками. Отец часто отсутствовал и никогда не объяснял причину отсутствия, (обстоятельства заставляли его работать в другом городе). А когда он, наконец, возвращался домой, то ему необходимо было сделать столько всяких дел, что ей казалось, будто он вообще и не приезжал. Ее гнев из-за отсутствия отца становился все сильнее, хотя она не знала, как назвать это чувство.

Когда он, бывало, долго не обращал на нее внимания, она дулась и отравляла их совместное времяпрепровождение. Поскольку она стремилась проводить время с отцом, она не могла понять, почему вела себя так отвратительно, когда ее желание осуществлялось. Естественно, из-за ее поведения отец все более отдалялся. Складывался порочный круг, разомкнуть который, казалось, невозможно.

В поисках разгадки молодая женщина обнаружила в своей памяти некоторые важные умозаключения, касающиеся ее и отца. В детстве она пришла к выводу, что отец не любил ни ее, ни мать и что его длительные отлучки каким-то образом связаны с нею. Она была недостаточно хорошим ребенком, иначе он оставался бы дома.

Она пришла к ложным выводам, потому что никто не помог ей идентифицировать и выразить свой страх и гнев, которые вызывались непонятным для нее поведением отца. Когда в конце концов она получила объяснение непосредственно из уст отца, она направила свой гнев по адресу - не на отсутствие отца, а на его нежелание объясниться. Отец был ужасно расстроен тем, что она решила, будто он ее не любит.

Теперь с помощью специалистов она начала осознавать связь, существующую между ее отношением к своим работодателям и ее негативными чувствами по отношению к отцу. Раздумывая о своем опыте общения с другими, похожими на ее босса мужчинами, она увидела, наконец, источник своих проблем. Таковы ложные представления, которые умалчивание порождает в детях, и вот как эти представления изменяют жизнь людей.

Многие родители полагают, что они должны заслонить ребенка от естественных проявлений жизни. Секс, деньги, смерть - от такого жизненного опыта, считают родители, детей надо избавить. Ребенок, кроме всего прочего, имеет пол, однако немногие родители признают эту реальность и помогают ребенку разобраться в различии полов. Ребенок смертен, как и все другие. Когда-нибудь он умрет. И все-таки мало родителей, помогающих ребенку справиться с фактом реальности смерти. Финансовые затруднения также скрываются от детей, так как считается, что они не поймут этого и потому не стоит их тревожить. Мы не способны разглядеть нервное напряжение, вызываемое необъясненной ситуацией, и то, как оно в дальнейшем трансформируется у ребенка в неумение понять и осознать случившееся. Нет более страшного монстра, стоящего между родителями и детьми, чем заговор молчания. Это чудовище растет быстрее детей, заполняя собой вначале сердце, дом, а потом входит и в жизнь ребенка. Свобода, о которой мечтает ребенок, - это свобода от этого чудища.

Многие родители игнорируют естественную любознательность детей, особенно в отношении вещей, которые представляются им «неудобными». Или же предполагается, что детская любознательность требует долгого и детального объяснения. В результате родители сообщают детям либо слишком незначительную информацию, либо слишком подробную или ошибочную. Между тем важно выслушать каждый вопрос, задаваемый ребенком, и ответить на него.

Во многих случаях шесть принципов воспитания, обсуждаемых в этой главе, являются взаимосвязанными. Они напоминают различные грани одного камня. Каждый из этих принципов необходим для психологической безопасности, а как они срабатывают, будет исследовано далее.

Принятие ребенка таким, каков он есть

Невозможно переоценить необходимость в самоодобрении и в расположении других людей, для того чтобы быть здоровым и уравновешенным. Это - отправной тезис для дальнейшего обсуждения. Принимать других такими, какие они есть, означает воспринимать себя и других такими, какие они есть, в данный момент времени. Хорошее отношение позволяет нам ощущать, что происходит вокруг нас, и воспринимать это без критиканства или осуждения.

Благорасположение очень часто подразумевает некоторую пассивность или фатализм, но на самом деле - это позитивное, активное чувство. Благорасположение признает, что сущность нашего «я» отличается от нашего поведения. Это не означает, что мы плохие, когда делаем выбор, который приводит к дурным последствиям. Поразительно, как часто мы слышим: «Все, что я делаю, никуда не годится. Я, должно быть, не очень хороший человек». Мы можем научиться принимать себя и других такими, какие они есть, при этом, признавая, что наше поведение бывает неправильным.

Будучи в состоянии отделить ребенка от его поведения, родители должны принять ребенка таким, какой он есть, даже если они не одобряют его поступки. В этом случае дети испытывают уверенность, что их любят, несмотря ни на что.

50-летний мужчина описывал, как его мать обращается с ним, словно он является ее вещью. Она могла позволить себе войти в его квартиру, открыв ее своим собственным ключом в любое время, когда ей того хотелось. Обычно она приезжала без предупреждения, просматривала его почту, подвергала ревизии его шкафчики и подсобные помещения и, конечно, критически высказывалась по поводу всего, что видела. Хотя он жаловался другим, что у него нет личной жизни, он был не в состоянии принять какие-либо меры, чтобы прекратить вмешательство матери в его жизнь. Одна лишь мысль об этом заставляла его испытывать чувство вины. «Как я могу быть таким злым по отношению к моей матери? Ведь она пожертвовала для меня всем, чтобы я имел то, что сейчас имею. Я чувствую себя негодяем, как только подумаю о том, чтобы запретить ей это, но она положительно сводит меня с ума!»

Вместо того чтобы выразить законное возмущение, этот мужчина реагировал так, как и в детстве. Вместо чувства гнева он испытывал огромную вину. Разве мог он позволить себе рассердиться на мать, которая «всем пожертвовала» ради него? Люди, несущие в себе чувство вины, редко находят понимание у других; в противном случае они не испытывали бы этого чувства. Вот что происходит в нас в том случае, когда нас не принимают такими, какие мы есть, или же мы сами не принимаем себя такими.

Чтобы выйти из неприятной ситуации, мы пытаемся воспользоваться известными нам способами. Такое поведение дает определенный эффект, по крайней мере временный. Оно, несомненно, откладывает развязку конфликта, избавляет от боли, страданий, замешательства или любой другой «катастрофы», которая, как мы полагаем, произойдет, если мы дадим волю своим чувствам. В течение некоторого времени мы чувствуем себя в безопасности. И хотя мы можем не осознавать этого, мы одновременно ощущаем, что с нами не все в порядке, поскольку в нас шевелится запрещенное чувство. Проблема заключается в том, что эти ощущения возвращаются вновь и вновь, а улучшение никогда не наступает. Напротив, становится все хуже и хуже, так как нет возможности освободиться от накопившихся чувств. И только в том случае, если мы принимаем свои чувства такими, какие они есть в действительности, мы способны нащупать правильную линию поведения.

Не следует путать восприятие вещей такими, какие они есть, с фатализмом. Восприятие вещей такими, какие они есть, предполагает: «Да, я именно такой». Оно отнюдь не предполагает: «Таким я и останусь навсегда». В этом контексте восприятие вещей такими, какие они есть, означает не конец, а начало перемен, которые невозможны без осознания того, что есть. Воспринимать все таким, какое оно есть, - значит видеть реалии своего существования, признавать такие чувства, как гнев, страх, боль, радость и грусть, брать на себя ответственность за последствия своего выбора без того, чтобы кто-то напомнил нам: «Ведь я говорил тебе...»

Отчего мы не принимаем себя такими, какие мы есть? Оттого, что нас не принимают такими наши воспитатели. Идет ли речь о том, чтобы вести себя тихо, получать хорошие отметки или правильно зашнуровывать ботинки, если мы не подчиняемся «правилам», нам внушают, что мы - нехорошие. В нашей культуре человека принято оценивать по поступкам, а не по тому, что он собой представляет. Независимо от того, что мы стараемся внушить своим детям, они будут ощущать наше критическое восприятие их. Мы хотим «исправить» их, манипулируя любовью. Они же, не понимая этого, считают себя плохими.

Поскольку дети не дифференцируют чувства, поступки и личность, они будут ощущать себя отвергнутыми, если родители тоже не делают между ними различий. Когда мы наказываем ребенка за проявление страха или гнева, мы одновременно внушаем ему, что он неприемлем. Естественно, ребенок приходит к выводу, что он «плохой». Обязанность родителей - помочь ребенку различать все эти аспекты, то есть отделять действие от деятеля. Довольно непросто дать ребенку понять, что его любят таким, какой он есть, и одновременно выразить неудовольствие его поведением. Это особенно трудно, если мы сами никогда не находили в этом разницы.

Каждый ребенок имеет право на любовь уже в силу своего существования. Принимать ребенка таким, какой он есть, означает, что он не должен быть ничем особенным или не делать ничего особенного, чтобы угодить нам. Поскольку у ребенка очень велико желание угодить родителям, нет большего дара, который родители могли бы преподнести ребенку, чем принимать его таким, каков он есть.

Уважение

Уважение является естественным следствием восприятия человека таким, каков он есть. Если мы уважаем человека, мы относимся к нему с вниманием и интересом. Уважать человека - значит высоко ценить его и признавать его значимость для нас. Уважение предполагает, что каждый человек уникален и взаимосвязан со всем человечеством.

Часто уважение ассоциируется с авторитетом. Сколько раз нам говорили, что мы должны «уважать старших»! Не только родители, но и дедушки и бабушки, учителя и начальники требовали от нас уважения только в силу своего положения. Дети же не заслуживали уважения, так как были либо недостойны, либо еще не заслужили его.

Поскольку к взрослым следовало относиться с уважением, от нас ожидали немедленного подчинения (причем с охотой). Нас обвиняли в неуважении, если мы в чем-то не оправдывали надежд, и даже наказывали. Представление о том, что к людям, обладающим определенным авторитетом, надо относиться с должным уважением, внушалось нам постоянно, иногда подкрепляясь шлепком или поркой. Пожалуй, для родителей нет ничего более ужасного, чем неуважение, проявленное ребенком к человеку, занимающему определенное положение. Многие родители в таких случаях немедленно наказывают детей (иногда даже только при намеке на бунт). И ребенок приучается либо подчиняться, либо бунтовать. И когда он становится родителем, то чаще всего ведет себя по отношению к своим детям сходным образом.

У некоторых родителей сама мысль о том, что ребенок имеет право на уважение, вызывает негодование. Другие же считают, что они с полным уважением относятся к своим детям. «Разумеется, я уважаю своих детей!» - сообщила мне недавно одна молодая женщина, а затем поведала об одном эпизоде, который свидетельствует о чем угодно, только не об уважении. Ребенок участвовал в школьной драке и слегка пострадал. Таким образом, он уже был наказан за драку, хотя и не являлся ее инициатором. Когда он пришел домой и попытался рассказать матери о том, что произошло, она сразу рассердилась и отослала сына в его комнату, оставив без ужина. «Ты не должен был допускать, чтобы тот мальчик побил тебя. Если бы ты уважал себя или меня, тебе следовало бы просто уйти. А теперь отправляйся к себе в комнату и подумай об этом. Я не желаю, чтобы ты дрался, как хулиган». Она полагала, что таким образом демонстрирует свое уважение к ребенку.

Уважение к другим, неважно, взрослые это или дети, является производным от чувства уважения к самому себе. Если ребенок не испытал этого чувства, ему очень трудно понять, что означает истинное уважение и что значит уважать и быть уважаемым. Когда родители не проявляют уважения к своим детям, они делают это без злого умысла, просто они не в состоянии дать то, чего сами никогда не испытывали. Крайне важно помнить, что уважение к ребенку необходимо для того, чтобы он чувствовал себя защищенным и накапливал энергию для своего роста и развития. Уважение предполагает признание уникальности ребенка и его права быть самим собой. Уважение внушает ребенку: «Хотя твой жизненный опыт невелик, он все равно ценен. Ты имеешь право быть выслушанным и услышанным. И ты заслуживаешь моего серьезного отношения». Быть уважаемым означает возможность быть выслушанным, быть услышанным и быть воспринятым с пониманием. Уважение должно быть обращено к конкретному человеку, такому, каков он есть в данный момент, а не каким он должен быть или станет; оно разграничивает и отделяет «я» родителя от «я» ребенка, стремясь, насколько это возможно, избежать проецирования своих личностных качеств на другого.

Уважение также основывается и на соблюдении границ между нами и детьми. Мы чтим право ребенка на физическую и психологическую неприкосновенность, и это никогда не позволит нам совершить какое-либо насилие над его личностью, (что чаще всего происходит, когда мы деспотически относимся к чувствам детей, бьем их или совершаем сексуальное насилие). Избиение детей - всего лишь одна из разновидностей плохого обращения, которое всегда ведет к деградации личности, тем более что от них требуют, чтобы они продолжали уважать человека, бьющего их.

Родители слишком часто прибегают к шлепкам и побоям в случае своего разочарования. Если вы обращаетесь со своим ребенком именно так, вы показываете ему свое неуважение. Но поскольку родители считают, что дети им «принадлежат», они не сомневаются в своем праве бить и шлепать детей по своему усмотрению.

Именно такое мышление ведет к тому, что некоторые родители совершают сексуальное насилие над своими детьми. В данном случае совершается насилие не только над личностью ребенка, но и эксплуатируется способность ребенка переживать приятные чувственные ощущения. По своему предназначению сексуальные ласки должны приносить удовольствие. Но если их инициатором выступает родитель, то ощущение насилия, удовольствия и желание угодить вызывают у ребенка замешательство и чувство вины. Ребенок инстинктивно ощущает недопустимость такого поведения со стороны взрослого, но в то же время испытывает чувство беспомощности и в какой-то степени наслаждения. Чувство вины калечит личность ребенка, хотя и не сразу.

Признание

Признание естественно вытекает из чувства уважения. Признание подразумевает, что мы, родители, видим в своих детях нечто знакомое. В них, как в зеркале, мы узнаем себя в детстве. То, что испытывают они, известно нам по собственному опыту. Признание также предполагает, что мы ясно понимаем, что происходит, и способны воспринимать ситуацию во всех деталях - со всеми ее противоречиями. Признание себя и других подразумевает, что человек ценит взаимозависимость всех людей и сам факт существования человека.

Как родители, мы, наблюдая за ростом своих детей, узнаем в них себя, но часто подавляем свои воспоминания, поскольку они нередко доставляют нам боль и страдания. В результате мы подсознательно стремимся не признавать и своих детей. Если существующий в глубине нас ребенок все еще страдает от накопившейся боли, то и процесс признания нами собственных детей может оказаться весьма болезненным.

Разве могли мы рассчитывать на признание, если, казалось, никто не обращал внимания на то, что мы ощущали, и никто не делал попытки помочь нам разобраться в своих чувствах? Отсутствие признания - это когда родители не обращают внимания на своих детей. Они полагают, что им известно все, происходящее с ребенком, и все, в чем он нуждается. Такое поведение проистекает из убежденности родителей, что нет никакой необходимости советоваться с ребенком. Подобное «замыкание общения» также является результатом нашего нежелания погружаться в воспоминания о своем детстве.

Подавляющее большинство взрослых не помнят и не хотят помнить, с какими трудностями им приходилось сталкиваться в детстве. И мало кто понимает, что в детстве они страдали от плохого обращения, что затруднило развитие и становление личности. И весь ужас в том, что эмоциональное насилие не признается за насилие, поскольку практически все в той или иной степени испытывают его.

Как-то семья из пяти человек отправилась в ресторан, поскольку для этого был повод. Возраст детей варьировался от одиннадцати до пяти лет. Подошла официантка, чтобы принять заказ, и последняя по очереди была пятилетняя девочка. Официантка спросила ее, чего бы она хотела. И все наперебой стали говорить, что ей нужно. Официантка терпеливо выслушала всех и вновь спросила пятилетнюю девочку, чего бы ей хотелось. Изумленный ребенок повернулся к матери и сказал: «Мам, она думает, что я настоящий человек!»Этот эпизод и смешной, и грустный. Он ярко демонстрирует отсутствие признания и его последствия для человека. Дети не считают себя «настоящими людьми», так как никто с ними не считается. И такой вывод вполне естествен. В результате такого отношения дети приходят к заключению, что они - люди второго сорта, не заслуживающие того, чтобы их замечали, выслушивали или принимали всерьез. Эта убежденность сопровождает их и во взрослой жизни, лишая их чувства защищенности и уверенности в себе, и это удел миллионов людей.

Одобрение

Одобрение - четвертый принцип, необходимый для хорошего психологического самочувствия людей. Проявление одобрения или неодобрения давно используется родителями как средство контроля за поведением детей. Ребенок очень остро нуждается в одобрении, которое имеет более видимые формы проявления, чем вышеперечисленные. Но для нашей культуры характерно пренебрежение к потребности в одобрении. Чаще всего ею манипулируют во вред ребенку, вместо того чтобы стремиться удовлетворить ее. И, как следствие, подавляющее большинство людей не могут однозначно утверждать, что родители относились к ним в детстве с одобрением.

Одобрение, в котором нуждаются дети, предполагает, что они вполне хороши - такие, какие есть. Но поскольку родители часто не «разводят» саму личность и ее поступки, то и проявления одобрения лишь вносят сумятицу в представления детей. Сами они без нашей помощи не в состоянии понять эту разницу. Потребность в одобрении, о которой здесь идет речь, относится именно к личности, ибо это гораздо важнее, чем одобрение за «хорошие» поступки. Время от времени детей надо направлять и поправлять. Им также нужна помощь для принятия правильных решений. Иногда нужно сказать и «нет». Но нужно объяснить им, к каким последствиям могут привести неправильные решения. Только так они и учатся.

Мы обладаем гораздо большей властью, чем наши дети. И поэтому мы полагаем, что вправе и обязаны навязывать им свою волю, поскольку «нам лучше знать». Маленький и беспомощный ребенок старается изо всех сил угодить нам. Это удается ему за счет огромных издержек. Ребенку часто приходится делать выбор между формирующимся чувством собственного достоинства и потребностью в одобрении. Для нормального развития человека и то и другое крайне необходимо. И никогда нельзя ставить ребенка в такое положение, чтобы ему приходилось делать выбор между этими жизненно необходимыми потребностями.

Поскольку в нем очень сильна потребность в одобрении, он будет стараться сделать все возможное, чтобы оправдать ожидания родителей. Ребенку кажется, что самый лучший способ обеспечить любовь родителей, любовь, в которой он так отчаянно нуждается, - это делать то, чего хотят от него мама или папа. Поэтому внешне ребенок может выглядеть послушным и даже пассивным, явно выполняющим требования родителей. Внутри же накапливаются горечь и несогласие, которые он обычно даже не может выразить.

Постоянно возрастающая недооценка своей личности приводит к потере чувства уверенности в себе, а это еще больше подталкивает к поиску одобрения. В результате у ребенка пропадает чувство самоуважения, а вместо этого возникает чувство своей неприемлемости. В такой ситуации любовь к себе невозможна. Но если дети не любят самих себя, они не могут рассчитывать и на любовь родителей и других людей, по крайней мере, так думают дети. Таким образом, они попадают в ловушку.

Если даже; хотя это и маловероятно, ребенок сделает выбор в пользу своего формирующегося чувства собственного достоинства, от этого на практике ситуация не станет лучше. Если в той или иной форме ребенок будет упорствовать в своем «нет», то его воспримут как трудного и упрямого, на что родители обычно реагируют одним из двух способов. Либо они делают все, чтобы сломить волю ребенка, либо в отчаянии опускают руки. И та и другая реакция наносит вред становлению личности ребенка, поскольку ему сразу становится ясно, что единственный способ добиться «любви» своих тиранов-родителей - это уступить и подавить свое «я» и делать только то, чего требуют родители. Чтобы противостоять родителям при таких обстоятельствах, ребенку требуется большое мужество. И дети, как правило, решают эту проблему, прибегая к «вызывающему» поведению. Они воплощают в жизнь то, что им внушили: «Так как меня все равно не любят, не стоит и стараться завоевывать одобрение родителей, выполняя их желания».

Если родители приходят в отчаяние и отказываются от попыток управлять ребенком, он страдает от отсутствия контроля. Он оказывается предоставленным самому себе, и ему предстоит справиться с охватившим его малодушным страхом. Дети вправе рассчитывать на то, что окружающие их взрослые несут определенную ответственность за них. А когда этого нет, они очень страдают от чувства незащищенности. Они не будут показывать своего страха, демонстрируя всему миру, что сами могут о себе позаботиться, но втайне будут весьма обеспокоены.

