

Оглавление

Введение	9
Глава 1. ВО ВСЕМ ЛИ ВИНОВАТЫ РОДИТЕЛИ?	15
Как взаимодействие с родителями в детстве влияет на взрослую жизнь ребенка	17
Модели реагирования	22
Как понять, что у вас есть детская психологическая травма?	37
Как понять, что ваш ребенок получил психологическую травму?	40
Какой результат взаимодействия наиболее травматичен?	41
Глава 2. ВЛИЯНИЕ ДЕТСКИХ ПРОБЛЕМ НА ЖИЗНЬ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА	45
Зачем возвращаться в детство и решать детские проблемы?	47
Основные проблемы взрослых с детскими корнями	50
Отсутствие опыта близости, проблемы в отношениях с противоположным полом	50
Нежелание иметь детей	52
Отсутствие успеха или подчинение жизни только успеху, перфекционизм	55

Сложности и ограничения в профессиональном и финансовом развитии	56
Отсутствие понимания себя и своих желаний/ потребностей	58
Зависимость от мнения и одобрения других людей	61
Подчинение жизни благополучию родителей	63
Запрет на негативные чувства	65
Запрет на защиту себя и отстаивание своих интересов	70
Внутренние конфликты	72
Различные виды зависимостей	74
Неадекватная самооценка	76
Страх перед жизнью.....	79
Упрощенное представление о жизни.....	80
Неспособность удовлетворить свои потребности	82
Страх ошибок	85
Портрет психологически здорового взрослого	88
Ограничения родителей, которые влияют на их способы взаимодействия с детьми	90
Естественные ограничения	91
Отсутствие знаний о детской психологии или их избыток	94
Отсутствие ресурса	97
Отсутствие любви к ребенку	98
Собственные детские травмы родителей	100
Текущие проблемы родителей	101
Отсутствие границ между родителем и ребенком	102
Отношения взрослых детей с родителями	103
База отношений родителей и выросших детей	106
Токсичные отношения с родителями	108
Психологическая работа с проблемами детства	110

Глава 3. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ.....	115
Как защитить от себя детей	117
Родительская власть	119
Физическое насилие и агрессия.....	123
Виды физического насилия	126
Последствия физического насилия	132
Как избежать физического насилия?	136
Психологическое насилие	140
12 видов психологического насилия	142
Как воспитывать детей без психологического насилия?	176
Неудовлетворение потребностей.....	179
Виды пассивных потребностей.....	182
Как закрыть неудовлетворенные потребности?	194
Проблемы с личными границами	199
Двойные послания.....	205
Перекладывание на ребенка ответственности родителей..	211
Проблемы в отношениях между родителями	216
Основные семейные проблемы.....	219
Зависимости у родителей (алкогольная, наркотическая, игровая)	226
Борьба за иерархию в отношениях	227
Травмы сиблингов	240
Глава 4. КАК ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ РЕШИТЬ «ДЕТСКИЕ» ПРОБЛЕМЫ	243
Ресурсы детских психологических проблем с родителями ...	246
Как исправить ошибки, допущенные при воспитании детей?	251

Как наладить отношения со своим взрослым ребенком? ...	252
Что такое сепарация	253
Когда сепарироваться легко	254
Причины не случившейся сепарации	256
Признаки отсутствия сепарации от родителей	260
Виды сепарации	262
Шаг 1. Физическая (функциональная) сепарация	263
Шаг 2. Эмоциональная сепарация	265
Шаг 3. Восстановление баланса ответственности, прав и обязанностей	268
Шаг 4. Установление комфортной дистанции	275
Шаг 5. Восстановление мотивации	279
Что делать, если родители не хотят вас отпустить? ...	280
Шаг заключительный. Благодарность родителям	282
Цена, которую мы платим за сепарацию	284

ВВЕДЕНИЕ



Как часто, пытаюсь рассказать другому о детских переживаниях, вы слышите: «Это просто удобно — перекладывать на родителей ответственность за проблемы своей взрослой жизни. Родители делали для тебя все, что могли, а ты неблагодарный инфантил!» Сложно объяснить другим, что родители были заняты исключительно собой, и вы слишком рано научились самостоятельно справляться со своими проблемами. Вам было важно, чтобы они всегда были довольны вами. Вы прилагали к этому столько усилий, что потеряли собственную жизнь.