Одобрение заключается в том, чтобы дать ребенку знать, что он нужен и ценим даже тогда, когда нам не нравится его поведение. Одобрение отнюдь не предполагает, что мы всегда должны «ратифицировать» решения, принятые детьми. Его цель - внушить ребенку, что независимо от того, что он делает, его личность всегда имеет приоритетное значение.

Подтверждение

Одобрение выражается через подтверждение, которое в силу своей природы имеет позитивную направленность. «Подтверждать», как поясняет словарь Уэбстера, означает «утверждать положительно». Родительское разочарование нередко находит выражение в всплеске негативных эмоций, слов и поступков. Родители, как это часто бывает в кризисные моменты, стараются опереться на что-то им знакомое и вновь демонстрируют свою неспособность отделить деяние от деятеля.

Больше всего ребенку требуется подтверждение, что он нужен и любим. Особенно это важно тогда, когда дети допускают ошибки. Беспокоясь о том, чтобы наши дети росли такими, какими им следует быть, мы склонны чересчур часто, и навязчиво корректировать их поведение или «неприемлемые» для нас взгляды, которые они могут разделять. Мы упорно не желаем замечать разницу между личностью и недопустимыми формами поведения.

Мы не можем не выражать неудовольствия или неодобрения по поводу некоторых поступков детей, особенно если наша память подсказывает нам, что в детстве мы были «плохими» или не отвечали ожиданиям родителей. На поступки детей мы реагируем автоматически, не задумываясь об этом. Но автоматическая реакция не основывается на разграничении личности ребенка и его поступка; она, наоборот, укрепляет убеждение ребенка в том, что он «плохой».

Причины автоматических реакций могут быть разными.

1. Возможно, когда мы были детьми, нам не удавалось избежать того, чего нам хотелось избежать, и наш полузабытый гнев дает импульс подобной реакции. Если попытаться облечь это в слова, то получится нечто вроде: «Моя мать (отец) никогда не позволяла мне этого делать, и поэтому я не допущу, чтобы мои дети делали это!» Это - реакция того ребенка, сидящего внутри взрослого, который все еще требует справедливости, а сейчас относится несправедливо к своим детям, компенсируя этим свои обиды.

Эту причину можно также обозначить как «мстительный ребенок». Эта часть ребенка, сидящего внутри нас, все еще испытывает гнев из-за плохого обращения с ним в детстве. «Мстительный ребенок» направляет гнев родителей, гнев, не нашедший выхода в детстве и не осознаваемый ныне, на своих детей. Эта скрытая даже от нас самих сторона нашей личности стремится «свести счеты» с теми, кто заставлял нас страдать, и мы проецируем эти чувства на своих детей или кого-то другого, кто представляет собой безопасную мишень. Как правило, мы либо вообще не осознаем этого, либо тщательно маскируем истинные причины нашего гнева.

2. Другой причиной, вызывающей автоматические реакции со стороны родителей, может быть неосознанный страх. Он также может приводить к неспособности разграничить личность ребенка и его поведение, особенно в тех случаях, когда родители не в состоянии отделить свои страхи и опасения от страхов и опасений ребенка. В любом случае отношение родителей заставляет ребенка чувствовать себя не отвечающим их ожиданиям и поэтому не заслуживающим их признания и подтверждения. Когда мы верим в ребенка, мы признаем его цельность и изначальность всего хорошего, заложенного в нем. Доктор Уинникотт абсолютно убежден, что не существует аргументов в пользу теории о врожденной аморальности ребенка. Его концепция основывается на врожденной способности ребенка быть цельной личностью. А цельная личность - это то, чем каждый человек является в каждый определенный момент, и ничто иное. Уинникотт считает, что в каждом человеческом существе заложены могущественные силы, поддерживающие цельность его личности.

«Самая строгая моральность присуща раннему детству, и она сохраняется как черта человеческого характера на протяжении всей жизни человека. Аморальность для ребенка - это необходимость подчиняться за счет подавления своих личностных черт».

И именно эта «моральность» цельной личности ребенка и нуждается больше всего в нашей поддержке.

Утешение

Утешать - значит успокаивать и подбодрять человека, когда ему больно, страшно или что-то непонятно, и это касается как физического, так и психологического его состояния. Одна из кампаний с целью обратить внимание общественности на плохое обращение с детьми шла под лозунгом: «Не должно быть плохо быть ребенком». И хотя кампания была направлена против физического и сексуального насилия над детьми, это вполне уместный лозунг для всех сторон детства. Не должно быть плохо быть ребенком. Однако детство изобилует сотнями больших и маленьких обид, и, хотя некоторых избежать невозможно, слишком большое их количество являются следствием некомпетентного воспитания.

Очень часто родители не обращают внимания на эти обиды; они сознательно или бессознательно умаляют их или игнорируют ребенка. Во многих семьях не принято утешать ребенка, несмотря на его потребность быть воспринятым всерьез. Как уже отмечалось, ребенок настолько сильно переживает боль и обиду, насколько глубокими они ему кажутся. И когда мы утешаем ребенка, мы тем самым признаем его значимость. Утешение может стать эффективным средством в тех случаях, когда родителям не удается установить тесный контакт с ребенком другими способами.

Как правило, с физической болью считаются, но боязнь вырастить «неженку» заставляет родителей иногда воздерживаться от утешения. К тому же детям часто говорят неправду о физической боли. Нередко можно услышать, как родители убеждают ребенка, что у зубного (или другого) врача «больно не будет», хотя очень многие медицинские процедуры сопровождаются болезненными ощущениями различной степени. Когда детям говорят неправду, они еще больше не доверяют нам.

Но гораздо чаще родители игнорируют душевную боль. И хотя душевная боль и обиды не имеют физического выражения, они требуют утешения в не меньшей степени. Если ребенок чего-то боится, то страх для него - реальность, как бы родители ни относились к этому. Поэтому страх нужно воспринимать всерьез. Когда ребенка что-то беспокоит, следует отнестись серьезно к его беспокойству. Если ребенок находится в замешательстве, разочарован или отвергнут друзьями, со всем этим нужно внимательно разобраться. «Не беспокойся» - отнюдь не подходящая реакция. Не имеет также смысла советовать ребенку: «Не стоит волноваться об этом».

Однажды отец посетовал на сложности, возникшие в его отношениях с шестилетним сыном. Дело в том, что у сына появилась «немотивированная» боязнь темноты; если его посылали в неосвещенную часть дома, он устраивал сцену. Когда наступало время идти спать и гасить свет, начиналась истерика. И что бы отец ни говорил сыну, это не давало никакого эффекта. В конце концов, отчаявшись, он отшлепал ребенка, чтобы заставить его не выказывать свой страх. Вместо того чтобы всерьез отнестись к его боязни темноты и утешить его, отец лишь заставил его испытать унижение. И ребенок перестал показывать страх темноты, но только потому, что стал испытывать гораздо больший страх перед отцом.

Когда мы по-настоящему утешаем и успокаиваем ребенка, мы облегчаем его боль и внушаем ему чувство уверенности. Утешение отнюдь не означает устранение негативных чувств, оно означает лишь признание их существования. Невозможно полностью оградить ребенка от боли и беспокойства, Это не в наших силах, и это факт - признаем мы его или нет. Но, утешая ребенка, мы можем помочь ему успешно справиться со своими чувствами. Такой утешение призвано внушать ребенку, что-то, что он чувствует, реально, то, что происходит, небезразлично родителям и что он, следовательно, дорог им.

Самый эффективный способ утешения - физический контакт. Многих из нас недостаточно ласкали в детстве, поэтому мы частенько воздерживаемся от ласк в отношении собственных детей, особенно по достижении ими определенного возраста. Наше стремление к ласке нередко путают с сексуальным возбуждением. В результате многие родители, особенно мужчины, полагают, что касаться тела другого человека и разрешать касаться себя допустимо только при половом акте. И даже в этом случае они испытывают смущение и неловкость.

Для того чтобы сформировать у детей чувство собственной значимости и нормальный психологический настрой, их необходимо тискать, обнимать и ласкать. Это нужно всем детям - как девочкам, так и мальчикам. Все родители должны прочитать книгу Эшли Монтагю «Прикосновение, значение кожного покрова человека». Монтагю указывает, к каким физическим и психическим заболеваниям может привести недостаток ласки. Широкое распространение внебрачных связей в нашем обществе имеет непосредственное отношение к недостатку ласки, которое ощущают многие люди.

Если дети сопротивляются ласкам, то это, вероятно, объясняется тем, что мы сами ощущаем неловкость, которая передается им. Возможно также, что им никогда не приходилось видеть, как родители обнимают или ласкают друг друга. У них создается представление, что ласки «на публике» недопустимы. Многие люди не могут ответить на вопрос, в каких формах проявлялось чувство любви в их семье. Они никогда не замечали, чтобы отец с матерью обнимались или ласкали друг друга. Поэтому они выросли в убеждении, что в ласках есть что-то плохое.

Иногда, когда мы ласкаем детей, нам может показаться, что у них возникает некоторое сексуальное возбуждение. Это нормально и не должно заставить нас отказаться от ласк. Ощущение и действие - это совершенно различные вещи. Хотя любовь к детям и сопровождается чувственными ощущениями, они отличаются от сексуальных.

Если мы относимся к детям так, чтобы они ощущали, что их признают, с ними считаются, уважают и поддерживают, то не возникает проблем и с утешением. Стоит признать, что источники боли и обид - общие для всех людей, как естественна для всех людей склонность к утешению и сочувствию.

Однако нередко к детям относятся, как к вещам, как к чему-то такому, что является полной собственностью родителей, а не как к человеческим существам, обладающим определенными правами. Родители делают это не по злому умыслу: к ним так относились в детстве, и другого отношения они не знают. Если наши родители обращались с нами, как с собственностью, то и мы склонны так обращаться со своими детьми, неважно, осознанно или неосознанно.

Некоторые заключительные замечания

Если к ребенку относятся так, как рекомендовано выше, то между родителями и ребенком устанавливаются доверительные отношения, которые, помимо полной открытости, способствуют и формированию чувства уверенности в себе. А это - источник независимости, которую многие из нас так и не обрели. Независимость позволяет нам не подчиняться контролю со стороны других людей (подсознательно или осознанно) и нести полную ответственность за самих себя.

Если человек уверен в себе, то это во многом помогает ему верить и другим. Если же мы не уверены в себе, то не в состоянии определить степень угрозы, с которой можем столкнуться. А поскольку стремление к безопасности доминирует над всеми другими, мы способны на все, лишь бы сделать себя неуязвимыми. Утрата способности верить другим людям - основная причина, вследствие которой столь многим людям не удается установить духовную близость с другими людьми. Если человек не верит другим, он закрыт для близости. А настоящая близость - это то, чего нам так не хватает.

Вспомните и поразмышляйте

В ресторан входит хорошо одетая женщина в двумя детьми. Старший ребенок - девочка-подросток - держит в руке щетку для волос, которой она без конца расчесывает волосы. Младший - мальчик лет восьми в криво застегнутом пиджачке, из-под которого выглядывает край рубашки. Матери лет 35, и она прекрасно одета. Она сообщает официантке, что ее муж сейчас подойдет - он паркует машину. Она усаживает сына напротив себя, а дочери велит сесть рядом.

Восьмилетний ребенок крутится во все стороны, а потом растягивается на диванчике. Все эти действия сопровождаются постоянными окриками со стороны матери и сестры, но он их игнорирует. Мальчик начинает играть с ногой матери. Она велит ему прекратить. Не обращая внимания на ее требования, он продолжает. Сестра хватает его за руку под столом и отталкивает его от матери. В этот момент мальчик решает скатиться на пол и забирается под стол, притворяясь спящим. Возмущение дам выражается в постоянных призывах «встать», «вести себя как следует» и угрозах. В конце концов мальчик встает. Но тут же начинает играть столовыми приборами - сначала вилкой, а затем и ножом.

«Вилкой можно убить человека?» Ответа нет. «А таким ножом можно убить человека?» Ответа нет. «Держу пари, что, если захотеть, можно убить человека этим ножом». В то время как сын пытается добиться ответа у матери, она с дочерью изучает меню. Она беспокоится о том, что они будут есть. Ее волнует, что они ели вчера и что будут есть сегодня. Мальчик требует на десерт мороженое, но опять не получает никакого ответа. Перебрав ряд блюд, мать останавливается на сэндвиче со сложным гарниром. На протяжении всего процесса принятия этого важнейшего решения она очень много говорит.

Мать сообщает мальчику, что он будет, как и все, есть сэндвич со сложным гарниром. Он протестует и просит гамбургер, но она не желает даже обсуждать это. Она подробно рассказывает ему, что входит в гарнир, и заявляет, что, как ей известно, он любит все эти компоненты. Мальчик продолжает протестовать, настаивая, что мать не всегда знает, что ему нравится. Она объявляет, что он будет есть то, что она закажет, иначе никакого мороженого он не получит, на что он возражает: «Ну почему мне нельзя есть то, что я хочу?»

Вместо ответа мать внезапно требует, чтобы дети пошли мыть руки, иначе она не разрешит им есть. Сестре поручено проследить за этим, и, в конечном счете, ей удается оторвать мальчика от стола и увести его в туалет.

Ко времени их возвращения появляется отец, которому понадобилось уж очень много времени для парковки. На вопрос: «Где ты был?» - он отвечает, что наводил справки о возможности путешествия всей семьей на плоту. Однако уровень воды слишком низок, поэтому лучше путешествовать на каноэ. Отец описывает, как должно проходить путешествие, делая упор на мерах безопасности, куда входят спасательные жилеты и каски. По тому, как он все описывает, ясно, что ему очень хочется совершить такое путешествие с семьей.

Мать тотчас же возражает, называя затею опасной и глупой. Дочь присоединяется к матери, выражая недовольство тем, что ей придется надевать «какую-то старую каску». Мать подробно перечисляет все опасности, которые могут возникнуть, и заявляет, что они отправятся в путешествие верхом на лошадях. При этом она обращается непосредственно к сыну, расписывая, сколько удовольствия он получит.

Отец замечает, что с женщинами или без них, но он отправится на каноэ, и настаивает на том, чтобы сын сопровождал его. Мать вмешивается в разговор между отцом и сыном, обращаясь к мальчику с предупреждениями типа: «Ты промокнешь», «Там очень острые камни», «Ты перевернешься», «Ты поранишь себя». Она обращается к мужу: «Ты не получишь никакого удовольствия, поскольку тебе придется заботиться о Майке. Тебе придется постоянно следить за ним (иначе он утонет или поранится), а это будет слишком утомительно для тебя». Одновременно она продолжает убеждать Майка, что ее предложение лучше. В конце концов отец в сердцах заявляет, что сын поедет с ним. Дискуссия завершается несколькими минутами напряженного молчания за столом, после чего к столу подходит официантка, чтобы принять заказ.

Напишите, какие чувства возникли у вас сразу после прочтения истории:

Попробуйте определить, какие чувства испытывает каждый персонаж.

Отец.

Мать.

Дочь.

Сын.

Человек, наблюдавший этот эпизод.

Как вы думаете, какие выводы сделает для себя сын после этого эпизода?

Еще раз оцените этот эпизод с точки зрения проблемы психологической защищенности. Сделайте это, встав на место мальчика. Сделайте для себя пометку, если у вас возникнут трудности. Спросите себя, что из опыта вашего собственного детства может служить источником трудностей.

И, наконец, вспомните о своем детстве и оцените его с точки зрения тех шести принципов, которые были изложены в данной главе. Запишите один или пару эпизодов, в которых проявлялись или не проявлялись эти принципы.

**Глава 5 О свидетелях и защитниках**

Возникало ли у вас когда-нибудь желание, чтобы кто-то покровительствовал вам, вместо вас боролся с трудностями, всегда поддерживал вас, не увиливая в сторону, кто-то, на кого вы могли бы полностью положиться? Помните ли вы, как ребенком переживали, когда родители или учителя не хотели выслушать вас в споре? Помните ли вы, как беспомощно себя чувствовали, когда вас не принимали всерьез? Многие из нас в детстве противились этим несправедливостям. Взрослые, очевидно, по-другому смотрят на такие вещи. Мы были детьми, и у нас не было другого выбора, кроме как принять их контроль, так как мы не видели альтернативы. Мы были бессильны сделать что-либо, кроме того, чтобы соглашаться. Поэтому многие из нас никак не могли дождаться, когда они станут взрослыми и получат такие же привилегии.

Когда мы были детьми, с нами обращались таким образом, что у нас появились эмоциональные раны, которые не затянутся до тех пор, пока не будет уделено внимание тому, чем они вызваны. Эти раны появились вне зависимости от намерений наших родителей. Многое из того, что было эмоционально оскорбительным, тем не менее, выпадало из нашего поля зрения. Чтобы умиротворить родителей или воспитателей, мы благополучно «забывали» о многом. Но в глубине души сохранились воспоминания об оскорбительном отношении взрослых и родителей, действующих из самых лучших побуждений. В то время мы не знали, что это называется оскорблением, а большинство из нас все еще избегают называть это именно так.

Многие из нас испытали на себе ложь, обман и последствия своевольных решений, принимаемых нашими воспитателями. В результате мы разрывались между тем, что нам говорили, и тем, что мы чувствовали. Это служило причиной углубления пропасти между взрослыми и нами. Это происходило не потому, что наши родители были недалекими людьми, нет, они утвердили такое отношение к нам, искренне считая, что это для нашего же блага. Родители и другие авторитеты поощряли нас подавлять свои чувства. Они часто подозревали нас в нехороших намерениях, а отсюда и наши желания представлялись им недостаточно хорошими.

Детям самыми различными способами внушают, что взрослые всегда знают обо всем лучше и что дети должны быть благодарны за все, что делают для них воспитатели. Это отвлекает внимание от того, что происходит в действительности, и облегчает родителям установление контроля. Этот контроль рассматривается ими как абсолютно необходимый и решающий в деле воспитания детей.

Конкретные ситуации, при которых нас подвергали эмоциональным оскорблениям, забываются нами или им не придается большого значения. Неудивительно, что, кроме единичных случаев, некоторые из нас ничего не помнят из того, что происходило с ними до 5-10 лет или даже в подростковом возрасте. Но помним мы свои чувства или нет, накопившиеся эмоции пребывают с нами. Эти глубоко спрятанные воспоминания представляют собой важную мотивацию нашего последующего поведения.

Вот пример такой «амнезии» и ее последствий. Некий молодой человек проходил медицинское обследование, так как часто вздрагивал при появлении своего босса. Его нервное состояние сильно влияло на работоспособность. Он всегда испытывал некоторый дискомфорт в присутствии начальства, но в данном случае ощущение было намного острее, чем раньше. Ему казалось, что его босс всегда следит за его работой в ожидании, что молодой человек сделает ошибку. Так как это была его новая работа, и он хотел хорошо себя зарекомендовать, он решил, что ему требуется помощь, чтобы устранить испытываемое им беспокойство. Он признался, что совсем не помнит, что с ним происходило до 14-15 лет. Именно тогда развелись его родители после 17 лет бурного супружества. Как молодой человек ни старался, он не мог вспомнить сколь-нибудь значительного события (неважно, плохого или хорошего) из предшествующего разводу времени. Он помнил только, что испытал чувство облегчения после того, как родители расстались.

Он попросил свою мать рассказать ему о его детстве. Вначале она отвечала уклончиво и неохотно. Но, в конце концов, уступила его настойчивости. Как выяснилось, с 5 до 10 лет отец поднимал на него руку почти каждый день за самые незначительные проступки. С 10 лет до момента развода отец большую часть времени отсутствовал. Когда он возвращался домой, начинались новые побои. По словам его матери, она пыталась вступаться за сына, но ничего не помогало. Она испытывала постоянный страх за свою безопасность (и даже жизнь) и понимала, что не в состоянии защитить сына от отцовского гнева. На вопрос, почему она не оставила мужа, она ответила, что ей некуда было идти.

Образ отца в воспоминаниях молодого человека становился все более отчетливым, и он стал отмечать некоторые общие черты, присущие его отцу и его новому боссу. И тот и другой по натуре были тиранами, хотя степень проявления была разной. В эмоциональном плане они оба были неимоверно тяжелыми людьми. Хотя босс был сдержанным человеком, отдельные проявления жестокости напоминали молодому человеку отца. Сходство отца и босса заставило его вновь пережить ужас, растерянность и гнев, испытанные в детстве. «Неудивительно, что я все забыл, - сказал он однажды. - Только вспомнишь это и уже испытываешь боль. Как же тогда, в детстве, я переживал это? Мне всегда хотелось верить, что мое детство было нормальным».

Значительное число людей, когда их спрашивают о детских годах, отвечают: «У меня было счастливое детство». Такой ответ свидетельствует о способности ребенка рождать иллюзии как защитное средство от сложностей взросления. Часто приходится тратить много сил, чтобы помочь таким людям открыть для себя, что их детство изобиловало эмоционально травмирующими ситуациями. В большинстве случаев некому было помочь нам идентифицировать то, что мы испытывали, и никто не вступался за нас от нашего имени.

И все-таки детские травмы оставляют неизгладимый след в душе и сильно влияют на наши представления о собственной личности и о мире. Надо отдать должное детской способности к выживанию, благодаря чему мы не помним многих обид. Слава Богу, наша нервная система позволяет нам использовать амнезию как средство борьбы с жизненными трудностями. Тем не менее, побочный продукт этой амнезии, относительно полезный в детстве, очень дорого стоит нам в зрелом возрасте, когда счет за наше спасение представлен и требует оплаты.

Но если мы «забыли» обиды и страдания детства, то зачем вновь вспоминать их? На этот часто задаваемый вопрос можно ответить так: сидящий внутри нас ребенок ничего не забыл! Мы уже давно научились подавлять свои чувства, чтобы ни один взрослый не мог унизить или наказать нас. Но боль продолжает существовать в нашем подсознании. И она будет сохраняться до тех пор, пока мы не признаем факт ее существования. Мы никогда не сможем понять, что мы собой представляем, если не признаем этого факта. И мы также не сумеем оценить влияние детских воспоминаний на наше нынешнее поведение, пока не осознаем их. Без подобного осознания мы обречены жить, в соответствии с традиционной схемой, что отнюдь не отвечает нашим потребностям.

Ребенок внутри нас продолжает существовать, потому что его потребности не получили должного удовлетворения. Алиса Миллер напоминает нам:

«Правда о нашем детстве накапливается в нас, и, хотя мы в состоянии подавить ее, мы не властны изменить эту правду. Можно обмануть свой разум, манипулировать чувствами, с помощью медикаментов исказить восприятие и реакции организма Но когда-нибудь нам будет предъявлен счет и невозможно будет откупиться, ибо никакие компромиссы или отговорки не будут приемлемы, и мы будем мучиться до тех пор, пока не перестанем избегать правды».

Нельзя недооценивать влияние сидящего внутри нас ребенка на наше поведение. Необходимость все время контролировать свое поведение является прямым следствием этого эмоционального груза. Сидящий внутри человека ребенок осуществляет контроль, чтобы чувствовать себя защищенным и продолжать функционировать. Суть в том, что большинство из нас находятся под контролем внутреннего ребенка лишь в силу того, что мы никак не распростимся с детством. Мы обманываем себя, полагая, что это не так. Чтобы убедиться в истинном положении дел, нам следует понаблюдать как за своим поведением, так и за поведением других. Мы увидим, как часто в людях проявляются детские черты. По крайней мере, есть множество родителей, чье поведение является точной копией их поведения в детстве.

Сидящий внутри нас ребенок весьма умело скрывает свое влияние на наше поведение. Подобно волшебнику Изумрудного города, внутренний ребенок манипулирует нами, сам тщательно скрываясь. Он стремится быть незамеченным и живет в страхе перед разоблачением. Он пытается добиться своего путем манипулирования, соблазнами или обманом и в то же время хочет пребывать в безопасном мирке, который сам для себя создал. Он исходит из того, что родители не в состоянии удовлетворить его истинные потребности, поэтому он сам должен добиваться этого.

Осуждающий, критический голос внутреннего родителя, который многие из нас и поныне слышат и на который реагируют, - это всего лишь оборотная сторона скрытого внутри нас ребенка. Люди признают существование этого голоса гораздо чаще, чем существование внутреннего ребенка, потому что мы слышим его всю жизнь. Это голос наших воспитателей, который мы преобразуем в голос, напоминающий наш собственный.

Эта требовательная и властная сила может сделать нашу жизнь сплошной мукой, поскольку ее невозможно подавить. Она диктует нам манеру поведения. Присутствие этого внутреннего, критически настроенного родителя делает существование ребенка внутри нас еще более скрытым, хотя он стремится (безуспешно!) соответствовать предъявляемым требованиям.

Несмотря на впечатление, будто всем управляет внутренний родитель, его существование - лишь одно из проявлений попыток внутреннего ребенка контролировать свой мирок, чтобы сделать его безопасным. Отсутствие уверенности в себе подчиняет жизнь внутреннего ребенка той властной силе, что обо всем «знает лучше». Такая ситуация есть не что иное, как воспроизведение нашего детского опыта.

Замедление процесса развития

С точки зрения психологии детство продолжается, пока не завершится. И хотя ни комплекция, ни возраст никак не влияют на это условие, большинство людей полагает, что если мы выросли и занимаемся взрослыми вещами, то мы, следовательно, взрослые. В физическом плане это, возможно, и так, но в психологическом многие из нас застряли на стадии детства или отрочества.

Но фактически часто мы переходим к следующей стадии развития, не завершив предыдущей. Это замедляет весь процесс. Энергия, требуемая для выполнения задач данной стадии развития, рассеивается, так как она требуется и для завершения предыдущей.

Будучи родителями, мы считаем себя ответственными за развитие и рост детей. Большинство из нас не доверят присущей ребенку способности развиваться без нашего руководства. Однако на самом деле ребенку нужны лишь защита и поддержка.

Если в детстве нам приходилось подавлять свои эмоции, то в результате процесс нашего развития нарушался. И более чем вероятно, что именно это с нами и случалось. И скорее всего сидящий внутри нас ребенок все еще не завершил процесс развития, хотя мы уже сами стали родителями. Поэтому очень важно вновь вернуться к детству, чтобы переоценить его и выяснить истину. Если мы хотим преуспеть в качестве родителей, то должны относиться к сидящему внутри нас ребенку точно так же, как хотим относиться к своим детям.

Между нами и детьми только тогда воцарится согласие, когда мы будем пребывать в согласии со своим внутренним «я». А согласие в отношениях с детьми способствует установлению мира и согласия на планете. Если сидящий внутри нас ребенок не будет подвергаться эмоциональным травмам, от этого будут избавлены и наши дети. И в свою очередь - дети наших детей.

Нелегко восстанавливать переживания детства и отыскивать свидетельства эмоционального насилия: мы слишком глубоко упрятали свои чувства. Практически всем нам требуется помощь, и было бы полезно обратиться к услугам психотерапевта, который в данном случае нужен не для разрешения кризиса, а для того, чтобы помочь нам понять, «кто я есть такой?». Помощь психотерапевта предотвратит кризисы в будущем, поскольку человек начинает понимать свое поведение и нести за него ответственность.

Не следует удивляться тому, что подавляющее большинство людей либо прямо отказывается от помощи, которая им требуется, либо не верит, что психотерапия или консультации специалистов могут принести пользу. Сопротивление и недоверие заложены в нас родителями, которые учили нас «держать свои проблемы при себе». Отказ от помощи - результат сознательного или бессознательного внушения со стороны родителей и нежелание видеть или говорить правду о страданиях и боли детства. Внушение «не копаться в грязном белье на людях» распространяется и на тех, кто мог бы помочь нам узнать и полюбить самих себя.

Это напоминает статуэтку из керамики с тремя обезьянками, которую мне подарили в детстве. Одна из них закрывает лапками глаза, другая закрывает рот, а третья затыкает уши. «Не вижу зла, не говорю о зле, не слушаю о зле». Когда я был маленьким, эта статуэтка казалась мне загадочной, но смысл ее - не обращать внимания на то, что чувствуешь, - был ясен.

Почему нам нужны свидетели

Каждый ребенок заслуживает того, чтобы при нем находился частный свидетель его жизненных переживаний и чтобы в случае необходимости у него был достаточно сильный защитник, который мог бы прийти ему на помощь. Потребность в свидетелях и защитниках предопределена невинностью и беспомощностью ребенка в мире, который (несмотря на все разговоры) не воспринимает всерьез детскую боль. Поскольку нам в детстве не хватало подобных свидетелей и защитников, мы чувствовали себя весьма уязвимыми там, где главную роль играют взрослые.

Свидетелем, который нам требовался, должен был быть человек, находящийся рядом, чтобы помочь нам осознать и понять происходящее. Хороший свидетель должен лично наблюдать за течением нашей жизни и достоверно рассказать о том, что он видел и слышал. Подобный свидетель нужен нам для того, чтобы мы могли удостовериться в истинности наших переживаний. Свидетель говорит: «Да, я все видел и заверяю тебя: то, что ты чувствуешь, соответствует действительности».

Квалифицированный психотерапевт или консультант в состоянии оказать такую помощь (даже после того, как событие свершилось) в случае, если отсутствуют свидетели наших детских обид. Консультанты и психотерапевты могут играть роль свидетеля переживаний внутреннего ребенка и выступать в качестве его защитников от внутренних родительских сил. Власть этих сил очень велика, и ее нелегко нейтрализовать. И хотя между нынешним моментом и детством может пролегать огромное временное пространство, свидетель все же в состоянии помочь нам увидеть правду и выявить тех, кто подвергал нас эмоциональному насилию. Если есть кто-то, могущий подтвердить реальность наших прошлых переживаний, мы становимся менее уязвимыми. И что еще важнее - это помогает нам обрести чувство собственного достоинства. Подобный свидетель способен помочь нам освободиться от груза эмоционального насилия, испытанного в детстве.

Существование свидетеля - необходимая часть воспитания любого ребенка (даже внутреннего ребенка родителей). Нужен кто-то, кто мог бы поддержать ребенка в момент переживаний, удостоверить истинность его чувств и помочь ему осознать и осмыслить свои переживания. Последние воспринимаются нами как истинные лишь в течение некоторого времени, до тех пор, пока не поступает какая-либо новая информация, меняющая наши представления. Если никто не объясняет детям специфику чувств и восприятий, то у них не остается иного выбора, как придерживаться уже сформировавшегося представления. Наша личность развивается и формируется на основе относительных и субъективных истин, и если нет возможности проверить их надежность, то люди вырастают с неправильно сформированными представлениями о себе.

К сожалению, наши нынешние представления о себе, мире и других людях основываются на суррогатах истины, которые мы сохраняем с детства. И если нет свидетелей, то ребенок остается один на один с фрагментарными осколками прошлого. А родители, сами того не желая, заставляют ребенка испытывать еще больший страх перед миром, который ему и так кажется полным опасностей. Наличие свидетеля могло бы существенно уменьшить этот страх, ибо свидетель - могущественный союзник ребенка, помогающий ему обрести чувство психологической защищенности.

Один молодой человек делился своими болезненными воспоминаниями о школе. Он был посредственным учеником, в то время как старшие дети в семье находились в числе лучших. Его обычными отметками были «С» (3), а иногда и «Д» (2). Родители приходили в отчаяние, а брат и сестры стыдились его.

Однажды учительница при всем классе упрекнула его: «Ну почему, Чарльз, ты не можешь учиться так же хорошо, как Фред? Я никак не могу понять, почему ты такой неспособный. Твой брат и сестры - умницы. В чем же дело? Я хочу, чтобы ты постарался быть похожим на Фреда». Молодой человек вспоминал, как ему было стыдно и неловко. Во время перемены некоторые из одноклассников стали дразнить его «болваном», и это прозвище осталось за ним на все школьные годы.

Воспоминания об этом дне до сих пор мучают его. Его терзала ненависть к учительнице, но он не мог позволить себе показать это. Он даже стыдился того, что испытывал гнев, поскольку «она всего лишь пыталась помочь». И только тогда он смог осознать свои чувства, когда рассказывал эту историю психотерапевту, который засвидетельствовал адекватность его переживания.

Но в тот момент в его жизни не нашлось взрослого, который мог бы подтвердить, что учительница действительно проявила бестактность и злоупотребила своей властью. Не нашлось никого, кто мог бы сказать Чарльзу, что подобное поведение заслуживает порицания. Ему хватило сообразительности не делиться своими переживаниями дома, ибо на утешение со стороны родителей, которые сами во многом были похожи на эту учительницу, рассчитывать не приходилось.

Не было абсолютно ни одного человека, к кому бы он мог обратиться, ни одного, кто понимал бы, что «посредственность» мальчика - это предел его стараний. Он предпринимал неимоверные усилия, чтобы добиться лучших результатов, но никто не оценил его усилий. Учась в школе, он всегда ощущал себя неудачником, и именно это побудило его бросить учебу. Но его родители и по сей день пребывают в заблуждении, что «если бы только он больше старался...».

Эта история оказала глубокое влияние на жизнь молодого человека, что нашло отражение в неудачной служебной карьере и привело к краху личной жизни. Он так долго находился в состоянии депрессии и тревоги, что стал считать такое состояние нормальным. Если бы имелся свидетель его переживаний, он помог бы молодому человеку понять, что его чувства были естественной реакцией на происходившее. Свидетель мог бы помочь ему обрести надежду.

Одна женщина поведала, что у ее матери была привычка шлепать ее. Это происходило регулярно и без всякого повода. Когда она спрашивала мать, за что та бьет ее, то в ответ слышала: «Ты заслужила это». И частенько девочке доставалось еще и «за дерзость». Иногда мать говорила, что ей не нравится ее ухмылка, или что она выглядит «слишком самодовольной», или же что она «слишком любопытна». Однако девочку никогда не шлепали в присутствии отца или бабушки.

Несколько раз она пыталась рассказать отцу о том, как с ней обращается мать, но он лишь отмахивался, объясняя поведение жены «нервами». «Старайся не попадаться ей на глаза, когда она в плохом настроении, дорогая», - советовал он дочери. Когда же она попыталась поговорить об этом с бабушкой, та ей велела никому об этом не говорить: «Я не могу в это поверить! В конце концов, она же тебя любит».

В результате девочка опустила руки: свидетелей переживаемых ею трудностей не было. Ни отец, ни бабушка не желали выступить в этой роли даже после того, как девочка открылась им. Единственный выход, как ей казалось, - держаться подальше от матери. Но она до сих пор чувствует себя виноватой, хотя не имеет ни малейшего представления о том, что служило причиной такого поведения матери. «Если бы я не заслуживала этого, мать не била бы меня так часто». Неудивительно, что она вышла замуж за человека, который время от времени колотит ее только потому, что «ему так хочется».

Эти две истории (а подобных можно насчитать тысячи) дают нам представление о том, как важно иметь свидетеля своих переживаний. Этим детям приходилось самим разбираться в своих чувствах, исходя из своих возможностей. Им также внушали, что причину всего происходящего с ними следует искать в себе. Многие из нас свыклись с мыслью, что это «нормально». Свидетель же мог бы изменить многое.

Неисчислимые эмоциональные травмы наносятся детям под предлогом «оказания помощи». Убежденность взрослых в том, что порка или унижение заставят ребенка вести себя так, как того желают взрослые, лишь учит детей идти на все, чтобы избежать наказаний. Может сложиться впечатление, что родители добились своей цели, ибо внешне ребенок ведет себя в соответствии с их ожиданиями. Но внутри его клокочет ярость от собственного бессилия. Чтобы как-то «отыграться», ребенок часто получает удовольствие, ущемляя и унижая других детей. И, вероятно, это вновь проявится при воспитании своих детей.

Почему нам нужны защитники

Для обретения чувства психологической защищенности детям также нужны и защитники. Защитник - это человек, который излагает наше дело другим, стоит на страже наших интересов, если нам нужна помощь или мы ощущаем свое бессилие. При любых формах взаимоотношений между родителями и детьми дети - всегда потерпевшая сторона. В силу своих слабых сил, ограниченных эмоциональных и интеллектуальных способностей они не в состоянии конкурировать с обладающими властью взрослыми. Учитывая все это, беспомощность ребенка совершенно очевидна. И часто нет такой инстанции, куда можно было бы обратиться с жалобой (особенно если нет свидетелей).

Наша судебная система, хотя она не всегда бывает действенной, основана на определенных процессуальных нормах. Если у сторон отсутствуют свидетели, то не может состояться и судебное разбирательство, а следовательно, нельзя вынести приговор. Но ребенку нередко выносят обвинительный приговор без всякого разбирательства и без свидетелей, которые могли бы поддержать его. Ему приходится в одиночестве противостоять своим обвинителям. Как правило, ребенок считается виновным априори и ему не предоставляется возможность доказать свою правоту. В судопроизводстве такое недопустимо. Однако дети подвергаются такому отношению изо дня в день - со стороны родителей, учителей и других взрослых, преследующих «благие цели».

Некоторые взрослые получают удовольствие от такой власти. Они воспринимают это как заслуженную компенсацию за свои детские страдания. Теперь пришла их очередь. Терзания, которые они переживали, должны быть компенсированы. И если в детстве нас принуждали к слепому повиновению, то теперь мы имеем право (или же считаем, что имеем) отыграться на следующем поколении.

Мы не признаемся себе в этом, но не в состоянии скрыть это от детей. Но подобные отношения вряд ли способствуют выполнению нами роли защитников, хотя именно это от нас и требуется.

«Когда я была ребенком и в семье отношения обострялись, я обычно убегала к бабушке, которая жила на той же улице, и всегда находила у нее сочувствие. Она очень сердилась на родителей из-за их ссор и за то, что они вселяли в меня страх».

Это говорит сорокалетняя женщина, вспоминая свое тяжелое детство.

«Я помню, что часто так поступала, когда была маленькой. Когда папа бывал дома, он всегда много кричал и вопил; мне становилось страшно, поэтому я убегала к бабушке и находила у нее приют. Я никогда не могла понять, из-за чего ссорились родители, но помню, как страшно мне было находиться дома с двумя неконтролирующими себя взрослыми. Я не могла предвидеть, что произойдет. Они могли бросаться друг в друга вещами и угрожать друг другу. Это было ужасно. Однажды мама бросилась на отца с ножом для разделки мяса.

Бабушка разрешала мне оставаться у нее столько, сколько мне было нужно. Она обычно звонила матери и сообщала, где я нахожусь, чтобы мать не волновалась. Мне всегда это казалось странным, ибо, когда родители ссорились, они не замечали моего присутствия. Когда страсти успокаивались, бабушка отводила меня домой и проводила беседу с родителями о том, что их ссоры очень пугают меня. Она сердилась и говорила им, что они обязаны подумать обо мне. Родителям не нравились эти беседы, и, хотя они все выслушивали, их поведение не менялось. Но, по крайней мере, я знала, что есть кто-то, кто понимает мои чувства и поддерживает меня. И за это я любила свою бабушку больше всех, кого я знала в детстве».

И хотя «их поведение не менялось», ребенок знал, что есть кто-то, к кому она могла обратиться, когда ей было страшно. Был человек, который не только всерьез принимал ее страх, но и делал все возможное, чтобы защитить ее и от ее имени поговорить с родителями. Бабушка была бессильна прекратить ссоры между отцом и матерью, но она осмеливалась выступать против них. Поэтому эта женщина выросла, зная, что есть место, где она будет в безопасности и найдет понимание и защиту.

Даже сейчас признательность и любовь этой женщины к бабушке намного перевешивают ее лояльность к родителям. Когда она попадает в затруднительное положение, она идет к своей старенькой бабушке. С родителями она старается поддерживать лишь минимальные контакты, только чтобы совсем не разрывать связи. «Я не знаю, что со мной будет, когда она умрет!» - сказала она как-то во время психотерапевтического сеанса. Она выросла в убеждении, что всегда может рассчитывать на поддержку бабушки. Именно в этом и заключается суть защиты.

Даже если ребенок принял неверное решение или сделал что-нибудь не так, защитник должен смотреть на все глазами ребенка. В его функции не входит судить или критиковать ребенка или же спасать его от ответственности за свои поступки. Он должен оценить факты и помочь ребенку осознать свою ответственность за последствия неподобающего поведения. В то же время защитник должен понимать чувства ребенка, учитывать его ограниченные возможности и компенсировать это, выступая от его имени перед «властями». Это помогает ребенку извлекать уроки из своих ошибок.

Даже в тех случаях, когда наказание необходимо, защитник должен представлять интересы ребенка. При таких обстоятельствах обязанность защитника - заставить тех, кто настаивает на наказании, встать на точку зрения «подзащитного». Он должен способствовать тому, чтобы наказание воспринималось не как жестокость, а как средство дисциплинирования, и объяснить обвинителям разницу между ними. Ведь наказание - требование расплаты за проступок, обмен по принципу «око за око». При этом перевоспитание виновника - лишь побочная цель, тогда как главная - устрашение для предотвращения подобных проступков в будущем. Таким образом, защитник является выразителем интересов ребенка и строит с ним отношения на основе взаимного уважения. Он помнит, каково быть ребенком, который не в состоянии постоять за себя.