И сейчас дело вовсе не в том, что вам надо найти виноватых. Вы просто хотите вернуть себе свою жизнь. А главное, не повторить ошибки родителей в общении со своими детьми. Ведь вы желаете им лучшего детства и лучшей жизни.

Цель этой книги — сделать видимой ту боль, которую мы несем с собой из детства, и найти способы ее исцелить. Чтобы не транслировать ее на собственных детей.

Я больше 10 лет веду частную психологическую практику. За это время слышала много человеческих историй. А на протяжении последних нескольких лет ежедневно получаю от подписчиков своего блога сотни сообщений, в которых они рассказывают о проблемах. И весь мой опыт говорит: детские травмы и проблемы в отношениях

с родителями во взрослом возрасте — две самые болезненные темы для многих людей. Именно отсюда «растут ноги» у многих других проблем взрослой жизни.

У каждого из нас в детстве есть как тяжелые моменты, так и моменты счастья. Вот только их соотношение у всех разное. И с ним мы выходим во взрослую жизнь.

В этой книге вы найдете ответы на четыре самых важных вопроса, которые влияют на эмоциональное качество жизни взрослого человека:

- 1. Как справиться с багажом травм и негативных переживаний из детства?** Ведь именно детский опыт отношений в родительской семье влияет на любые наши отношения, которые мы строим во взрослом возрасте. Этому посвящена первая глава книги.
- 2. Какие детские проблемы влияют на взрослую жизнь?** Как справиться с основными детскими травмами, чтобы улучшить качество нашей жизни. Подробно рассмотрим список проблем и выполним упражнения для их проработки во второй главе.
- 3. Как не повторить ошибки родителей со своими детьми?** Чувство вины постоянно гнетет современных родителей. Понимание, как поступать в той или иной ситуации с ребенком, может облегчить жизнь молодым родителям. Об этом третья глава.
- 4. Как взрослому человеку сделать отношения со своими родителями комфортными?** Часто отношения взрослых детей с родителями базируются

на токсичных чувствах вины и долга. Это отравляет жизнь обеим сторонам. В четвертой главе я покажу читателям, где находится выход из этих взаимных страданий.

Эта книга расскажет, как родители ранили нас, и как мы теперь можем ранить своих детей. Иногда не специально, а из-за отсутствия опыта и знаний. Иногда от сильной боли или гнева, справиться с которыми можно, только перекинув их на другого. И этим другим часто становится ребенок, потому что беззащитен и полностью зависит от родителей.

Мне кажется важным говорить о душевных травмах, которые наносят родители детям. Каждый ребенок должен знать — это не его вина. Не он такой плохой, что заслужил это. Не он такой слабый, что не справился с этим. Просто с ним случилась беда. И он нуждается в помощи и сочувствии.

У меня нет цели обвинить родителей в создании травмирующего опыта детей. Это само по себе не решает проблему, а иногда даже усугубляет ее. Понятно, что делают они это не от хорошей жизни. Они сами находятся в сложных условиях и тяжелых эмоциональных переживаниях. Но и молчать об этом из заботы о чувствах родителей, — жестоко по отношению к детям, которые через это прошли. Ведь они стали заложниками ситуации, в отличие от взрослых.

Еще эта книга расскажет, как помогать себе справляться с негативным опытом детства. Одному бывает достаточно просто понять, что дело не в тебе, что с тобой так было нельзя. Это уже меняет отношение к си-

туации и к самому себе. Другому нужен более глубокий анализ и проживание психологических травм. Для этого в книге есть практические упражнения.

А еще эта книга покажет, как можно по-другому. По-другому относиться к себе. По-другому воспитывать детей, не скидывая на них свою боль и неудачи. Вы поймете, что нормально ошибаться, не быть безупречным, грустить или радоваться пустякам. Нормально заботиться о себе и рассчитывать на поддержку близких. И можно быть счастливым, даже когда окружающие вами недовольны.

Будьте бережны к себе, читая книгу. Если вы чувствуете, что вам тяжело сталкиваться с теми или иными переживаниями, отложите на время чтение и займитесь другими делами. Читайте не спеша, понемногу, чтобы ваша психика успевала перерабатывать полученную информацию.