Некоторые заключительные замечания

Хочу повторить еще раз: мы не можем передать своим детям то, чего сами не испытали в детстве. Если у нас не было свидетелей и защитников, то и мы не способны выполнять эти функции. Но у нас, как у родителей, есть способы как-то нейтрализовать свою ущербность:

1. Мы можем обратиться к психотерапевту или консультанту, которые понимают всю важность этих функций. Специалист может помочь нам, выступая в роли свидетеля и защитника, до тех пор, пока мы сами не будем способны на это.

2. Мы можем попытаться «познать себя», что предполагает глубокое проникновение в собственное детство, и научиться выступать в роли свидетеля и защитника, которые понимают и признают все наши боли и терзания. В любом случае только в результате интериоризации функций свидетеля и защитника мы сумеем выполнять их по отношению к собственным детям.

Многие родители не могут смириться с мыслью, что для нормального развития их детям нужны свидетели и защитники. Мы настолько убеждены в том, что всегда исходим из интересов ребенка, что не желаем взглянуть на мир с его точки зрения. Мы не можем признать, что нередко не способны удовлетворить потребности своих детей. Наш собственный опыт настолько ослепляет нас, что мы не в состоянии увидеть, что переживают наши дети. Если мы избегаем признавать реальность своих страданий, то не замечаем и страданий наших детей.

Мы в не меньшей степени, чем наши дети, страдаем от непризнанных страхов своего детства. Наше нежелание признать их и разобраться в собственных чувствах не позволяет нам выбраться из порочного круга. Таково положение вещей, как бы мы ни старались убедить себя в обратном.

После нескольких месяцев работы с психотерапевтом мужчина средних лет, для которого жизнь утратила свою прелесть, сказал со слезами на глазах: «Мне нужен был защитник. Мне нужен был кто-то, кто поддержал бы меня. Моя мать не преследовала плохих целей, но она буквально вколачивала в меня свои представления. Я был слишком мал, а рядом не было никого, кто остановил бы ее».

Боль, страдания и гнев, которые он пронес через всю жизнь, вылились в сожаление о несчастливом детстве. «Теперь мне понятно, как мне следовало бы поступать со своими собственными детьми и почему Поль так относится ко мне». К его большому удивлению, оказалось, что чувства, которые он так яростно отрицал, живы и очень сильны. Отрицание истины ради сохранения лояльности к матери, которая действовала из хороших побуждений, постоянно мешало ему. Но когда наконец иллюзии, которые он питал в отношении себя и матери, начали рушиться, он больше не мог «держать позицию» в отношениях со своим младшим сыном и признал: «Мне нужно за многое просить у него прощения».

Вспомните и поразмышляйте

Начните с того, что запишите, какие чувства и мысли вызвала у вас эта глава. Отметьте также, какие воспоминания непроизвольно возникли у вас во время чтения главы.

После того как вы уже прочитали часть книги, возможно, вам стало легче вспоминать свои детские ощущения. Вспомните случаи из своего детства, когда у вас возникала потребность в ком-то, кто постоял бы за вас. Опишите эти случаи, опишите, что вы чувствовали.

Те же, кто не может припомнить подобных случаев, попытайтесь вызвать чувства, которые вы испытывали по отношению к членам своей семьи. Позвольте себе непредвзято припомнить, какие чувства вы испытывали в семье. Эти чувства являются ключом к пониманию прошлого, даже если они и не совсем понятны вам. Очень часто нам приходится иметь дело с целой гаммой чувств. Спросите себя, почему вы испытываете именно эти чувства. Старайтесь избежать любой цензуры. Запишите, что вы чувствуете.

Представьте себе, что было бы, если бы рядом находился взрослый человек, который всегда смотрел бы на все вашими глазами. Запишите, какие чувства это у вас вызывает.

Если в детстве с вами рядом были люди, которые выступали в роли свидетелей (защитников), то кто это был? Запишите их имена, что они для вас делали и что вы ощущали.

Оцените свои взаимоотношения с детьми и посмотрите, нет ли аналогий с вашим детством. Если есть, то попытайтесь представить, что должны чувствовать ваши дети.

**Глава 6 Восстановление связей с нашим внутренним ребенком**

Внутренний ребенок

Сейчас он молчит

Внутренний ребенок просыпается, когда взрослый спит.

Ребенок ждет, когда взрослый проснется и полюбит его.

Почему мы двое не можем быть одним целым? - вопрошает его бытие.

Принимай меня, как я принимаю тебя.

Приласкай меня, позаботься обо мне, поговори со мной и защити меня, так как мы обречены быть вместе.

Разве в тебе нет места для меня?

Если я умру, то и ты умрешь! Разве ты не хочешь, чтобы я жил?

Докажи своей любовью ко мне, что мы этого хочешь.

Вновь сделай меня частицей себя.

Давай станем одним целым так, чтобы нас обоих любили другие.

Боль со временем уйдет.

Не отвергай меня больше никогда.

Я знаю, что ты собой представляешь. А теперь ты загляни в себя и посмотри, что я собой представляю.

Я - это ты!

Где-то в процессе жизни многие из нас теряют связь со своим внутренним ребенком. Как только наши тела достигают зрелости, мы воображаем, что физиологическая зрелость означает конец детства. Каким бы ни было детство, оно позади. У нас возникает нечто вроде амнезии, которая помогает нам забыть все неприятное и болезненное. Эта забывчивость позволяет питать иллюзии, что наши детские переживания, плохие, хорошие или неопределенные, больше не влияют на нас. Поэтому мало кто способен увидеть связь между нашим детством и воспитанием собственных детей.

Подобное заблуждение серьезно препятствует самопознанию и любви к себе. Кроме того, оно ничуть не смягчает боль и страдания, которые мы испытывали в детстве. Эти чувства все еще живут в нас, хотя и в скрытой форме. Разрыв с прошлым, пусть он и выглядит как благо, тем не менее прочно привязывает нас к страданиям и гневу нашего детства, которые не нашли разрешения. И, как уже отмечалось, то, что эти чувства не нашли выхода, оказывает сильнейшее воздействие на процесс воспитания наших собственных детей.

Несмотря на то, что мы считаем, будто все забыли, наш внутренний ребенок ничего не забыл, даже если он не может четко выразить свои чувства. Эти «забытые» воспоминания мешают выполнять одну из важнейших родительских функций - обеспечить детям чувство психологической защищенности, в котором они нуждаются, чтобы вырасти здоровыми и цельными личностями. Нам нужно восстановить связь со своим внутренним ребенком, чтобы освободиться от эмоционального бремени прошлого. Только в этом случае мы сумеем стать самими собой, нести полную ответственность за свою жизнь и, таким образом, быть готовыми к выполнению родительских обязанностей. Но почему-то многие из нас никак не желают восстанавливать эту связь. Мы либо отрицаем реальность прошлого, либо отрицаем его влияние на настоящее.

Прислушайтесь к опыту некоторых людей.

«Когда возникали вопросы о моем детстве, у меня было ощущение, что я мертв. У меня полностью отсутствовали какие-либо эмоции, и мне было трудно даже говорить. Бывало, промелькнет какая-то мысль, и вновь наступает ощущение пустоты. Мне понадобилось очень много времени, чтобы понять, что мелькающая мысль - это и есть чувство, которое возникало в связи с воспоминаниями».

«Когда я начал восстанавливать связь со своим внутренним ребенком, мне казалось, что я умру или со мной случится что-нибудь ужасное. Мне казалось, что на меня падает гнев моих родителей. Вот такие чувства я испытывал в самом начале. Но я говорил себе, что я - взрослый человек, у которого у самого есть дети, и я до смерти боюсь вновь испытать чувства, которые испытывал в детстве».

«Все эти разговоры казались мне глупостью. Я - взрослая женщина, мать, успешно занимаюсь бизнесом, а меня заставляют искать контакт со своим внутренним ребенком. Все это выглядело нелепым! Сначала я относилась к своему внутреннему ребенку с неприязнью и неодобрением. Мне понадобилось некоторое время, чтобы понять, что он - жертва прошлых событий, и его вины в этом нет».

«Я никак не хотел признать его существование и понять, а также признать в качестве своего внутреннего «я» жалкое, запутавшееся, забитое и страдающее существо. Я ненавидел его за слабость и неспособность постоять за себя, за пресмыкание перед обидчиками».

«Я и слышать не желал о том, чтобы вновь испытать ощущения своего детства. Было неприятно даже вспоминать о нем, не говоря уж о том, чтобы вызвать чувства, испытанные в детстве. Но как только я начал ощущать присутствие ребенка внутри себя, я уже не мог отмахнуться от его страданий, как бы я этого ни хотел».

«Детство у меня было «нормальным и счастливым», так, по крайней мере, я полагал. Казалось, нет нужды вновь возвращаться в него. В нем не было ничего, что могло бы травмировать меня на всю жизнь. Я и не подозревал о зависимости между отсутствием уверенности в себе и тем, как со мной обращались в детстве, до тех пор, пока не восстановил свои детские ощущения и не понял, что родители со мной не считались и подавляли меня. Я был страшно изумлен тем, что та боль все еще жива во мне».

«Я говорила себе, что с детством покончено навсегда. Не может быть, чтобы испытанные в детстве чувства так влияли на меня, вызывая депрессию и апатию. В настоящем отнюдь не меньше поводов для подобных ощущений. Я не желала видеть, какой гнев жил во мне и как долго я несу в себе этот гнев».

«Я помню, как я вначале сопротивлялась установлению контакта со своим внутренним ребенком, и помню, какие два чувства я испытывала - страх и стыд. Я боялась, что этот контакт заставит меня страдать, что он вызовет неприятные воспоминания о детстве. Я боялась перемен. Мне было стыдно за слабость и беспомощность, проявленные в детстве. Я думаю, что я стыдилась и хотела избежать всяческих контактов со своим внутренним ребенком. Преобладающим чувством, которое я испытала при установлении контакта с ним, была грусть. Я помню, как я рыдала, приговаривая: «Бедный, бедный ребенок!»

Эти исповеди свидетельствуют о том, что мы сопротивляемся установлению связи с внутренним ребенком. Однако это совершенно необходимо, если мы хотим стать достаточно компетентными и понимающими, чтобы «успешно» воспитывать своих детей. Пока мы не увидим связи между прошлым и настоящим, мы в той или иной форме будем воспроизводить прошлое. Я полагаю, что наш долг перед потомством состоит в том, чтобы воспитывать своих детей лучше, чем воспитывали нас. Поэтому важно установить связь со своим внутренним ребенком и выявить, где и что было не так.

Не имея свидетелей и защитников (учитывая нашу склонность все отвергать), нам будет трудно разобраться в реалиях своего детства. Даже когда мы знаем, что не все в детстве было идеальным, мы весьма неохотно возвращаемся в него или возлагаем ответственность на родителей. «Они делали все возможное». Эта фраза повторяется столь часто, что стала своеобразным штампом. Это утверждение представляет собой наш первый и последний бастион, свидетельствующий о стремлении сохранить иллюзии. И до тех пор пока мы не преодолеем себя и не осознаем своих иллюзий, мы не сможем делать то, что необходимо и нам, и нашим детям, - создать атмосферу защищенности, в которой личность могла бы расти и развиваться.

Процесс восстановления связи

То, что утрачено в детстве, утрачено навсегда. Тем не менее нет необходимости постоянно переживать утрату. Если нам нужно получить нечто, чего мы были лишены в детстве, мы должны сами обеспечить, это для себя. Сейчас вам уже, должно быть, ясно, что внутренний ребенок все еще не удовлетворил свои потребности и нуждается в помощи свидетелей и защитников. Чтобы выступать в этих ролях, нам необходимо интериоризировать родительскую любовь и всей душой откликаться (а не просто реагировать) на потребности внутреннего ребенка.

Каждый из нас способен стать любящим родителем. При выполнении родительских функций нам недостает не любви. Наше неадекватное поведение объясняется наличием страхов и низкой самооценкой. Даже если мы плохо выполняем свои родительские функции, мы очень любим детей и беспокоимся о них. А это может оказаться полезным не только для детей, но и для нашего внутреннего ребенка. Пытаясь установить связь с внутренним ребенком, полезно вообразить родителя, обладающего всеми качествами, которые мы хотели бы видеть в нем. Как ни удивительно, но в каждом из нас присутствуют эти качества; на них и следует опираться. И если мы будем основываться на этих качествах, то внутренний ребенок наверняка получит столь необходимые ему поддержку, понимание и сочувствие.

Шаг 1

С чего начинать? Следует припомнить все, что только можно, о детстве, включая самые, казалось бы, несущественные моменты. Если взглянуть на них под новым углом зрения, можно увидеть много интересного. Оборотной стороной многих ощущений являются такие непризнанные чувства, как печаль, страх и гнев. Возможно, нашей спонтанной реакцией на это открытие будет отрицание: «Не может быть!» Шок, испытываемый при этом, может заставить нас отрицать истину, по крайней мере, вначале. Нам нужно понять, что эти чувства все время были внутри нас. Мы их не придумали «тогда» и не придумываем сейчас. Мы должны научиться доверять своим ощущениям, полагаясь на них, а не на чью-либо интерпретацию.

Восстанавливать детские ощущения можно разными способами. Один из них - записывать воспоминания, как если бы мы делали записи для автобиографии. Может быть, целесообразно вообразить себя «объективным» биографом, записывающим чьи-то мемуары. Очень важно фиксировать все, что мы мысленно видим, во всех деталях, не опуская ничего. Особенно важно «увидеть» лица людей, участвовавших в событиях, а также свое собственное лицо. Необходимо также отметить взаимодействие с другими людьми и выводы, к которым вы пришли. Полезно представлять себя как постороннего и дотошного наблюдателя.

Выполнение заданий, приведенных в конце каждой главы, - другой способ начать сбор информации о потребностях внутреннего ребенка. Если вы уже выполнили их, то у вас есть основа для оценки детских ощущений. Если вы многое не можете вспомнить о своем детстве и есть люди, на чьих глазах вы росли, полезно порасспросить их.

Старые альбомы с фотографиями или фотокарточки, хранящиеся у родителей и родственников, прекрасно освежают воспоминания. Рассматривая фотографии, мы можем вспомнить, что стоит за ними. Нужно постараться вспомнить, что происходило с нами в то время, и что мы чувствовали. Это должно помочь нам почувствовать любовь и привязанность к тому маленькому, ранимому ребенку, каким мы были и каким остаемся где-то глубоко внутри.

Шаг 2

Вспомнив и правдиво зафиксировав свои детские ощущения, мы должны затем стать защитниками своего внутреннего ребенка. Это необходимо, чтобы противостоять тем критическим голосам, которые подавляют его.

«Критические голоса моих родителей все еще звучали во мне. Я была поражена тем, что они все еще имели надо мной власть, хотя мне было уже 33 года. Я поняла, что не знаю, что я собой представляю. Я чувствовала себя ненастоящей, фальшивой».

Это рассказала молодая женщина, которая обнаружила, какую власть имеет над ней прошлое. Она убедилась в этом, когда стала прислушиваться и распознала голос своей матери. Ребенок внутри ее помнил, какой она испытывала ужас, когда «делала все не так». Если она приносила домой отличную отметку, то следовало принести «пятерку с плюсом». Как бы тщательно она ни одевалась, в ее одежде всегда находился какой-нибудь изъян. Этой женщине потребовалось много времени, чтобы голос защитника обрел такую же силу, как и голос ее матери.

Проявив настойчивость, мы в конце концов обнаружим, что голоса защитников внутри нас обладают не меньшей, если не большей мощью, чем критические голоса. Свидетели и (или) защитники, которых нам надо заиметь, будут сражаться за интересы внутреннего ребенка, не сдаваясь и не переходя на сторону «противника». Внутренний ребенок никогда не будет в состоянии противостоять критическому голосу родителей сам, без нашей помощи.

Важно отметить, что вследствие неблагоприятного опыта, приобретенного в детстве, нельзя рассчитывать на то, что внутренний ребенок немедленно почувствует доверие, и будет сотрудничать со свидетелем и защитником. У некоторых людей внутренний ребенок столь глубоко запрятан в дебрях души, что очень трудно обнаружить его.

При установлении связи с ним могут возникнуть и другие сложности. Иногда случается так, что внутренний ребенок приходит к выводу, что всякое общение бессмысленно, и не считает возможным идти на риск новых разочарований и страданий. И если такой вывод сделан, внутренний ребенок может отказаться от всяческих контактов, поскольку уже не осознает, что ему нужно или чего хочется.

Один молодой человек, пытавшийся установить связь со своим внутренним ребенком, отмечал:

«Когда я попытался представить, где можно обнаружить ребенка внутри себя, я был изумлен, узнав, что он пребывает в глубине замка, внутри камеры, толщина стен которой достигает нескольких футов. Он сидит на стуле прямо посередине камеры. Дверь, ведущая в камеру, массивная, тяжелая и заперта изнутри. Есть небольшое окошечко, через которое ребенок может общаться с внешним миром. Когда я взглянул на ребенка вблизи, я увидел, что он страшно напуган. Сначала, когда я окликнул его по имени, он не хотел даже смотреть в направлении двери. Когда же мне удалось привлечь его внимание, он отказался подойти поближе к двери, чтобы поговорить. Поначалу он не отвечал на мои вопросы и только глядел на меня испуганными глазами».

Анализируя этот образ, молодой человек начал понимать, почему его внутренний ребенок упрятан в глубине замка. Увидев испуг на его лице, молодой человек вновь пережил все ужасы своего детства. Его мать умерла, когда он был совсем маленьким. Отец, находившийся в глубочайшем отчаянии после смерти жены, едва замечал ребенка, заботясь лишь о самых насущных его потребностях. И хотя он был еще маленьким, отец часто оставлял его дома одного, а сам отправлялся в бар. Частенько он находил отца мертвецки пьяным на полу в гостиной, укрывал его одеялом и ложился спать.

Молодой человек вспомнил, как его «футболили» от одного родственника к другому; нигде он не жил дольше нескольких недель и никогда не знал, куда его отправят завтра. И хотя родственники очень старались продемонстрировать ему свою любовь, они не могли заменить ему мать (или отца). Вел он себя ужасно, что предопределяло его «ссылку» в какое-либо другое место, так как никто не мог «сладить» с ним.

На своем опыте он научился никому не доверять и не ждать от жизни ничего хорошего. Он стал манипулировать окружающими его людьми и использовать их в своих интересах. Он усвоил, что нет иного способа получить то, что ему необходимо, кроме обмана или лести. Он пришел к убеждению, что никто добровольно не будет удовлетворять его потребности.

Понадобилось очень много времени, чтобы его внутренний ребенок отважился довериться свидетелю (защитнику). В конце концов, откуда его внутренний ребенок мог знать, что этот «человек» отличается от всех других взрослых людей, встреченных им в жизни, которые много обещали и мало что давали? Мир, в котором он вырос, был настолько небезопасным, что лишь воображаемый замок и камера могли защитить внутреннего ребенка.

Недоверие заставляет его прибегать к хитрости, вести себя настороженно и относиться ко всему с подозрением, то есть использовать все навыки, приобретенные в детстве, в целях выживания. Только открытое, настойчивое и лояльное отношение к внутреннему ребенку со стороны свидетеля (защитника) может ослабить его оборону. Если отнестись к нему честно, открыто и с уважением, он может отбросить свою защитную броню. Я имею в виду, что требуется запастись огромнейшим терпением; для установления доверия требуется продолжительное время, особенно если в детстве доверие было подорвано самыми близкими людьми.

Вот два типичных диалога между внутренним ребенком и свидетелем (защитником) на начальных стадиях установления связи.

Свидетель (защитник). Я хочу, чтобы ты знал, что я люблю тебя и считаю тебя порядочным. Я знаю, что ты не совсем мне доверяешь, но это ничего не значит.

Внутренний ребенок. Ты так говоришь, потому что хочешь обмануть меня. Ты прав, я тебе не доверяю. Где ты был, когда мне так нужен был человек, который любил бы меня и заботился бы обо мне? Ты опоздал.

Свидетель (защитник). Похоже, тебе есть за что сердиться на меня, и я не виню тебя за это и за то, что ты считаешь, будто я опоздал. Но, что бы ты ни говорил, ничто не заставит меня отказаться от тебя сейчас, когда я тебя нашел. Возможно, мне не всегда будет хватать выдержки и терпения, как бы мне этого ни хотелось, но я намерен сделать все возможное.

Внутренний ребенок. Ну, посмотрим, насколько тебя хватит. Держу пари, что ты не лучше всех остальных взрослых. Ты говоришь правильные вещи, но, когда мне требуется твоя помощь, ты всегда слишком занят.

Внутренний ребенок. Послушай, я хочу, чтобы ты оставил меня в покое. Я не верю ни одному твоему слову. Хотя мне хотелось бы. Боже, как бы мне хотелось верить, что на тебя можно положиться, но я не осмеливаюсь.

Свидетель (защитник). Ничего, я знаю, что ты чувствуешь, или, по крайней мере, думаю, что знаю. Я отнюдь не идеальный человек, но я совершенно искренен, когда говорю, что ты - чудесный и заслуживаешь любви, и я буду с тобой всякий раз, когда понадоблюсь тебе.

Внутренний ребенок. Мне нравится то, что ты говоришь, и я попробую испытать тебя. Я подожду и посмотрю.

Шаг 3

После обнаружения внутреннего ребенка и установления контакта с ним необходимо убедить его довериться свидетелю (защитнику). Внутреннему ребенку требуется помощь, чтобы он заговорил о страхах, боли и гневе, которые все еще несет в себе. Этот процесс может оказаться мучительным и ужасным. Внутренний ребенок испытывает не только недоверие, но и чувство вины за то, что сердится и боится, и за то, что «сплетничает» о своих матери и отце. Свидетелю (защитнику) нужно помочь внутреннему ребенку побороть свой гнев, страх и опасение совершить предательство. Следует помочь внутреннему ребенку осознать эмоциональные причины своего поведения. Своим постоянным присутствием и настойчивостью, поддержкой и лояльностью свидетель (защитник) должен внушить уверенность внутреннему ребенку, несмотря на сопротивление последнего.

Если свидетель (защитник) хочет добиться успеха, ему стоит ненавязчиво внушать внутреннему ребенку нормы поведения, согласующиеся с шестью принципами воспитания, рассмотренными в предыдущей главе. Нужно воспринимать внутреннего ребенка таким, какой он есть. Следует проявлять большое уважение к внутреннему ребенку и постоянно подчеркивать свое признание и одобрение, а также поддерживать и утешать его, когда он в этом нуждается.

Поскольку защитник призван охранять права ребенка, он должен без колебаний всегда вставать на его сторону. Защитник становится учителем, другом и помощником внутреннего ребенка, а в случае необходимости он должен устанавливать определенные границы. Такая форма «здоровой шизофрении», когда происходит раздвоение личности на воспитателя и ребенка, может показаться странной и необычной. Тем не менее, она дает возможность вновь подвергнуться воспитанию, в чем большинство из нас так нуждаются.

Вот что может произойти, в случае если мы занимаемся этим.

«Мой внутренний ребенок обладает большим творческим потенциалом и никогда не сдается. Вначале мой голос критического родителя подавлял все остальные, затем он стал осуждающим и сердитым, а в конце концов - испуганным. Мой внутренний ребенок так страстно желал быть свободным и выразить себя, что использовал любые возможности, чтобы привлечь мое внимание».

«Хотя мне потребовалось довольно много времени, я все-таки обнаружил маленького Джимми. Когда я увидел, как он напуган, мне захотелось взять его за руку. Я поклялся заботиться о нем. Он стал частью меня самого. Сейчас я ощущаю все страдания, и радости маленького Джимми Я знаю, что, заботясь о нем, я забочусь о себе».

«Я пришла к пониманию того, что мой внутренний ребенок - это моя суть. Он слабенький, любящий и такой мудрый, что удивляет меня своими познаниями. Теперь, когда я сумела рассеять все свои страхи и узнала его и радость, которую он приносит, я постоянно прислушиваюсь к нему. Будучи моей сутью, он инстинктивно знает, что мне надо».

«Когда дела идут не очень хорошо, я мысленно представляю своего внутреннего ребенка и. ласкаю его. Я говорю ему утешительные слова, например: «Я знаю, тебе больно». Или: «Уверена, что тебе хотелось бы отругать его». Затем мой внутренний ребенок и взрослая часть меня перемешиваются в нечто единое».

«Я обнаружила, что мой внутренний ребенок, который был утрачен мною так давно, к которому я не прислушивалась и о котором не заботилась, очень мудр. Я обнаружила в себе способность утешать, защищать- и вселять уверенность в своего внутреннего ребенка, чтобы он мог расти и стать самим собой».

«У меня нет слов, чтобы описать те новые чувства, которые возникли у меня после того, как я установила связь со своим внутренним ребенком. Впервые в жизни я почувствовала, что способна любить, и достойна любви других людей. У меня бывают и плохие времена, но они случаются все реже и реже, и, даже когда я нахожусь в депрессии или меня захлестывают другие эмоции, я знаю, что в целом я - хороший человек».

«Когда я сейчас смотрю на своих детей, я делаю это другими глазами. Я совершенно забыла, каково это - быть ребенком, и требовала от них совершенства, полагая, что и сама стану совершенней. Но после того как я восстановила свое детство с его страданиями и болью, я стала проявлять большую терпимость и понимание по отношению к своим детям. Бывают дни, когда они по-прежнему сводят меня с ума, но, по крайней мере, я не считаю их из-за этого плохими».

«Узнавание своего внутреннего ребенка дало мне возможность оценить собственную личность и поразмышлять о ней. Сейчас я лучше понимаю свои действия и осознаю, что делаю свою жизнь более сумбурной и трудной, когда не считаюсь со своим внутренним ребенком».

Шаг 4

Четвертый шаг - это научиться быть добрым к самому себе. Вот некоторые примеры.

«Я не осознавала, как плохо отношусь сама к себе, до тех пор, пока не стала обращать внимание на своего внутреннего ребенка. Я наносила ему ужасные эмоциональные травмы. Я постоянно внушала себе, что я глупа и ни на что не способна. Я изводила себя страхом и беспокойством о том, что другие обнаружат, что я не та, за кого себя выдаю. Теперь же я поняла, как ужасно было мое детство, и мне не нужно больше ругать себя, когда у меня что-то не получается. Я знаю, что это вполне нормально и отнюдь не означает, что я вообще ни на что не гожусь».

«Чем лучше я отношусь к своему внутреннему ребенку, тем лучше мое отношение к детям. Сначала мне это казалось странным, но со временем я стала кое-что понимать. Всю свою жизнь я слышала: чтобы быть способным любить других, нужно уметь любить себя, но никогда не понимала, что это означает. Но теперь, ощутив любовь к себе и ее последствие - любовь к другим, я вижу, как изменилось мое отношение не только к детям, но и ко всей семье и к друзьям».

«Вот как я отношусь сейчас к своему внутреннему ребенку. Когда ему плохо, я его утешаю. Я мысленно представляю его и выслушиваю, я воображаю, что держу его на коленях и ласкаю. Когда он сердится или когда ему страшно, я переживаю то же самое. Еще мы ведем беседу, и я внушаю ему, что, какие бы чувства ни владели им, это нормально. Я слушаю его и пытаюсь понять, из-за чего возник гнев или страх. После этого внутренний ребенок, как правило, успокаивается, и мы оба чувствуем себя лучше, и более способными получить то, что «нам» нужно».

«Когда мне по-настоящему удалось установить контакт со своим внутренним ребенком, выяснилось, что он оказался весьма требовательным маленьким чертенком. Когда я отправлялась за покупками, казалось, ему хочется всего, что он видит. Он уговаривал меня, что заслуживает этого, и если я действительно люблю его, то должна купить ему то или это, без чего он не может жить. Сначала я была убеждена, что «ничего не получится». Невозможно было удовлетворить его ненасытные желания, да и финансы не позволяли. Но когда я поняла, что «вещи» были всего лишь попыткой компенсировать эмоциональную неудовлетворенность, я стала стараться удовлетворять его эмоциональные потребности. Понадобилось довольно много времени, чтобы он понял, что я его люблю и забочусь о нем. Когда он начал это понимать, он стал менее требовательным. На моем трюмо стоит маленькая фотокарточка, где я - ребенок, и каждый день я говорю ему (себе): «Я люблю тебя, и ты заслуживаешь того, чтобы тебя любили ради тебя самой». Иногда мне кажется, что она улыбается мне в ответ».

Не всегда легко стать добрым к самому себе. Доброта не означает всепрощения. Доброта, которая требуется внутреннему ребенку, - это отношение, предполагающее признание, уважение, одобрение, поддержку и утешение. Это должно быть тем, что воспринимает чужую боль и делает все возможное, чтобы внушить другому чувство собственной значимости. Это свойство человека, которому известны наши страхи и который помогает нам обрести максимально возможное ощущение безопасности. Это - истинное понимание и поддержка, «невзирая ни на что».

Заключительное замечание

Ни одна система не обладает большей цельностью, чем «я» и его оболочка - тело. Но рано или поздно эта цельность требует платы за то, что мы избегаем признавать реалии своего детства (какие бы оправдания мы ни выдвигали для этого). Если в угоду другим мы забываем кое о чем или поведение наше становится саморазрушительным, наша цельность требует расплаты, даже если это происходит, как нам кажется, в интересах нашей безопасности.

В конечном счете нам ничего не дается даром. И чем скорее мы осознаем связь между прошлым и настоящим, между тем, чего это стоит нам и нашим детям, тем скорее мы сможем рассчитаться со своим прошлым. Только тогда мы сумеем изменить последствия влияния наших детских переживаний на нашу взрослую жизнь.

Иногда расплата имеет физические проявления (например, болезни, связанные со стрессами). Иногда она носит эмоциональный характер и выражается в депрессии, чувстве беспокойства и незащищенности. Часто приходится расплачиваться разрывом отношений и распадом браков. Она проявляется также в чувстве неудовлетворенности, пустоты, одиночества и утраты смысла жизни. Расплата имеет множество форм, но все они мешают нам стать цельными личностями. И самое главное - платить приходится не только нам, но и нашим детям.

Мы можем предпочесть уход от боли, сопровождающей установление связи с внутренним ребенком, и продолжать расплачиваться за это. Альтернатива этому - принять реальность, согласиться на боль и страдания и попытаться возместить ущерб, некогда нанесенный нашей психике. Ради своих детей мы должны сделать выбор в пользу установления связи с внутренним ребенком.

Вспомните и поразмышляйте

Применение к себе шести принципов воспитания

Давайте посмотрим, что могло бы произойти, если бы мы применили к внутреннему ребенку следующие принципы: восприятие человека таким, каков он есть, уважение, признание, одобрение, подтверждение и утешение. Сначала позвольте напомнить, что в глубине почти каждого из нас имеется критический, осуждающий голос, который без конца сравнивает нас с другими, и сравнение не всегда в нашу пользу. При малейшей оплошности он припоминает нам все наши недостатки и неудачи. Этот голос всегда готов указать нам, что мы не отвечаем ожиданиям других людей, особенно родителей и воспитателей. Его громкость и настойчивость зависят от того, каким было наше детство. Мы в свою очередь воспринимаем голоса из своего детства, и они становятся нашими собственными голосами.

Чтобы заглушить их, необходимо пройти долгий путь принятия своего внутреннего ребенка. Поскольку мы привыкли верить, что критический голос действует в наших интересах, очень трудно велеть ему умолкнуть. В нашем обществе превалирует представление о родительском воспитании, основанном на принципе «я делаю это для твоего же блага», и оно оставляет глубокий след в психике нашего внутреннего ребенка. Именно такое представление помогает нам объяснить, почему мать или отец ведут себя так или иначе. Более того, оно узаконивает действия тех, кто уверен, будто знает, что именно предпочтительнее для ребенка. Это одна из величайших иллюзий воспитателей, с которыми ребенку приходится сталкиваться. И от него еще требуют благодарности за это.

Внутренний ребенок не способен заглушить этот голос в одиночку. Именно его присутствие и заставляет внутреннего ребенка прятаться. Именно этим и объясняется важность и необходимость свидетеля (защитника), власть которого равна власти внутреннего осуждающего родительского голоса. Только свидетель (защитник) в состоянии встать на сторону внутреннего ребенка и помочь ему заглушить критику.

Когда вы будете проделывать это упражнение, обратите внимание на возможное сопротивление, которое обычно означает, что вам есть что скрывать. Сопротивление всегда указывает на наличие проблем. Не всегда легко определить их, поскольку они составляют часть защитной системы, ограждающей нас от беспристрастной оценки всего, что произошло с нами.

Сопротивление может прятаться за такими фразами, как: «Это ко мне не относится», «Ничего подобного со мной в детстве не случалось» и «Мои родители делали все возможное ради меня». Один из способов обнаружить сопротивление - вслушаться, какие слова вы употребляете, говоря о детстве. И если обнаружится намек на извинение или оправдание родительского поведения, значит, именно здесь и кроется барьер на пути к выяснению истины.

Несколько минут посидите спокойно, постарайтесь мысленно представить себя в раннем детстве. Попробуйте проникнуться чувствами к ребенку. Постарайтесь восстановить ощущения этого ребенка по мере его взросления. Попробуйте прислушаться и услышать, что говорит ребенок. Запишите свои ощущения. Возможно, вам придется повторить это упражнение несколько раз.

А теперь составьте список всех своих недостатков, которые в детстве подвергались критике. Если вы этого не помните, то запишите свои нынешние недостатки. Несомненно, недостатки будут одни и те же. Отметьте свое отношение к этим недостаткам.

Попробуйте вообразить, какого именно родителя хотелось бы иметь вашему внутреннему ребенку. Опишите этого родителя.

Для выполнения упражнения нужно взять два-три своих недостатка и попробовать представить, как к ним отнеслись бы «идеальный» родитель, свидетель (защитник). Запишите, что, по вашему мнению, они сказали бы внутреннему ребенку, и попробуйте применить каждый из шести принципов воспитания, необходимых для обретения чувства психологической защищенности. Полезно было бы сначала вспомнить их и заглянуть в предыдущую главу.

Принятие человека таким, каков он есть:

Уважение:

Признание:

Одобрение:

Подтверждение:

Утешение:

Просмотрите то, что вы написали, и проверьте внимательно, не закрались ли туда критические или осуждающие замечания. Если это так, то перепишите эти места.

После выполнения упражнения запишите свои ощущения, чувства или мысли, которые возникли у вас по отношению к внутреннему ребенку.

Что это должно означать для вас как родителя?

**Глава 7 Установление связи с детьми**

После установления связи со своим внутренним ребенком наше самовосприятие меняется. Мы по-новому оцениваем влияние нашего детства на выполнение родительских функций. Осознание того факта, что мы заслуживали более компетентного воспитания, придает новый смысл и цель тому, как мы сами воспитываем своих детей. В результате этого осознания мы должны действовать как их свидетели (защитники), которые так нужны им. Вместо того чтобы делать детей заложниками своего прошлого, мы можем встать на защиту их прав, с тем, чтобы оказать здоровое и конструктивное влияние на их жизнь.

Когда мы принимали решение стать родителями, то сознательно или бессознательно мы брали на себя обязательства во имя детей отказаться на время от некоторых своих потребностей и желаний. Мы принимали решение ограничить свою победу в использовании времени, энергии и денег. Создание безопасной среды для детей, особенно в годы их наибольшей уязвимости, требует большого таланта. К сожалению, вследствие того что наши собственные потребности не были удовлетворены, мы в большинстве своем не способны на бескорыстие, которого требует воспитание детей. Более того, для выполнения подобной задачи необходима хотя бы минимальная профессиональная подготовка. Можете ли вы вообразить, чтобы какое-либо дело поручалось тому, кто не имеет ни малейшего представления, как его успешно вести?

Нужно помнить, что каждый ребенок имеет право на компетентное воспитание, на то, чтобы им занимались такие родители, которые в состоянии обеспечить ребенку достаточную степень защищенности и безопасности, необходимые ему для роста и развития. «Психологический Билль о правах», несомненно, должен был бы включать в себя следующие пункты:

|  |  |
| --- | --- |
|  | * право быть любимым - без всяких оговорок, осуждения или неуместной критики;
 |
|  | * право расти в физически и психологически безопасной среде, не обремененной родительским беспокойством или чувством вины;
 |
|  | * право быть выслушанным и услышанным, с тем чтобы к чувствам ребенка относились серьезно;
 |
|  | * право на серьезное и уважительное отношение родителей и других взрослых, право на то, чтобы ребенку говорили правду;
 |
|  | * право устанавливать физические и психологические границы и требовать уважения к ним;
 |
|  | * право на невмешательство в процесс роста и развития.
 |

Мы не должны лишать своих детей этих прав только потому, что сами в детстве были лишены их.

Чувственность, физическое наслаждение, наслаждение от любви, проявляемой другим человеком, потребность самовыражения, потребность, чтобы тебя выслушали, заметили, поняли и уважали, отсутствие необходимости подавлять гнев и ярость, а также возможность выражения и других чувств, таких, как печаль, страх, зависть и ревность, - все это составные части природы человека даже в раннем возрасте.

Мы нарушаем права детей, когда отвергаем реалии человеческой природы. И это носит не только разрушительный, но и аморальный характер. Каждый ребенок имеет право на наиболее полное развитие своих способностей. Будучи родителями, мы обязаны не допускать нарушения прав ребенка. Самыми лучшими свидетелями и наиболее подходящими защитниками детей должны быть родители. Давайте посмотрим, какие отношения между родителями и детьми способствуют выполнению этих прав.

Право быть любимым - без всяких оговорок, осуждения или неуместной критики

Нам нужно научиться любить своих детей именно так, а для этого нужно сначала понаблюдать, как часто в своей речи или поведении мы допускаем оговорки, осуждение или критику, стремясь установить контроль за детьми. Вот примеры заявлений, часто используемых родителями:

«Если ты не будешь вести себя как следует, никто не будет любить тебя». (Ребенок, очевидно, воспринимает это как такой, какой я есть, я неприемлем.)

«Если ты не будешь учиться лучше, из тебя ничего не получится, когда ты вырастешь». (Я ленив и ни на что не способен.)

«Если ты не будешь вести себя хорошо, у тебя не будет друзей». (Я, наверное, плохой.)

«После всего, что я для тебя сделал...» (Очевидно, я очень плохой человек, если я такой неблагодарный.)

«Ну разве можно быть таким глупым?» (Должно быть, я не очень умен, если мама и папа так говорят.)

«Ты никогда ничего не понимаешь». (Я глуп.)

Таких примеров можно привести бесчисленное множество. Подобные заявления обычно вызывают у ребенка чувство вины и (или) стыда. Получается, что мы как родители отнюдь не желаем вызывать у детей негативные чувства, дети же, в силу своей непосредственности, воспринимают наши заявления не так, как мы предполагаем. Неважно, осознанно или неосознанно мы внушаем им негативные чувства, важно то, что слова, которые слышит ребенок, способствуют возникновению таких чувств. На их основе дети делают выводы о себе. Взрослые легко забывают, что ребенок и действует, как ребенок, что он, как правило, не в состоянии анализировать сказанное ему. А мы часто обращаемся с детьми так, словно ожидаем от них большего, чем они способны сделать. Чтобы дети понимали наши истинные намерения, мы должны выбирать такие слова, которые точно отражают смысл, и убедиться, что ребенок правильно их понял. Любое высказывание имеет несколько аспектов: то, как мы формулируем свою мысль, и то, что слышит ребенок; смысл, который мы вкладываем, и то, как ребенок интерпретирует этот смысл, и т. п. Очень часто большую роль играет подтекст, то есть чувства, которые мы испытываем в процессе общения. Нужно помнить, что дети практически дословно воспринимают то, что им говорят. Им, как правило, недоступны сарказм, ирония или аллегория.

Вот как следовало бы обращаться к детям:

«Иногда твое поведение меня раздражает, и в такие моменты ты мне не очень нравишься. Это не означает, что я не люблю тебя. Моя любовь к тебе не зависит от твоего поведения». (Ребенок, очевидно, воспринимает это так - «Маме или папе не всегда нравится, как я себя веду, но они любят меня».)

«Я знаю, что учеба не всегда доставляет удовольствие. Я иногда беспокоюсь, что ты не справляешься с уроками. Дело не в хороших отметках, важны знания, которые понадобятся тебе, когда ты будешь взрослым. Сейчас тебе трудно понять зависимость между хорошей учебой в школе и возможностью добиться того, чего гы хочешь, став взрослым. Но ты не виноват в том, что я проявляю беспокойство» («Мне доверяют принять решение» )

«Мне нравится, когда мне благодарны за все, что я делаю. Я сержусь, когда ты забываешь сказать «спасибо». У меня тогда возникает ощущение, что меня просто используют. И иногда мне не хочется ничего для тебя делать». («У каждого человека есть чувства, и с ними надо считаться».)

«Если хочешь, я покажу тебе, как это надо делать».

Или же:

«Я бы показал тебе, что ты сделал неправильно, если ты этого желаешь». («Я достаточно умен, мне нужна лишь небольшая помощь».)