Упражнения, предложенные в книге, помогут вам проанализировать опыт детства, посмотреть на него под другим углом, понять нечто новое для себя. Но не всегда их может быть достаточно для решения проблемы. Поэтому помните: если чувствуете, что сами не справляетесь, спокойно и уверенно обращайтесь за психологической помощью к специалистам.

Ради сохранения тайны психологической помощи все примеры в книге вымышлены, все совпадения случайны.

Глава 1
ВО ВСЕМ ЛИ ВИНОВАТЫ
РОДИТЕЛИ?



Как взаимодействие с родителями в детстве влияет на взрослую жизнь ребенка

Волчица говорит своим волчатам: «Кусайте, как я», и этого достаточно, и зайчиха учит зайчат: «Удирайте, как я», и этого тоже достаточно, но человек-то учит детеныша: «Думай, как я», а это уже преступление.

*Братья Стругацкие
«Гадкие лебеди»*

Выходя во взрослую жизнь, каждый из нас несет с собой неприятный багаж — психологические травмы и неэффективные модели реагирования. Приобретенные в детском возрасте в родительской семье, они будут влиять на всю нашу последующую жизнь. Но от них можно избавиться, если приложить в этом направлении осознанные усилия.

Конечно, это не единственное, что многие из нас получили от родителей. Большинство из нас любили, о нас заботились, нас учили жить в социуме, помогали в трудных ситуациях, гордились нашими успехами и поддерживали, как могли. Наши родители делали для нас все возможное и даже больше. И за небольшим исключением, они не вредили нам осознанно. Конечно, это не означает, что нам не было плохо, одиноко, больно, что мы не испытывали вину или обиду, не злились

и не чувствовали ненависть к родителям. И это нормально. Так бывает.

Разбираясь с психологическими проблемами из детства, наша задача — не найти виноватых, а помочь себе справиться уже во взрослом возрасте с тем, с чем в детстве мы справиться не смогли. Но сделать это сложно, не ответив на главный вопрос:

Во всем ли виноваты родители?

Это очень болезненный для многих вопрос. И для родителей уже выросших детей, которые сталкиваются с обвинениями в свой адрес, что не так воспитывали, не тому учили, не так любили. И для молодых родителей, которые часто утопают в родительской вине из-за любого неверного действия по отношению к ребенку.

В обществе существует две противоположные точки зрения. Первая говорит, что корень всех наших проблем лежит в детстве. В том, как нас воспитывали, как с нами обращались, как к нам относились наши родители, чему они нас учили, в чем ограничивали и как оценивали. Вторая же утверждает, что наши родители делали для нас все, что было в их силах, а иногда даже больше, и не нужно каждый раз возвращаться в детство и перекладывать на родителей ответственность за текущие проблемы. Надо решать их здесь и сейчас.

Давайте разбираться, как на самом деле обстоят дела. Как события детства влияют на нашу взрослую жизнь? Какова ответственность родителей за травмы, которые мы получаем в детстве?

Взаимодействие всегда складывается из участия двух сторон. И результат, который мы получим, зависит от их взаимного вклада.

Что вносит во взаимодействие ребенок? Особенности психики: у каждого ребенка своя совокупность психических процессов и явлений. Он по-своему ощущает, воспринимает, испытывает и выражает эмоции. У него свои особенности запоминания, внимания и мышления, своя скорость протекания нервных процессов. Это врожденные характеристики. От них зависит, как ребенок будет реагировать на воспитательный процесс и какие модели взаимодействия с внешним миром он сформирует. Давайте покажу на примерах.

Женя, 3 года. Добродушный, скромный, послушный, застенчивый ребенок. Когда мама дает ему пакет с конфетами, чтобы он выбрал, он спрашивает: «Сколько можно взять?» Получает ответ и берет ровно столько, сколько разрешили.

Даша, 3 года. Активная, веселая, обаятельная, знает, чего хочет. В той же ситуации, получив ответ: «Одну», спрашивает: «А можно две?» Получив разрешение на две, продолжает уточнять: «А можно три?» Улыбается, чтобы получить положительный ответ. В случае отказа немного капризничает и принимает его.

Миша, 3 года. Урюмый, замкнутый, настойчивый. В описанной ситуации заявляет: «Хочу три!» Топает ногами, злится, не принимает отказ. Не берет ни одной конфеты, если не дали столько, сколько ему нужно. Обижается и уходит.

Видите? Три разные реакции детей на одинаковое поведение родителей.

Большая проблема для родителей в невозможности изначально понять все характеристики психики ребенка. Они раскрываются полностью только с течением времени, в процессе взаимодействия с окружающим миром, и особенно в семье. Именно поэтому, из-за неполного понимания особенностей психики своего ребенка, большинство родителей совершают ошибки.

Теперь посмотрим, что вносит родитель? Его вклад — это способы взаимодействия, которые базируются:

- на отношении родителя к ребенку;
- на его представлении о воспитании и знаниях детской психологии;
- на его личных особенностях.

Дети в некоторой степени являются заложниками ситуации. Они слабее, зависят от родителей и не могут выйти из отношений, если их что-то не устроит.

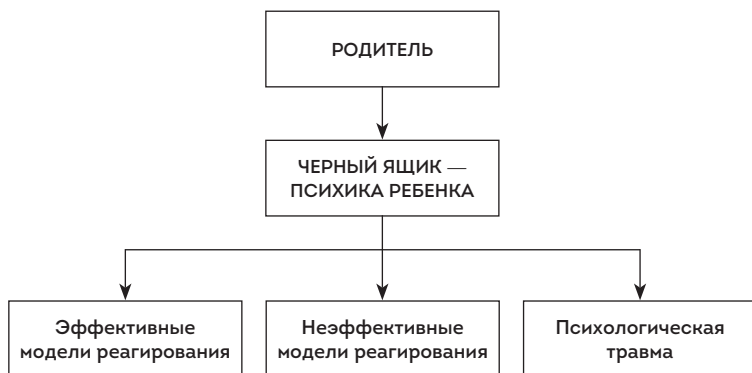
Можно выделить три основных варианта взаимодействия родителей с детьми. В целом их, конечно, больше, но мы рассмотрим базовые:

1) Подавить ребенка и действовать исключительно в собственных интересах. Это не обязательно будет происходить грубо и прямолинейно. Часто родитель, действуя в своих интересах, убеждает ребенка, что делает все только ради него.

2) Подчинить всю жизнь ребенку и забыть о своих интересах. Ловушка этого выбора — неверные представления родителя о реальных интересах ребенка. Он действует в рамках собственных представлений, как ребенку будет хорошо, забывая спросить его мнение.

3) Договариваться с ребенком и искать взаимовыгодные варианты или компромиссы. Это самый сложный и затратный способ. Однако самый эффективный и благодарный в долгосрочной перспективе. Проблема в том, что до определенного возраста с ребенком можно договориться не обо всем. И родитель должен хорошо понимать, где уже можно договариваться, а где необходимо проявлять родительскую власть¹ и устанавливать границы. И, конечно, этот вариант требует от родителя большого терпения, заинтересованности и ресурсов.

Какое влияние на психику ребенка может оказать взаимодействие с родителем, наглядно показано на схеме:



И каждый из этих результатов взаимодействия требует нашего подробного рассмотрения.

¹ Подробнее о родительской власти читайте во второй главе.

Модели реагирования

Модели реагирования — это набор повторяющихся шаблонов мыслей, чувств, поведения, которые человек формирует, а затем использует при взаимодействии с окружающим миром. Нашему мозгу удобнее и менее затратно использовать уже готовую модель, чем каждый раз придумывать новые способы реагирования на повторяющееся событие.

Модели реагирования включают мыслительные, эмоциональные и поведенческие шаблоны.

Примеры мыслительных шаблонов: «Я красивая и умная девочка!» «Мальчики не плачут». «Старших надо слушаться». «Я ни на что не способен». «Девочкам надо помогать». «Все люди добрые и хорошие, желают мне блага». «Мир опасен и жесток, и каждый должен защищаться сам». «Большие деньги нельзя заработать, их можно только украсть». «Любимая работа будет приносить хорошие деньги» и т. п.