Это примеры того, как надо говорить с детьми, чтобы подчеркнуть свое уважение к ним как личностям. Такие высказывания не наносят вреда нестойкому чувству уверенности в себе. Если мы будем помнить об этом, то сумеем взглянуть на детей непредвзято как на развивающиеся и еще не сформировавшиеся личности. Никогда нельзя судить о ребенке, исходя из взрослых мерок. Вместо того чтобы использовать уничижительные слова (или взгляды), мы должны научиться разговаривать и вести себя с детьми так, чтобы помочь становлению у них чувства собственной значимости.

Право расти в физически и психологически безопасной среде, не обремененной родительским беспокойством или чувством вины

К тому времени, как мы становимся взрослыми, мы настолько привыкаем к физическому и эмоциональному насилию, что уже не реагируем на него. Лишь крайние проявления насилия привлекают наше внимание. Став родителями, мы привыкаем к применению насилия и по отношению к своим детям.

Мы не уделяем должного внимания их психологическим потребностям. Мы постоянно насилуем их, когда требуем, чтобы они соответствовали нашему представлению о том, какими им следует быть. Мы часто применяем и физическое насилие, наказывая детей за нарушение наших «правил». Даже если мы не прибегаем к физическим формам наказания, наше неодобрение вызывает у детей сильнейший эмоциональный стресс. Холодность или отстраненность так же вредны для детей, как и прямое физическое насилие. Вспоминая свои детские переживания, многие взрослые говорят, что они предпочли бы, чтобы их отшлепали, чем выслушивать потоки жестоких слов.

Однако молодая женщина описывала, какой ужас и какие страдания она испытывала, когда отец холодно и безучастно выговаривал ей за то, что она сделала что-то не так. «Я бы предпочла, чтобы он отшлепал меня, и на этом все кончилось. Но вместо этого мне приходилось сидеть и выслушивать, как я разочаровала его или как я поставила его в неловкое положение или вызвала его неудовольствие. Это продолжалось, как мне казалось, часами. Это было ужасно. Я помню, что после всего этого я шла в свою комнату и чувствовала себя негодяйкой». Детей нужно приучать к дисциплине, но их никогда не надо наказывать, тем более так хладнокровно и жестоко, как описано выше.

Если ребенок ведет себя плохо и вызывает у вас гнев, это означает, что он хочет донести до вас что-то, и он делает это в единственно доступной ему форме. Родители должны уметь обнаружить истинные причины его плохого поведения. Нас не должны вводить в заблуждение внешние проявления; нужно разобраться и обнаружить суть проблемы. Только выяснив причины, мы сможем приучать детей к дисциплине - к дисциплине, которая воспитывает, а не наносит вред ребенку.

Привычка к насилию и плохому обращению, которая все еще жива в нас, родителях, и которой мы частенько злоупотребляем, уходит корнями в наше изобилующее насилием детство. Как только мы осознаем реальность и ее воздействие на нашего внутреннего ребенка, то увидим, откуда идут наше разочарование и гнев на детей. Они исходят из нас самих, а не от них. Защищая права ребенка на жизнь без насилия, мы должны научиться следить за своей речью и поведением. Вот несколько типичных высказываний, которые несут в себе угрозу и часто вызывают у ребенка беспокойство и чувство вины.

«Перестань надоедать мне или я тебя отшлепаю».

«Не смей возражать мне».

«Если ты не перестанешь плакать, я тебя накажу, и тогда у тебя будет действительный повод поплакать».

«Ты сделаешь то, что я тебе велю, иначе...»

«Если ты будешь вести себя плохо, я тебя отлуплю» (отошлю в свою комнату, заберу у тебя то-то и т. п.).

«Господь (Иисус, Сайта Клаус или пасхальный заяц) видит все, что ты делаешь».

«Мама не будет тебя любить, если ты не будешь ее слушаться».

«Ты либо исправишься, либо я тебя накажу и заставлю подумать о своем поведении».

«И чтобы я никогда не видел, как ты...» (далее следует все, что запрещено).

Эти высказывания очень часто используются родителями. Мы прибегаем к угрозам, стараясь сохранить контроль над детьми. Беспокоясь и опасаясь, что они сделают что-нибудь ужасное, (это нанесет им вред или поставит нас в неловкое положение), мы добиваемся от них подчинения путем запугивания. Но любой человек воспринимает угрозу как насилие над собой. Даже будучи взрослыми, мы реагируем на угрозы, ощущая либо гнев, либо страх. У детей же реакция еще более обострена.

Во многих случаях в ответ на угрозу физического или эмоционального насилия дети прекращают делать то, что вызывает неудовольствие, то есть, как бы демонстрируют эффективность подобных угроз. Они прекращают делать что-либо только потому, что опасаются вызвать еще большее неудовольствие. Поскольку им жизненно необходимо одобрение, они очень стараются делать все возможное, чтобы угодить нам. Так как переживания нашего собственного детства все еще живут у нас в подсознании, мы прибегаем к угрозам точно так же, как и наши родители. Но не заблуждайтесь, полагая, что угрозы не вызывают у детей негативных чувств; они всего лишь не умеют выразить их или боятся противостоять нам. К тому же, поскольку нельзя давать выход этим чувствам, происходит их постоянная аккумуляция.

Когда мы опускаемся до угроз, неважно, физических или словесных, мы демонстрируем нашу полнейшую некомпетентность и отсутствие самоконтроля. Это также признак того, что нам нужна помощь. Воспитание детей иногда требует больших эмоциональных издержек, но никогда нельзя угрожать детям. Чувство вины, страха или гнева, которые эти угрозы вызывают, подрывает у детей ощущение уверенности в себе, то есть усиливает чувство незащищенности и уязвимости ребенка перед насилием.

Мы способны контролировать себя, когда чувствуем, что мы в безопасности, и можем положиться на свою способность управлять собой. Часто угрозы, используемые родителями, предназначены для того, чтобы заставить ребенка вести себя как ответственная и независимая личность. Мы считаем, что без этого ребенок никогда не повзрослеет.

Нормальные и здоровые дети нуждаются в людях, которые их контролируют, но это должны быть такие люди, которых можно любить и ненавидеть, которых можно отвергать и на которых можно полагаться; механический контроль бесполезен, страх также не является хорошим стимулом для послушания. Только отношения, основанные на любви, оказывают поддержку, столь необходимую для правильного развития. Постепенно у ребенка или подростка формируется присущее взрослым чувство ответственности, особенно ответственности за создание безопасных и хороших условий для детей последующего поколения.

Чтобы сформировать такое чувство ответственности, нужно помочь им научиться управлять собой. Это - одна из важнейших задач воспитания. Лучше всего учить их этому, позволяя им действовать и извлекать уроки из последствий своих действий.

Любое поведение влечет за собой последствия, либо немедленные, либо отсроченные. Наилучшие методы привить дисциплину - это позволить ребенку ощутить результаты своего поведения (плохого или хорошего). Но родители, как правило, либо пытаются оградить детей от этих последствий их поведения, либо утрировать их. Если последствия поведения ребенка не угрожают его жизни, нужно, чтобы он сам испытал их и извлек из них уроки. Если детям угрожает физическая опасность, их следует удержать от каких-то действий и объяснить на понятном им языке, что могло бы произойти с ними. (С маленькими детьми такое происходит постоянно, и это требует безграничного терпения.)

Редко последствия либо очень хорошие, либо очень плохие. Гораздо чаще в жизни все перемешано, а крайности встречаются не часто, но нам не удается внушить это детям. Если родители терпят в этом неудачу, то детям будет тяжело жить, так как они все будут воспринимать как крайность. Подобная - либо - либо - дихотомия особенно характерна для детей алкоголиков и вообще тех, кто вырос в неблагоприятной среде. Поэтому очень важно научить детей видеть во всем и «плохое», и «хорошее». «Хорошее» - это то, что лежит в основе поведения, нацеленного на достижение максимально «хорошего».

Весьма часто мы сами создаем проблемы, неправильно определяя плохое поведение. В большинстве случаев то, что мы считаем плохим поведением, это всего лишь поведение, которое приводит нас в замешательство. Но использование детей для укрепления самоуважения означает эмоциональное насилие. Очень важно разграничивать свои потребности в контроле (увеличивать свою значимость за счет детей) и их истинные потребности. Вот примеры некоторых последствий, вытекающих из решений, принятых самими детьми.

Если ребенок отказывается от пищи, то в результате он будет испытывать голод. Когда он почувствует голод, он начнет есть.

Если ребенок не желает учиться, то он не сдаст экзамен или получит на нем плохую оценку. Родители могут предложить свою помощь. Выбор в конечном счете за детьми. Но обычно мы испытываем неловкость или стыд, если наши дети проваливаются или не справляются. (Учителя часто тоже оказывают давление на родителей.)

Если ребенок отказывается отдыхать, то из-за усталости он будет вынужден пропустить нечто интересное.

Если ребенок ведет себя грубо или пытается командовать, то в результате никто не захочет иметь с ним дело.

Все люди испытывают на себе последствия своих поступков. К сожалению, многие, когда у них что-то не получается, ищут виновника на стороне. Так учили нас, и этому мы учим своих детей. Но мы действуем не во благо детей, когда ограждаем их от последствий принятых ими решений, или же учим их искать козла отпущения.

Родители несут ответственность за то, чтобы помочь детям осознать: плохие последствия отнюдь не означают, что плох сам ребенок. Нужно терпеливо и подробно помогать детям понять, что может произойти в результате их действий. Поступая так, мы учим их, не возлагать на других вину за то, что происходит с ними. Таким образом, мы помогаем им осознать ответственность за свои поступки и принимаемые решения.

Но для этого родители должны признать, что по отношению к детям они проявляют определенное насилие. Поскольку большинство из нас ни в коей мере не считают свое поведение насилием или плохим обращением, нам, конечно, будет трудно смириться с этой мыслью. Большинство приходят в ужас, читая о насилии над детьми. Мы и не подозреваем, что сами можем совершать насилие в отношении своих детей (и они в свою очередь будут также склонны к насилию).

Насилие в любой форме и в любое мере воспринимается и навсегда остается в памяти детей именно как насилие. Тот факт, что дети, в отношении которых проявляется насилие, вырастают в родителей, склонных к насилию, является вполне доказанным. Дети очень ранимы и поэтому легко становятся мишенью для родительского недовольства. Если мы поймем это, мы навсегда откажемся от этого негодного средства воспитания.

Мир на планете наступит лишь тогда, когда каждый человек будет жить в мире и согласии с самим собой. И если дети будут расти в атмосфере, свободной от физического, эмоционального и сексуального насилия и плохого обращения, то в их душах воцарится спокойствие. Степень насилия, которое испытывают дети, может быть различной, но само его присутствие в жизни практически всех детей - это факт, который нельзя игнорировать. Пустые споры о том, какое поведение более жестоко, свидетельствуют о непонимании реальных переживаний раннего детства.

Право быть выслушанным и услышанным, с тем, чтобы к чувствам детей относились серьезно

Это право жизненно необходимо для здорового развития ребенка. Для формирования чувства собственного достоинства очень важно уметь выслушать ребенка и услышать то, что он говорит. Очень часто мы слушаем детей вполуха, домысливая недослушанное. Нехватка времени и поглощенность своими делами мешают нам отнестись к детям с должным вниманием. Часто, полагая, будто нам известно, что хорошо для наших детей или что они нам на самом деле говорят, мы не даем себе труда даже выслушать их.

Детям нужно, чтобы мы внимательно слушали их, обращая внимание на слова, тон и подтекст. Нам следует постараться понять, какие чувства стоят за словами ребенка, даже если он сам не в состоянии их выразить. Для этого необходимо задействовать все свои органы восприятия, прежде всего уши, глаза и чувства. Крайне важно «настроиться на волну» ребенка. Только так мы сумеем воспринять его потребности.

Один из способов удостовериться в том, что вы действительно слушаете и слышите, что говорят дети, заключается в том, чтобы повторить уже сказанное ими. Следующие фразы могут быть полезными:

«Так ты говоришь, что...»

«Правильно ли я тебя понимаю? Ты считаешь, что...» «Я понимаю, как тебе больно (как ты сердит, огорчен) из-за...» «Когда учитель сделал тебе выговор, я вижу, ты почувствовал себя очень неловко».

Перефразирование - это просто изложение того, что произошло, включая чувства, которые были вызваны данным происшествием. Оно не должно содержать обвинений или критики. Это просто попытка уяснить, что случилось, и дать ребенку понять, что мы его слушаем. Перефразирование помогает нам проверить правильность высказывания, а детям - разобраться в своих чувствах. Таким образом подтверждаются переживания ребенка, его право на выражение своих чувств и на серьезное к ним отношение. Дети не всегда могут рассказать нам, что они чувствуют или что случилось с ними. Иногда им требуется время, чтобы разобраться в своих ощущениях. Нам следует помнить, что у детей весьма ограниченный жизненный опыт, они плохо знают себя и свое тело. Вот почему мы должны слушать не только ушами. Особенно внимательным следует быть, когда дети задают вопросы. Наша привычка слушать в пол-уха частенько приводит к тому, что мы либо вовсе не отвечаем, либо отвечаем не по делу.

Ярким примером этого может служить история о мальчике, который спросил: «Мам, откуда я?» Мать, занятая приготовлением ужина, пустилась в объяснения насчет секса. Выслушав ее, озадаченный ребенок сказал: «Ну, Марк говорит, что он из Питсбурга, и мне просто хотелось знать, откуда же я».

Мать одного мальчика рассказала, как больно ей было наблюдать мучения сына при принятии трудного решения. Телефонный звонок отца, состоящего в разводе с матерью, погрузил мальчика в душевные муки. Отец позвонил, чтобы пригласить сына в Диснейленд вместе с «новой» семьей. Тот чувствовал себя обязанным сказать отцу «да». Ему очень хотелось повидать отца, хотя в прошлом тот частенько игнорировал его. Мать видела, как сложно ребенку выразить свои чувства. Единственное, чем она могла помочь сыну, - это выслушать его, отнестись к его чувствам серьезно и помочь ему определить, что ему важнее. Ей было очень грустно, так как она понимала, что не в состоянии избавить сына от страданий. Однако на следующий день мальчик сказал вполне определенно: «Я поеду с ним. Но если он отнесется ко мне как в прошлый раз, это будет в последний раз».

Вот прекрасный пример того, как к чувствам ребенка относятся серьезно, не навязывая ему своего решения. Цель подобного отношения - помочь ребенку самому принять решение, не испытывая ненужного страха или вины. Такая позиция матери также показала ребенку, что он должен сам о себе позаботиться и говорить «нет» в ситуациях, которые ведут к страданиям.

Относиться к чувствам ребенка серьезно - означает помогать ему осознать свои чувства и правильно отреагировать на ситуацию. Если мы серьезно относимся к своим чувствам, то нам не составит труда так же относиться и к чувствам детей. Если наши собственные страхи, гнев и печаль не ввергают людей в ужас, то мы сумеем помочь детям признать эти чувства и не бояться их.

Несколько слов относительно вопросов, которые мы задаем своим детям. Важно помнить, что большинство вопросов содержит скрытую угрозу. Хотя мы полагаем, что просто хотим получить информацию, задавая вопросы детям, на самом деле мы их настораживаем. Очень часто за вопросом кроется обвинение, а это автоматически заставляет детей занимать оборонительную позицию. Любой вопрос, начинающийся с «Почему ты...», означает, что нужно ответить на прямое или подразумеваемое обвинение. Любой человек в подобной ситуации начинает немедленно придумывать оправдания своему поведению, подозревая, что сделал что-то не то. Для получения информации гораздо лучше сказать: «Мне хотелось бы узнать, что произошло». Или же: «Я была бы признательна тебе, если бы ты сказал мне, куда ты идешь (или что собираешься делать)».

Право на серьезное отношение родителей и других взрослых, право на то, чтобы ребенку говорили правду

Много уже было сказано о необходимости относиться к ребенку серьезно. Вместо этого мы обычно говорим детям полуправду или ложь, а иногда просто игнорируем их. Ребенок воспринимает такое отношение не только как обиду, но и как оскорбление. Каждый ребенок имеет право на уважительное отношение; дети имеют право на то, чтобы к ним относились как к разумным человеческим существам, способным воспринимать реальность. Право на серьезное отношение родителей представляет собой основу для эффективного общения между родителями и детьми.

Вот примеры того, как мы обычно реагируем:

«Не будь глупым. Бояться совершенно нечего». (Ребенок, вероятно, воспринимает это так: «Что-то со мной не в порядке, раз я боюсь».)

«Глупости, на самом деле ты не сердишься (или тебе не грустно, не плохо...)». Или же: «Ты не должен этого чувствовать». («Я, наверное, придумываю чувства».)

«Меня не интересует, что ты чувствуешь Делай, как тебе говорят». («Со мною не считаются».)

«Стало быть, это несправедливо? Однако это так и есть, и чем скорее ты это поймешь, тем лучше для тебя». («Никому нет дела до моих переживаний».)

«Обещаю, что больно не будет». Или: «Будет больно чуть-чуть». («Мама или папа не хотят сказать мне правду».)

«Прекрати беспокоиться об этом. Для этого нет повода». («То, что меня беспокоит, совершенно неважно для них».)

А вот как следовало бы реагировать в этих же ситуациях.

Вместо «Бояться совершенно нечего» нужно всерьез отнестись к страху ребенка независимо от того, обоснован он или нет, - ведь для ребенка страх вполне реален. «Я знаю, что значит бояться. Скажи мне точно, чего ты боишься, если можешь. Давай обсудим это и посмотрим, что можно сделать, чтобы ты не так боялся».

Вместо «На самом деле ты не...» или «Ты не должен...» мы можем помочь ребенку разобраться, что именно он ощущает. Чувства, если их признать и отнестись к ним серьезно, носят обычно преходящий характер. Они остаются в нас навсегда, только если их не проанализировали и не отнеслись к ним серьезно.

«Я сам сержусь, когда кто-то задевает мои чувства. Вполне естественная реакция Ты чувствуешь, что тебе хочется сделать им больно за то, что они с тобой сделали. Самое лучшее в таких случаях - сказать человеку, что он причиняет тебе боль. И неважно, извинится человек или нет Для тебя гораздо важнее сказать это, чтобы не чувствовать себя обиженным и сердитым».

«Я сейчас очень разочарован и недоволен. Твое поведение очень огорчает меня. Когда ты так себя ведешь, я очень сержусь, и мне хочется наказать тебя. Давай подумаем, может быть, стоит прекратить мучить друг друга»

Лучше прореагировать именно таким образом, чем проигнорировать чувства ребенка и потребовать, чтобы он подчинился вашим желаниям. Разговаривая с ребенком о его чувствах, мы освобождаем его от ответственности перед нами. В результате ребенок несет ответственность только за свои чувства или поведение. Поступая так, мы даем возможность каждой стороне оценить свои поступки и реакцию, которую они вызывают у другой стороны. В результате мы можем отказаться от поведения, вызывающего негативные реакции.

Когда мы рассказываем детям о своих чувствах, мы часто не говорим правды. Иногда это объясняется тем, что мы щадим чувства детей, а иногда мы считаем, что дети еще не в состоянии понять наши чувства. Но еще хуже, если мы полагаем, что детям безразличны наши чувства. Тем не менее, дети имеют право знать, что происходит в нас и с нами. Мы заблуждаемся, когда считаем, что дети не способны заметить, в каком эмоциональном состоянии мы находимся. На самом деле они легко определяют наши чувства, но не знают, чем они вызваны. И если мы не скажем им правду, они возьмут на себя вину за наши чувства.

Когда ребенок жалуется на несправедливость, это явный признак того, что он страдает от плохого обращения. Дети, судя по всему, приходят в мир с обостренным чувством справедливости. Именно таким образом детский нарциссизм служит интересам детей. Взрослые на собственном опыте познают, что в мире часто совершаются несправедливости. Люди не всегда получают то, чего заслуживают. Однако этого не следует говорить ребенку, не проанализировав, что именно кажется ему несправедливым. Без предварительного анализа мы не можем серьезно отнестись к чувствам ребенка или же помочь ему распространить чувство справедливости и на других людей.

«Я понимаю, почему это кажется тебе несправедливым. Но мне хотелось бы узнать об этом подробнее Давай посмотрим, можем ли мы что-нибудь предпринять В мире много несправедливости, но никому не хочется испытывать ее на себе, не так ли?»