Примеры эмоциональных шаблонов: стыд за совершенную ошибку, страх при повышенном внимании окружающих, гнев в ответ на игнорирование, стеснение во время секса, презрение к бедным, жалость к брошенным животным, умиление по отношению к детям, обида как реакция на несправедливость, радость переменам, страх успеха и т. п.

Примеры поведенческих шаблонов: здороваться с соседями; давать сдачу, если тебя ударили; плакать, когда

обидели; подавлять злость; уступать место пожилым людям в транспорте; отказываться от повторных попыток в случае неудачи или, наоборот, проявлять настойчивость, пока не получится; первым знакомиться и предлагать дружбу; прекращать отношения при возникновении первой проблемы; обвинять других в своих неудачах; брать на себя ответственность за других.

Поскольку наше поведение является результатом наших мыслей и эмоций, далее мы будем говорить о моделях поведения, подразумевая при этом и поведение, и мысли, и эмоции.

Основные модели поведения формируются в детстве. Именно тогда происходит большинство новых событий, на которые наша психика учится реагировать. Первая успешная реакция на новое событие, как правило, закрепляется, и психика повторяет ее каждый раз, снова оказавшись в похожих условиях.

Эффективные модели поведения — это те, которые приводят к регулярному положительному результату.

Трехлетний Петя, играя в песочнице во дворе, увидел у другого мальчика красивую пожарную машинку. Петя хочет взять поиграть ее, но мальчик отказывается дать игрушку. Петя расстроен и готов уже заплакать.

Мама Пети, увидев, что сын не может договориться с хозяином машинки, подсказывает ему, что можно предложить обмен. Петя берет все свои игрушки и предлагает хозяину машинки выбрать любую в обмен на пожарную. И мальчик соглашается. Мама Пети улыбается и говорит: «Ты молодец! У тебя получилось!»

Петя получает желанную игрушку и новую модель реагирования в ситуации, когда он хочет получить желаемое от другого человека. И эта модель эффективна на всех трех уровнях: мысли — «Я молодец! У меня получилось», эмоции — радость, модель поведения — чтобы получить желаемое от другого, надо предложить ему что-то взамен.

Когда родители помогают ребенку формировать эффективные модели поведения в детстве, они существенно облегчают ему жизнь в будущем. Такой ребенок чувствует себя уверенно и комфортно в большинстве стандартных ситуаций в жизни. Такие люди живут с ощущением «я хорошо справляюсь со своей жизнью». Это чувство также дает им опору при столкновении с новой сложной ситуацией, помогает найти комфортный для себя выход и сформировать очередную эффективную модель поведения.

Неэффективная модель реагирования — это совокупность повторяющихся мыслительных, эмоциональных и поведенческих реакций, которая ведет к регулярному, не удовлетворяющему человека результату.

Как формируется неэффективная модель поведения? В конкретной ситуации взаимодействия с родителем в детстве она оказалась эффективной или, что чаще, единственно возможной в имеющихся условиях. И мозг ребенка ее запомнил. Но когда он вырос, изменились обстоятельства (например, он перестал зависеть от родителей), появились другие цели (его собственные, а не сформированные под влиянием родителей), а модель поведения осталась прежней. И она уже может

быть не просто неэффективной, она *мешает* ему выстраивать отношения или добиваться своих целей. Но если человек не подверг ее эффективность осознанному анализу, мозг просто продолжает ее использовать не задумываясь, как будто едет по накатанной колее.

Когда в песочнице у двухлетней Маши другие дети отнимают игрушки, Маша пытается вернуть их обратно. Но мама Маши каждый раз учит девочку делиться и запрещает ей отбирать свои игрушки. Сначала Маша сопротивляется и плачет, но мама настойчива. Она стыдит Машу, объясняет, что «хорошие девочки делятся игрушками и уступают другим».

В итоге Маша уступает и отдает свои игрушки. Мама довольна, хвалит Машу и говорит: «Ты молодец! Всегда надо уступать и делиться с другими!»

Со временем у Маши формируется модель «если другой хочет взять твое — это надо отдать, иначе тебя сочтут жадной или плохо воспитанной».

И уже Взрослая Маша, начальник отдела маркетинга, не умеет защищать свои интересы и уступает должность молодому карьеристу, который не стесняется на нее претендовать. Она просто пишет заявление об увольнении и уходит «в никуда», потому что ей в этой ситуации некомфортно.

На уровне мыслительных шаблонов у нее срабатывает установка «ты плохая, если не уступишь ему», на уровне чувств — стыд и вина, на уровне поведения — отказ от борьбы за свою должность.

Она чувствует себя плохой уже просто потому, что коллега претендует на то, что есть у нее. И чтобы избавиться от дискомфорта, готова это отдать.

Модели поведения формируются не только в процессе непосредственного взаимодействия с окружающим миром и другими людьми. Ребенок также копирует модели поведения других людей, которых считает значимыми взрослыми¹ (родителей, родственников, воспитателей, учителей, тренера и т. п.). Хорошо иллюстрирует такую ситуацию анекдот:

— Циличка, зачем ты всегда перед тем, как варить сосиски, обрезаешь их у кончика? Ты шо, моэль?

— Шоб да — так нет, но так всегда делала моя мама. Пойди и спроси у нее.

— Ида Львовна, а вы зачем обрезаете сосиски перед Варкой?

— Так меня учила моя мама. Позвони ей, и сам у нее спроси.

— Кеня Лейбовна, это вас Аарон беспокоит. Да, супруг Вашей Внучки. Скажите, зачем Ваша дочь и Внучка обрезают сосиски перед Варкой?

— Боже мой, вы шо, до сих пор пользуетесь моей маленькой кастрюлечкой...

Другую часть моделей поведения ребенку активно предлагают, а иногда навязывают значимые взрослые. Как это было в приведенных выше примерах про Петю и Машу в песочнице.

¹ Значимые взрослые — это люди, которые оказывают максимальное влияние и определяют становление личности ребенка на разных этапах его развития (родители, родственники, учителя, тренер и т. п.).

Все вынесенные из детства модели поведения важно подвергнуть анализу на предмет эффективности в жизни конкретного человека в современном мире. Почему?

Во-первых, то, что работало в детстве в условиях зависимости от родителей, может перестать давать результат во взрослой жизни, или же этот результат может быть неудовлетворительным.

Вася (3,5 года) устроил скандал, чтобы получить желаемую игрушку в магазине, и с мамой это сработало. Проверил эту модель на маме еще несколько раз, когда не хотел одеваться на прогулку и есть кашу. И снова она сработала — мама уступила. В результате модель «Скандал — получение желаемого» сформирована как удачная и перенесена на отношения со всеми остальными людьми.

Однако не все люди, особенно, когда Вася уже вырос, реагируют уступками. В итоге сформированная модель поведения, которая должна приносить быстрый результат, во взрослом возрасте приводит к большому количеству конфликтов с окружающими и портит отношения с близкими. Если, конечно, Вася не встретит Машу из предыдущего примера.

Во-вторых, многие модели поведения, которые мы получили от родителей, особенно в нашей стране и на постсоветском пространстве, были сформированы с целью выживания в трудных и зачастую опасных для жизни условиях. И они почти не применимы в современной, благополучной и относительно безопасной жизни.

Вспомните запрет на выбрасывание еды. Наверняка Вам тоже его не раз озвучивали. Потомки людей, переживших войну и блокаду, до сих пор не могут выкидывать хлеб или делают это с огромным чувством вины и вну-тренним дискомфортом. Многие из нас не могут выки-нуть из дома старые вещи, складывают их на балконе с почти тайной мыслью: «А вдруг что произойдет, и все это пригодится!»

У поколения наших родителей тоже есть модели по-ведения, которые помогли им выжить в перестройку, но совершенно не эффективные в наше время.

Мать семейства больше всего на свете боялась лишиться места на заводе в 90-е годы. Тогда в городе не было дру-гой работы, и это был единственный способ прокормить детей. Своим детям она передала идею, как важно иметь официальную работу, пусть даже на ней платят копейки, зато это гарантирует выживание.

Теперь ее дочь испытывает страх и не может начать собственный бизнес, так как у нее есть неэффективная модель: «Выжить можно, только работая в найме».

Для повышения эффективности и качества жиз-ни рекомендую читателям подвергать анализу все ранее приобретенные модели поведения при вступ-лении в очередной новый этап своей жизни. Особен-но это касается моделей поведения, приобретенных в детстве.