Как родители, мы обязаны признать чувства ребенка и отнестись к ним серьезно. Мы должны дать ему понять, что его чувства - естественная реакция на случившееся. Мы обязаны объяснить ребенку, что иногда ничего нельзя поделать, но, по крайней мере, он должен знать, что и он, и его чувства нам небезразличны и что мы очень хотим ему» помочь. Вместо того чтобы игнорировать страдания ребенка от плохого обращения (независимо от того, имеет оно место или нет), мы обязаны помочь ему разобраться в ситуации. Только в этом случае ребенок извлечет для себя пользу и приобретет способность использовать принцип «справедливость для всех» как способ мирного сосуществования с другими людьми.

Мы часто склонны лгать ребенку, говоря о физической боли. Перед посещением врачей (особенно зубного) мы слишком часто говорим им, что «больно не будет». Но дети не верят нам. На уровне подсознания они ощущают, что мы говорим неправду. И наша ложь побуждает их не доверять нам.

Разумеется, уколы болезненны, а бормашина страшит, но мы убеждаем их в противном. «Больно почти не будет» - одна из излюбленных фраз. Так же часто родители говорят: «Большие девочки (или мальчики) не плачут (не боятся)». Родители очень переживают, когда дети страдают. Одна из причин заключается в том, что мы не в состоянии оградить ребенка от боли, но почему-то чувствуем себя обязанными сделать это. Другая причина заключается в том, что мы боимся, как бы врач не счел нас плохими воспитателями, поскольку мы не научили ребенка переносить боль. Мы полагаем, что поведение детей каким-то образом свидетельствует о нашей родительской некомпетентности.

Вот примерные варианты:

«Да, укол делать больно, но быстро. Если хочешь, я буду держать тебя за руку. Мы попросим доктора рассказать нам, что он будет делать и почему Тогда не будет никаких неожиданностей».

«Я знаю, как неприятно ходить к зубному врачу. Все инструменты у него в кабинете выглядят устрашающе. Я сама иногда нервничаю. Когда он копается во рту, никогда не знаешь, в какой момент будет больно. Вполне естественно бояться. Но я буду с тобой, и ты можешь задавать зубному врачу любые вопросы»

После всего нужно признать, что вам известно, как ему было больно. Если вы признаете и разделяете представления ребенка о том, что больно, вы по-настоящему можете утешить его. Ребенок не различает нюансов в физической боли, и, если вы не признаете его боль, это означает, что вы отказываетесь признавать реальность его чувств.

Еще одна область, в которой мы склонны лгать детям, - это секс. В результате отсутствие правды, умолчание, искажение или полуправда лишь усиливают нездоровую сексуальность. Не следует удивляться, читая о беременности подростков, большом количестве супружеских измен или многочисленных сексуальных извращениях и преступлениях (включая сексуальное насилие в отношении детей и изнасилование), так как отчасти в этом повинен заговор молчания вокруг этого важнейшего аспекта человеческой жизни.

Нужно помочь детям понять ценность любви к самому себе и эмоциональной близости как неотъемлемой части сексуальной жизни. Нам нужно снабдить их правдивой информацией о сексе. В дальнейшем это поможет им осознать ответственность за собственную сексуальность и управлять своим сексуальным поведением. Нужно, чтобы дети узнали, что физический секс не ведет к эмоциональной близости, как многие полагают, а при ее отсутствии сексуальные отношения оставляют лишь чувство пустоты. Секс приносит истинное удовлетворение только тогда, когда он является следствием эмоциональной близости, способности раскрыться перед другим человеком.

Еще в детстве мы учимся скрывать свои чувства, стараясь быть менее уязвимыми и оградить себя от страданий. Мы пришли к убеждению, что открытость и ранимость создают угрозу нашему чувству защищенности. Неудивительно, что мы так много внимания уделяем сексу как заменителю близости. Разумеется, чтобы научить детей относиться к сексу более разумно, нам придется обновить свой информационный багаж и пересмотреть свою часто неадекватную систему ценностей.

Вместо того чтобы призывать детей не «беспокоиться», нам следует серьезно отнестись к тому, что беспокоит ребенка. Причины для беспокойства у ребенка и у взрослого различны. Если мы пытаемся приуменьшить или проигнорировать беспокойство ребенка, он воспринимает это как безразличие к нему. Конечно, обеспокоенность не разрешит никаких проблем, но бесполезно говорить это ребенку, который чем-то обеспокоен. Разве не лучше будет попытаться вызвать его на откровенный разговор? Вместе мы можем попытаться разобраться. Мы можем либо внести ясность, если в основе беспокойства лежит неправильная информация, либо постараться что-то предпринять, чтобы ребенок успокоился. Рекомендуемая реакция: «Расскажи мне о том, что тебя беспокоит. Мне хотелось бы знать. Может быть, я смогу помочь тебе».

Даже маленькие дети в состоянии понять, что за таким высказыванием стоит желание помочь. Они могут не понять отдельные слова, но смысл будет им понятен. Но если мы исходим из убеждения, что дети ничего не понимают, мы сильно недооцениваем их способность, воспринимать информацию. Они часто усваивают те или иные сведения неосознанно, подсознательно, так же, как дышат. Вот почему так важно говорить детям правду.

В спешке, характерной для современного стиля жизни, нам часто проще откупиться от детей вещами (которые доставляют им удовольствие), чем отнестись к ним серьезно. Но даже если у ребенка есть почти все (в материальном смысле), это отнюдь не свидетельствует о том, что к ребенку относятся как к личности.

В качестве примера можно привести жизненный опыт двадцатипятилетнего молодого человека, у которого было почти все, что он хотел. Но он чувствовал себя таким одиноким и так страстно желал близости и любви, что тратил огромные деньги на дорогостоящих «девушек по вызову». Он вел пустую, бесцельную жизнь. Наркотики и алкоголь помогали ему сделать ночи терпимыми, а дни - наполненными эйфорией. Брак, оказавшийся весьма коротким вследствие его ревности и склонности к насилию, сначала обещал ему новую, яркую жизнь, но закончился крахом. «Она была первым человеком, которого я действительно любил, и я думал, что она любит меня» - так он начал свой рассказ.

Он вспомнил, как, будучи ребенком, шел к матери, чтобы та его приласкала и поговорила с ним, но мать вручала ему деньги и просила шофера отвезти его в магазин игрушек. Когда он немного подрос, единственное изменение в поведении матери заключалось в том, что она стала давать ему больше денег. На его глазах появились слезы, и он сказал: «Все, что мне было нужно, - это посидеть у нее на коленях несколько минут, но она была слишком занята, чтобы уделить мне внимание». Однажды, когда ему было около пяти лет, он пришел в комнату матери рано утром и залез к ней в кровать. И это было единственный раз, когда она обняла его и ласкала до тех пор, пока он не заснул. «Я помню, как я был счастлив весь день. Это было чудесно. Но когда я попытался сделать это еще раз, она велела мне отправляться в свою комнату».

Вещи стали заменителем серьезного отношения, которое ему было так необходимо. Потребность в любви трансформировалась в желание получать все больше и больше вещей. Его доходы позволяли ему покупать все, что ему хотелось, но так и не избавили от неудовлетворенного желания любви и близости. И чем больше у него становилось материальных благ, тем острее ощущал он нехватку любви. Когда он был ребенком, он постоянно испытывал это чувство. И теперь, вспоминая свое детство, он припомнил, как быстро ему надоедали новые игрушки и вещи.

Подобное происходит с детьми во многих семьях вне зависимости от их финансовых возможностей. Если ребенок требует купить ему все, что он видит, наверняка он испытывает эмоциональные лишения, которые пытается компенсировать вещами. Ребенку, которого любят, несвойственна подобная жадность и стремление к обладанию. В результате же вещи, которыми откупаются от ребенка, теряют для него свою привлекательность. Они не пропитаны тем духом, который заставляет ребенка поверить в свою значимость.

Право на установление физических и психологических границ и уважение к ним

Для того чтобы ощущать себя личностью, то есть самостоятельным и уникальным человеческим существом, необходимо установить вокруг себя соответствующие физические и психологические границы. Как уже говорилось, маленькие дети не делают этого. Они ощущают себя как бы продолжением своих воспитателей. И хотя для малышей отсутствие границ вполне естественно, по мере формирования своего «я» они начинают воздвигать границы.

И если родители не помогают, не поддерживают и не поощряют этот процесс, они нарушают права детей. Уважение к личности ребенка означает, что мы сознательно ограничиваем доступ к его сокровенному «я», позволяя ему во все большей степени быть независимым в физическом и психологическом плане. Физические барьеры, на которые ребенок имеет право, означают возможность самому определять степень доступности своего тела. Психологические - ограничивают доступ в свою внутреннюю жизнь.

Ребенок воспринимает мир с помощью своих органов чувств, включая осязание. И все, что он познает в первые дни и месяцы своей жизни, во многом определяет его чувства по отношению к себе и другим людям.

Уиннифред Бэбкок в своем труде «Юнг, Гесс, Харольд: психология души» так описывает восприятие ребенка:

«Подсознание - это компьютер, в котором хранится вся наша жизнь «Записи» в подсознании начинаются с момента зарождения жизни. Поэтому мы должны признать, что процесс физического рождения и обращение с ребенком в первые минуты, дни, недели и месяцы жизни имеют важнейшее значение для нахождения ответа, который будет отыскиваться в накопленной сумме жизненного опыта, и на основании которого будет действовать сознание. И действительно, все комбинации чувств, характерные для современных неврозов, можно проследить вплоть до первых дней жизни. Подсознание - самая чувствительная и восприимчивая часть нашего «я». В нем запечатлены все испытанные нами ощущения. Слабейший звук, малейшее изменение, самая завуалированная угроза или похвала, бесчисленное множество заурядных предметов, действий и реакций - все это запечатлевается в подсознании. И ни один обрывок информации никогда не утрачивается»

Довольно часто родители путают чувственность, которая является источником информации для маленького ребенка, и ее противоположность - сексуальность. В результате представления, которые мы пытаемся внушить своим детям об их телах, часто неверны, а в худшем случае - разрушительны.

Маленького ребенка по необходимости довольно много трогают. Его часто держат на руках, меняют пеленки и купают. Мы по-разному касаемся тела ребенка в зависимости от того, как относимся к своему собственному телу. Если мы стыдимся его, то пропадает и естественное любопытство ребенка к своему телу. При этом как бы возникает запрет и на чувственное познание мира. Для малыша естественно и необходимо изучать свое тело. Если мы убираем руки ребенка от некоторых частей тела, то это заставляет его чувствовать вину за то удовольствие, которое он получает, трогая эту часть. Это также учит детей скрывать свою сексуальность.

Чтобы помочь ребенку понять разницу между наслаждением, доставляемым самим и получаемым от других людей, необходимо разрешить ребенку трогать свое тело и анализировать ощущения. Если ребенок будет лишен такой возможности, это приведет либо к тому, что он станет чересчур мнительным и никому не позволит касаться себя, либо к тому, что он будет стремиться побудить других делать это. В любом случае эмоциональному здоровью ребенка будет нанесен ущерб.

Многие из нас полагают, что мы не должны себя ничем ограничивать, если речь идет о теле ребенка. Считается, что родители имеют право касаться тела ребенка Но уважение к тому, что доктор Д. В. Кинникотт назвал «основной границей», помогает ребенку сформировать чувство «я» и «не-я», что является неотъемлемым свойством личности. Когда ребенок начинает обосабливаться от родителей, крайне важно учитывать эти границы.

По мере того как дети становятся взрослее, возникает необходимость просить у них разрешения, прежде чем трогать их, обнимать или ласкать, и в то же время приучать их просить разрешения, если им хочется дотронуться до нас. Благодаря этому дети привыкают говорить открыто о своих желаниях. К тому же, если мы показываем, что нам доставляет удовольствие, когда они нас касаются, дети начинают осознавать свою значимость. Но, разумеется, это отнюдь не исключает спонтанных проявлений ласки.

В семьях, где царят подобные отношения, необходимость предварительного согласия вовсе не исключает непроизвольных проявлений привязанности. Подобные нормы поведения должны основываться на уверенности ребенка в том, что он имеет право на выражение своих чувств. Ребенок должен знать, что он может сказать как «да», так и «нет». Родители не имеют права злоупотреблять потребностью ребенка в рамках. Если же они это делают, то дети легко могут стать жертвами совратителя. Беспокоясь о том, чтобы дети не стали жертвами сексуального насилия, мы часто запугиваем их. Став взрослыми, они нередко расплачиваются за это неспособностью полностью отдаваться сексу. Тем более что, как свидетельствует статистика, подавляющее большинство случаев сексуального насилия над детьми происходит в семье, а не за ее пределами. Именно в семье дети подвергаются наибольшему риску. В одной статье на эту тему приводились данные, что к подростковому возрасту каждая пятая девочка, и каждый девятый мальчик становятся жертвами подобного насилия.

Возможно, то, что мы сами пострадали от этого или же выросли с неадекватными представлениями о собственной сексуальности, очень затрудняет наши отношения с детьми в этом плане. Для того чтобы избавиться от невежества в области секса и неправильных представлений о нем, может быть, потребуется помощь извне. И поскольку эти представления и убеждения часто опираются на религиозные принципы морали, бороться с ними и избавляться от них еще труднее. Однако ради психического здоровья своих детей нам нужно пойти на это.

Любое необычное переживание в области секса, испытанное в детстве, оказывает глубокое воздействие на личность ребенка. Многие из нас не хотят признать, что это тоже разновидность сексуального насилия. Любые намеки на секс, как бы завуалированы они ни были, являются, по существу, сексуальным насилием. И ничто не ранит ребенка так глубоко, разрушительным образом влияя на чувство собственного достоинства и значимости, как это. Вот почему так важно уважать право ребенка на неприкосновенность его тела.

Уважение к психологическим границам, установленным детьми, проявляется в форме уважения и признания их чувств. При этом также предполагается, что дети имеют право как на то, чтобы никто не контролировал их мысли, так и на то, чтобы самим определять, с кем они могут поделиться своими мыслями.

Мы судим о психологических границах других людей по тому, какую степень эмоциональной близости они допускают в своих отношениях и насколько мы им близки. Все люди воздвигают вокруг себя барьеры. Тот, кто подвергается эмоциональному насилию, прибегает к одному из двух способов воздвижения границ: либо еще глубже уходит в себя, (то есть воздвигает границы внутри себя), либо воздвигает границы далеко вокруг себя.

Уходя в себя, мы выстраиваем укрепления в своей душе, где можно спрятаться, и куда никому нет доступа. В этих тайниках души мы чувствуем себя в безопасности и сохраняем частичку своей личности. Никто не может вломиться туда и приказать нам, какими нам следует быть, что думать и что чувствовать. За пределами этих тайников все остальное открыто для других, и мы чувствуем себя обязанными подчиняться их требованиям. Но внутри тайников мы свободны. Это самое лучшее и единственное убежище, которое защищало нас от постоянного вторжения родителей и других взрослых в наши психологические границы. Только благодаря этому нам удавалось сохранить целостность и уникальность своей личности.

Если же в ответ на эмоциональное насилие мы воздвигали границы вокруг себя, то на это были определенные причины. Внутри установленных психологических границ мы чувствовали себя защищенными от вмешательства «чужого». Отодвинув границы, на некоторое расстояние от себя, мы рассчитывали избежать близкого соприкосновения с чем-нибудь угрожающим. Для усиления эффекта мы давали понять (хотя и неосознанно), что не потерпим никакого нарушения границ, но установление их влечет за собой определенные последствия. Так как мы отгораживаемся от всех подобным образом, то границы со временем становятся очень прочными. То, что началось с укрепления (с камер или непробиваемых стен, защищающих нас), заканчивается тюрьмой. И ныне, как и в прошлом, эти тюрьмы не дают нам возможности установить близкие эмоциональные отношения с другими людьми, а мы так этого хотим и так в этом нуждаемся.

Невозможность этого является следствием того, что нам приходилось ограждать себя от вторжения других людей. При этом, поскольку мы воздвигли преграду для плохого, через нее недостаточно проникало и «хорошего». И в конце концов мы превратились во взрослых людей с большими духовными изъянами, которые подорвали наше эмоциональное здоровье. И так как эти изъяны воспринимаются нами как пустоты, для их заполнения мы используем своих детей, продолжая, таким образом, этот процесс и в следующем поколении.

Нормальные физические и психологические границы не должны быть жесткими. Они должны быть гибкими и проницаемыми, позволяя некоторым людям, тем, кому это разрешено, приблизиться к нам. Нормальные психологические границы практически совпадают с физическими. Мы способны устанавливать нормальные границы лишь в том случае, если нам ведомо чувство защищенности и мы способны позаботиться о себе. В крайнем случае мы всегда можем сказать «нет» тому, кто ввергает нас в дискомфорт. Подобные границы позволяют нам разумно сочетать потребность в чувстве защищенности с потребностью в эмоциональной близости. Уважая права детей на установление физических и психологических границ, мы способствуем тому, чтобы их эмоциональная жизнь была богатой и удовлетворяющей их.

Право на невмешательство в процесс роста и развития

Каждый ребенок рождается с только ему присущими характеристиками роста и развития. Наша обязанность - отнестись с уважением к этим врожденным свойствам, поддерживать и поощрять их. Наблюдая за детьми, мы видим, как зарождается их уникальность. Нам остается лишь помогать детям наиболее полно проявить себя на каждой стадии развития. И если нам ничего не известно о стадиях развития детей, то ради их блага нужно узнать это.

В наше время нередко встречаются родители, которые, пытаясь ускорить развитие детей, входят в конфликт с ними. В комедии «На горе и радость» Элизабет целыми днями уговаривает мать разрешить ей проколоть уши, чтобы быть как все другие девочки. Мать волнуется и не знает, на что решиться, поскольку она полагает, что Элизабет не по годам взрослая. Когда она наконец соглашается удовлетворить ее просьбу и Элизабет приходит в школу, с гордостью демонстрируя свои проколотые уши, ее встречает соперница, облаченная в обтягивающие брюки. И все это в детском саду!

Дети, как и мы, взрослые, очень обеспокоены тем, чтобы их принимали и чтобы они не выделялись. Мы позволяем им (и подспудно поощряем их) следовать новейшим молодежным причудам. Одни причуды довольно безобидны. Но другие, особенно те, что провоцируют детей на «взрослое» поведение и на принятие на себя ответственности, которая им не по возрасту, явно вредны. Детям нужны наша помощь и поддержка для создания такой психологической среды, в которой они могли бы развиваться в соответствии со своим возрастом. Родители могут помочь ребенку соблюсти баланс между потребностями развития и потребностью не выделяться среди сверстников. Именно в таких случаях твердое, но любящее родительское «нет» послужит лишь благу ребенка.

Еще один неблагополучный аспект жизни детей в наши дни - это обширная область, начиная от искусства и кончая спортом, где деятельностью детей полностью управляют взрослые. Это настоящая ловушка. Дети стараются изо всех сил, чтобы оправдать ожидания родителей, а родители полагают, что они исходят из интересов детей. Поэтому, если дети не проявляют интереса к какой-либо деятельности, лучше всего позволить им не заниматься ею.

Опасаясь, что дети привыкнут не доводить начатое до конца или же, что еще хуже, что они вообще не будут ни к чему стремиться, мы требуем, чтобы они завершали начатое дело. Но случается, что дети разочаровываются в избранной ими сфере деятельности. В такие моменты родителям нужно помочь им разобраться в собственных интересах.

Детство - это пора исследований. Иногда что-то выглядит привлекательным, но на деле оказывается скучным. Если мы будем принуждать детей, результаты могут быть отрицательными. Так, они могут испытывать трудности при принятии решений, когда надо отказаться от чего-либо (например, от работы или отношений, продолжать которые бессмысленно). Удовольствия и наслаждения играют для всех нас большую роль, и поэтому они должны присутствовать во всех сферах нашей жизни. Хотя работа, супружество и воспитание детей временами сопряжены со сложностями, это отнюдь не означает, что они должны быть нудными или чрезмерно серьезными.

Мы слишком часто сами решаем, чем должны интересоваться дети и кем им следует стать, а затем подталкиваем их в этом направлении. Дети чересчур перегружены уроками и другими занятиями, и все это - чтобы оправдать родительские ожидания. Родители верят, что делают это в интересах ребенка, тогда как, по сути, они лишают детей настоящего детства, то есть свободы познавать мир по мере пробуждения их любознательности.

В нашем обществе дети обременены множеством ненужных обязанностей. Например, необходимость угождать нам часто лишает их возможности проявлять творческое начало и спонтанность. Мы тратим слишком много усилий, чтобы приучить детей к конформизму. Ранее мы уже отмечали, что детям не нужны руководство и инструкции извне, для тою чтобы расти; тем не менее, мы непрерывно вмешиваемся в этот естественный процесс Пора бы дать возможность детям наслаждаться детством и не омрачать его своими родительскими волнениями.

Существует огромная разница между тем, чтобы заставлять детей быть кем-то и делать что-то, и тем, чтобы оказывать им поддержку и проявлять понимание. Тот из нас, кто не пользовался доверием своих воспитателей, с трудом научится доверять способностям детей к саморазвитию. Тем не менее, наши дети, как и мы, заслуживают доверия. Мы не несем, в конечном счете, ответственности за то, кем станут наши дети. Мы отвечаем лишь за обеспечение им физически и психологически безопасной среды, в которой они могли бы расти и развиваться. И тогда они станут тем, кем сами решат стать, и будут нести за себя всю полноту ответственности.

Вспомните и поразмышляйте

Вы должны честно ответить на следующие вопросы, даже если вам не понравится результат. Начинать менять взаимоотношения с детьми надо с осознания своего поведения и его влияния на детей. Постарайтесь избегать крайностей (таких, как чувство вины или полное одобрение), оценивая себя и свою родительскую компетентность. Помните, что сейчас мы делаем все, что можем. Но по мере того как мы растем, мы можем меняться в лучшую сторону!

Какими условиями обставлена моя любовь к детям? Какие формы насилия я, возможно, применяю к детям?

В чем выражается мое нежелание выслушивать детей и не принимать их всерьез?

В чем я не откровенен (прямо или косвенно) со своими детьми? Что мои дети узнают от меня о своем теле и сексуальности? Чем я могу мешать росту и развитию детей? Какие формы насилия дети, возможно, переняли от меня?

Составьте перечень того, что бы вы хотели сообщить своим детям. Наметьте время, когда вы поговорите с детьми об этом (но не по всем вопросам одновременно)

**Глава 8 Заключительные замечания и выводы**

В книге обсуждаются некоторые довольно мучительные аспекты жизни Поскольку стремление избежать боли является естественным, вам, скорее всего, понравилось не все, что вы прочли. Возможно, у вас возник соблазн заявить, что к вам это все не относится, или же у вас могло возникнуть чувство вины или гнева Однако ни одна из подобных реакций не принесет вам пользы. В той или иной форме, но практически всем нам свойственно не признавать своих ощущений.

Дело же заключается в том, что большинство из нас в детстве получили тяжелые эмоциональные травмы, от которых мы никогда полностью не сможем оправиться. Признав их наличие, мы со временем сумеем залечить старые раны, хотя шрамы как напоминание о прошлом останутся навсегда.

Как только мы полюбим себя и начнём принимать себя такими, какие мы есть, со всеми нашими эмоциональными проблемами, начнётся исцеление.

И лишь исцелившись, мы расценим свои шрамы, как и положено, в качестве медалей за храбрость По мере более глубокого проникновения в переживания детства мы по-новому будем смотреть на себя. Наши прежние представления, как мы уже убедились, заставляют нас ограничиваться нормами поведения, которые не приносят нам удовлетворения и не помогают в воспитании детей.

«Все мы выздоравливаем после детства». Это высказывание доктора Джанет Войтич из университета Рутгерса. Когда выросшие в семье алкоголиков слышат это, они обычно либо мрачно кивают, либо тупо глядят на вас, либо понимающе ухмыляются. Это высказывание как бы подтверждает реальность их травмированного детства. Признание этого факта означает, что человек начинает эмоционально развиваться и превращаться во взрослую личность, осознающую свою ответственность. Общества анонимных алкоголиков помогли нам сделать один важный вывод, только признав реальность, мы в состоянии изменить свою жизнь. Вне зависимости от того, существовала ли в нашей семье проблема пьянства или наркомании, вне зависимости от тяжести травм только признание реальности помогает нам осознать, что мы травмированы и нуждаемся в исцелении

Однако стремление отрицать наличие травм обладает большой потенциальной силой. Когда мы были маленькими, это оберегало нас от чрезмерных стрессов. Отрицание травм часто необходимо для выживания в детстве, но по мере взросления оно создает проблемы, так как не позволяет нам взглянуть на себя объективно и тем самым препятствует нашему развитию. Мы попытались установить причины подобного отрицания и способы, позволяющие вводить себя в заблуждение. Отказываясь воспринимать подобное отрицание как психологический механизм, помогающий избежать боли, мы продолжаем держаться за свои заблуждения. Отказ от отрицания - процесс весьма мучительный. Это значит столкнуться с той самой болью, которую мы хотим заглушить. Предугадывание боли может служить помехой; принятие решения о необходимости пройти через страдания к самопознанию и любви к себе сопровождается страхом и трудностями. Но если мы хотим выздороветь после детства, мы должны отказаться от отрицания травм. Мы должны научиться переносить боль и страх. Они живут в нас с раннего детства. Если мы избегаем истины, это будет мешать нам воспитывать детей.

Если мы не отваживались начать этот процесс в качестве взрослых, может быть, нам будет проще принять такое решение в качестве родителей. Осознав, что именно наши детские переживания делают трудной жизнь наших детей, мы захотим измениться. Ради детей мы, возможно, сумеем перетерпеть боль, возникающую при возвращении в детство.

Для того чтобы обеспечить нашим детям более счастливое детство, нам придется разобраться в переживаниях своего прошлого. Нам нужно будет узнать как можно больше о факторах, мешавших нашему развитию, с тем, чтобы устранить их из жизни наших детей. никакое всепрощение, строгость или требовательность, никакое задаривание вещами не в состоянии заменить родителя, который по настоящему любит себя и принимает себя таким каков он есть, и который способен развиваться следуя мудрости и истине.

Чтобы достичь этой цели, нам необходимо простить себя и тех воспитателей, кто применял насилие. Но прощение, о котором я говорю, может быть достигнуто лишь после того, как мы пересечем долины страха, гнева в печали в поисках своего утерянного детства. И если мы считаем, что сумеем сделать это, не пережив вновь детские травмы, мы остаемся во власти иллюзий, затрудняющих достижение цели.

Алиса Миллер говорит об этом в своей книге «Ради вашего собственного блага»:

«Истинное прощение не означает отказ от гнева, но встречает его во всеоружии Только когда я почувствую ярость, вспомнив все несправедливости, с которыми столкнулась, только когда я осознаю и признаю третирования, которым подвергалась, и возненавижу своих гонителей за то, что они со мной сделали, только тогда для меня будет открыт путь к прощению Такое прощение нельзя вынудить никакими увещеваниями и приказами; оно осуществляется в виде милосердия и проявляется спонтанно, когда подавляемая (ибо запрещена) ненависть больше не отравляет душу».

В нашей религии очень широко проповедуется необходимость прощения. Христианам, например, внушают, что нужно «прощать врагов своих и преследователей своих», прощать «семьдесят по семь раз». Нам говорят, что покой души и ума зависит от готовности прощать тех, кто причинил нам зло. Разумеется всё это так. Но когда мы прощаем, минуя стадию понимания всей полноты страданий, перенесённых в детстве, мы становимся жертвами своего поверхностного прощения.

Мужчина, которому чуть перевалило за пятьдесят, делился своими впечатлениями с группой людей, обсуждающих переживания детства. Он спокойно вспоминал, как его избивали, чуть ли не каждый день за «плохое поведение», а затем запирали в чулан, где он сидел до тех пор, пока «не раскаивался». Однажды, когда он умолял выпустить его, мальчика отправили к матери просить, чтобы она простила его. И когда он просил прощения, матери показалось, что он недостаточно раскаялся, и она его так избила, что он не мог сидеть даже на следующий день. «Но я простил ее, - сказал он. - Она делала все, что могла. И в конце концов я стал не таким уж плохим».

В процессе обсуждения членам группы стало ясно, что этот человек почти не отдавал себе отчета в том, как обращение матери повлияло на его жизнь. Он говорил о матери чуть ли не как об образце добродетели, как о человеке, которому приходилось мириться с весьма буйным ребенком. Глядя на него, было очевидно, что он верил в то, что заслужил подобное обращение и должен простить свою мать лишь за непреднамеренную боль, которую она, возможно, причиняла ему.

В чем же заключались его «преступления»? Иногда он забывал вынести мусор. Он не всегда откликался, когда его звали. Один раз он оставил ботинки на улице. Чистота в его комнате никогда не удовлетворяла мать, хотя ему казалось, что все в порядке. Время от времени он опаздывал на ужин. После прогулок он приходил домой грязным. Не всегда снимал пальто, когда входил в дом. Перечень можно продолжать до бесконечности. Каждый день что-то было не так. Он ухмылялся, когда рассказывал об «ужасных» проступках, за которые его наказывали.

Второй его брак тоже был неудачным. Дочь-подросток сделала уже несколько абортов. Был риск потерять работу из-за страха (в котором он себе не признавался) перед начальницей, оказавшейся очень жестким человеком. И, несмотря на все это, ему и в голову не приходило, что существует связь между настоящим и незавершенным детством, за которое он так легко простил свою мать. И что бы ни пытались втолковать ему члены группы, его ответ был неизменен: «Я ее простил».

Некоторым эта история может показаться совершенно нетипичной, особенно если они не испытали подобного обращения. Но суть этой истории в том, чтобы мы увидели, до какой степени мы готовы отвергать истину и прощать лишь потому, что так принято. Что касается этого мужчины, то ему внушили или заставили поверить, что поведение матери шло ему на пользу. Но ни один ребенок не в состоянии распознать искажения и ложь, если они исходят от родителей, которых он любит. С непоколебимой лояльностью мы продолжаем верить им.

Мы никогда не достигнем истинного прощения, если не выявим и не признаем травмы, полученные в детстве. Мы должны либо признать и вновь испытать страх, боль, ярость, возникающие в результате травм, либо по-прежнему отвергать истину. Довольно часто выбирают и еще одну возможность - поверхностное прощение своих гонителей, что, по сути, является разновидностью отрицания.

Поверхностное прощение приводит к тому, что подсознательно мы все еще сохраняем связь с теми, кто в прошлом проявлял насилие по отношению к нам. Истинное прощение освобождает от уз прошлого с его нерешенными проблемами и позволяет жить настоящим. Поверхностное же подпитывает постоянную депрессию и (или) обеспокоенность. Истинное прощение укрепляет чувство уверенности в себе, заставляет нас чувствовать себя здоровыми и наслаждаться жизнью. Поверхностное отвергает истину или игнорирует ее. Оно ввергает человека в состояние мученичества. Истинное прощение смотрит в лицо реальности, говорит «да» и помогает нам избавиться от груза прошлого. Поверхностное подстегивает нашу гордыню.

Сначала прощение себя, а затем прощение других. Вы можете спросить: «Для чего нужно прощать себя? Ведь в этой книге мы прочитали, что не делали ничего плохого».

Действительно, будучи детьми, мы были жертвами. И как бы мы ни реагировали на плохое обращение, сейчас мы несем ответственность за него. Какие бы решения мы ни принимали для своей защиты, мы принимали их сами, и в этом отношении мы сейчас несем за них ответственность. Истинное прощение предполагает способность отделить ответственность родителей от собственной ответственности. Принять на себя то. что положено нам, и отдать родителям то. что заслужили они.

Это очень важно, ибо возложение ответственности лишь на себя или на других не освободит нас от прошлого. «Я не хочу винить своих родителей» - обычная реакция в тех случаях, когда людям надо решиться возложить ответственность на родителей. В силу существующей у нас потребности защищать их (и себя) мы часто путаем вину с ответственностью.

Кроме того, возложение ответственности существенно отличается от возложения вины. Признание ответственности, это признание своих действий; цель возложения вины - найти козла отпущения.

Родители и дети несут друг перед другом ответственность за все, что происходит, хотя и в разной степени и в различных формах. Как родители, мы ответственны за свои решения и поведение, но не за реакцию наших детей. Мы несем большую ответственность, чем дети, поскольку мы старше, у нас больше власти и средств и мы можем получить помощь в случае затруднений. У детей ничего этого нет, и они поставлены перед выбором, как наилучшим образом отреагировать на наше поведение.

Необходимость прощать себя вытекает из необходимости признать все те решения, которые мы принимали в детстве, реагируя на поведение родителей (даже если нам кажется, что выбора у нас не было). Прощение означает освобождение от чувства вины, страха и гнева. Прощение также означает отказ от необходимости защищать родителей от упреков в некомпетентности как воспитателей. Если мы признаем свою реакцию на их воспитание, мы сможем оценить и их поведение. Стремление защитить родителей от объективной оценки живет в каждом из нас. Иногда оно запрятано так глубоко, что не дает нам возможности увидеть их, а, следовательно, себя в истинном свете.

Когда мы признаем, что с нами плохо обращались и заставляли нас страдать, мы устанавливаем связь с чувствами страха, гнева и печали, которые на протяжении всей жизни таились в нас. Когда мы вновь почувствуем свою боль, мы познаем истину о своем детстве и только тогда будем в состоянии простить родителей. Только тогда нам станет понятна реальность их поведения: они реагировали, таким образом, на все, что пережили в своем детстве. После этого мы будем способны простить их. Часто эти «откровения» сопровождаются глубокой печалью, поскольку мы анализируем потери своего детства. Они очень велики, и поэтому печаль вполне оправданна. Эта вполне естественная печаль является завершающей стадией освобождения от прошлого и начала жизни настоящим - без угрызений совести и чувства вины.

Одна женщина на протяжении многих лет чувствовала себя совершенно чужой по отношению к отцу и отказывалась от каких-либо контактов с ним:

«В конце концов я набралась мужества, чтобы повидаться с отцом. Много лет я культивировала свой гнев против отца, но наконец сумела признать истину и мучения, которые я испытала из-за него. Я поняла, что пора сообщить ему об этом. Как же я была не готова к тому, что произошло! Я не предупредила его о своем приходе, поэтому, когда он открыл дверь, то не мог скрыть изумления и радости. «Ты не будешь таким довольным, когда я изолью на тебя свой гнев», - подумала я. Я решила сразу перейти к делу. Я знаю себя достаточно хорошо: в случае затруднений я легко могла бы отказаться от своего плана. Поэтому я сразу же начала говорить ему, какое ужасное детство у меня было и как оно повлияло на мою самооценку. Слова просто лились из меня. Я боялась, что, если остановлюсь, он выйдет из комнаты или велит мне убираться вон. Вместо этого, к моему большому удивлению, он не только слушал меня, но и заплакал, когда я заговорила о боли и страданиях, испытанных в детстве.

И когда я закончила говорить, он взял меня за руки и посмотрел мне прямо в глаза. Я помню его слова, как будто он вновь сейчас произносит их. «Ты, конечно, права. Я был плохим отцом. Я был бездушным и нелюбящим, как ты и описала. Сейчас я ничего не могу изменить, хотя, видит Бог, очень хотел бы. Но хочу тебе сказать, что я очень об этом сожалею, и прошу тебя простить меня. Я мог бы привести тебе множество оправдательных доводов, но они ничего не стоят по сравнению с тем, что ты заслуживала, но не могла получить от меня. Если же ты не можешь простить меня, то я буду жить непрощенным так же, как привык жить с чувством боли от сознания своей ответственности за то, что был плохим отцом. Когда ты была маленькой, я очень сильно любил тебя, но не умел показать это».

И в тот момент со мной произошло нечто вроде чуда. Я не знаю, как по-другому описать это. Ощущение было такое, что открыли дверь тюрьмы и выпустили меня. Вся боль, ярость и чувство вины, от которых я так долго мечтала освободиться, покинули меня, и я наполнилась печалью столь глубокой и сильной, что она буквально заставила меня содрогнуться. Отец разделил со мной эту печаль; он обнял меня так, как я о.б этом всегда мечтала.

Я думаю, что за годы общения с психотерапевтом я постепенно и медленно подходила к прощению себя, и в тот момент я не только ощутила реальность прощения себя, но и не могла удержаться от прощения человека, которого я так сильно и горестно любила все 40 лет своей жизни.

Через три года после этой встречи отец умер от рака. Во время нашей встречи его болезнь была на ранней стадии, хотя я этого не знала. И теперь, когда я вспоминаю эти три года, я могу сказать, что они были самыми счастливыми в нашей жизни Мне трудно представить, что такого больше никогда не будет. Но, вступая в будущее, я знаю, как мне важна его любовь. Каким-то странным и необъяснимым образом все это позитивно повлияло на мою дочь. Поэтому я хочу сказать вам, что чудеса случаются, даже когда мы совершенно на них не рассчитываем».

К сожалению, не все подобные встречи между детьми и родителями заканчиваются эмоциональным выздоровлением, как произошло с этой женщиной. Но независимо от исхода сам по себе момент встречи является подтверждением обретенного чувства значимости. Это признание того, что мы имели право на хорошее воспитание и заслуживали лучшего обращения. В результате таких попыток самозащиты неизбежно придет исцеление, которое нам так необходимо.

Краткие выводы

Алиса Миллер перечисляет пять психологических стадий, через которые, как она полагает, проходят почти все люди на протяжении жизни. Вот они.

1. Страдания в детстве, при этом нет никого, кто бы понимал это.

2. Невозможность отреагировать на страдания гневом.

3. Проявление благодарности за якобы хорошие намерения.

4. Забвение всего.

5. Излияние накопленного гнева после взросления на других или на самого себя.

Последствия первых четырех стадий таковы, что ребенок находится в атмосфере, где он не чувствует себя достаточно защищенным. Во взрослой жизни отсутствие защищенности проявляется на пятой стадии. При этом неверно направленный гнев изливается на супругов, детей, начальников и часто на самих себя. Но этот гнев, как правило, не очевиден.

Постоянная обеспокоенность также часто является результатом первых четырех стадий. Она приводит к тому, что мы испытываем страх, неуверенность в себе и не способны постоять за себя. Выход гнева или беспокойства забирает у нас энергию, необходимую для нашего развития. Мы отвлекаем свои умственные, физические, психические и душевные силы на безуспешные попытки обрести необходимое нам чувство защищенности.

Если рассматривать воспитание с точки зрения интересов ребенка, то ему больше всего требуется ощущение физической и психологической безопасности. И первейшая обязанность родителей - обеспечить детям эту безопасность.

Для обеспечения достаточной степени психологической защищенности необходимы следующие элементы:

1) установление соответствующих границ вокруг ребенка, не слишком тесных, но и не слишком свободных;

2) обучение и поощрение должного выражения эмоций;

3) установление воспитателем для себя определенных принципов и норм поведения. Эти принципы включают принятие ребенка таким, каков он есть, без неуместной критики и осуждения; уважение ребенка как личности; признание того факта, что потребности ребенка законны; проявление одобрения по отношению к ребенку как к личности, а не в результате угождения родителям; подчеркивание значимости ребенка и способность утешать его, когда он испытывает боль, стресс или неуверенность;

4) выполнение по отношению к ребенку функций защитника и свидетеля. Выполнение подобных функций позволяет нам посмотреть вокруг глазами ребенка и осознать, как он уязвим и раним в мире, где господствуют властные фигуры взрослых. Выступление в роли свидетеля, то есть совместное участие в событиях и обсуждение их, служит для ребенка подтверждением реальности его ощущений. Это помогает ему познать и полюбить себя, то есть способствует росту его самооценки. Когда же мы выступаем в качестве защитника ребенка, мы на его стороне против тех, кто, возможно, действует не в интересах ребенка;

5) необходимость для родителей вновь пережить свои детские ощущения и выявить оставшиеся с того времени чувства страха, гнева и печали.

Не сделав этого, мы обречены повторять ошибки своих родителей. Ошибки эти являются источником эмоционального, физического и сексуального насилия. Но как только мы установим мир со своим собственным детством, мы не будем больше проявлять эмоционального насилия по отношению к своим детям. Но, прежде всего нам следует избавиться от всякого чувства вины с его деморализующими последствиями. Без какой-либо критики или осуждения мы должны признать, что как мы, так и наши дети делаем сейчас все, что в наших силах.

Конечный результат должен заключаться в том, что мир и согласие, которые воцарятся в наших душах, распространятся по всей планете. Жить в мире означает освободиться от страданий прошлого, а это в свою очередь высвобождает жизненную энергию, которую мы можем направить на свое развитие. И тогда мы будем жить, испытывая глубочайшее удовлетворение и избегая плохого обращения с детьми. И только тогда дети будут свободны и смогут развиваться и становиться личностями, которыми им предназначено стать, не испытывая никаких помех и не подвергаясь осуждению.

Обобщенные размышления

Просмотрите записи в этой книге, сделанные вами. Отметьте, что вы узнали о себе.

Запишите, что вы узнали о своих детях.

Запишите, в каких областях вам, как вы полагаете, требуется дальнейшее совершенствование и развитие как личности и как родителя

Запишите, что вы намерены изменить в своем отношении к детям.