Чтобы качественнее и основательнее проработать эту тему, предлагаю следующее упражнение.

Упражнение «Анализ моделей поведения»

1) Выберите одну из сфер вашей жизни, ситуация в которой складывается не так, как вам бы хотелось. Это может быть работа, семья (личная жизнь), финансы, здоровье, отношения с друзьями, саморазвитие, хобби или отдых.

2) Выпишите все свои установки (мысли, эмоции, поведение) относительно этой сферы жизни.

Вот примеры различных установок, которые могут мешать или, наоборот, помогать своим владельцам:

Финансы	Работа	Личная жизнь	Здоровье
Деньги должны доставаться легко.	Хорошую работу можно найти только по благу.	Все женщины меркантильны.	У меня отличное здоровье и хорошая наследственность.
Много денег только у тех, кто живет нечестно.	Я отлично умею проходить собеседования.	Мужчинам нельзя доверять.	Все мои близкие умерли от рака, и я тоже этого боюсь.
Я не умею обращаться с деньгами.	Карьеру надо делать быстро.	Семья — это место, где я чувствую себя спокойно и безопасно.	У нас в стране ужасная медицина.
Я не умею зарабатывать деньги.	Чтобы сделать карьеру, надо на одном предприятии отработать много-много лет.	Женщины добрые и понимающие.	Есть хорошие компетентные врачи, которым я могу доверять.

Финансы	Работа	Личная жизнь	Здоровье
В нашей семье всегда были деньги.	Работать надо только на себя.	Мужчины надежные и верные.	Я забочусь о своем здоровье и регулярно прохожу медосмотр.
От большого количества денег мне становится не по себе.	Я боюсь, что меня уволят за малейшую ошибку.	Семья сейчас не главное, главное — карьера.	Я никогда не хожу к врачам.

3) Выделите из написанных вами те, которые сейчас для вас эффективны.

4) Теперь вам предстоит поработать с теми, которые остались. Это неэффективные модели реагирования. Ответьте на следующие вопросы для каждой неэффективной модели:

1. Каким образом эта модель мешает вам сейчас?
2. В какой ситуации (при взаимодействии с кем) вы приобрели эту модель поведения?
3. Была ли раньше эта модель поведения эффективной (для вас или для того, кто вам ее передал)?
4. Что изменилось с тех пор?
5. На какую эффективную модель вы можете ее заменить?

Покажу на примере, как выполнять упражнение.

Допустим, моя неэффективная модель «Я не умею обращаться с деньгами».

Это мыслительная установка. Она мешает мне больше зарабатывать и заставляет чувствовать вину, когда я трачу деньги на свои «хотелки».

Эффективной она была в детстве. Родителям было важно, чтобы я тратила деньги именно на те цели, на которые они их давали. Я получила эту модель в 14 лет, когда мама дала мне деньги на спортивную форму для физкультуры, а я купила себе красивую юбку, которую случайно увидела в магазине.

Я выросла, сама стала зарабатывать деньги и поэтому могу решать сама, на что мне их тратить. Я могу заменить эту модель на более эффективную: «Теперь я сама зарабатываю и трачу деньги так, как мне нравится».

Психологическая травма¹ — это воздействие разрушительной силы на психику ребенка.

Основное отличие формирования неэффективных моделей поведения от психологической травмы заключается в глубине психологических изменений.

В случае с моделями поведения ребенок принимает их, как подходящие в первичной ситуации, и, в силу особенностей нашего мозга, не пересматривает их эффективность при последующем использовании в аналогичных ситуациях. Каждый раз получает не устраивающий результат, испытывает по этому поводу негативные эмоции, но не подвергает сомнению эффективность самих моделей. Это просто не приходит ему в голову. При желании изменить их легко, если осознать неэффективность.

¹ Психологическая травма — это жизненно важное переживание дисбаланса между угрожающими обстоятельствами и индивидуальными возможностями побороть их. Сопровождается чувством беспомощности и незащищенности.

*Психологическую травму ребенок может получить в результате физического или психологического насилия*¹. Он оказывается в крайне стрессовой ситуации, изменить которую у него нет возможности. Ребенок испытывает огромной силы потрясение от осознания собственной беспомощности и незащитности перед имеющейся угрозой.

События в семье, которые могут быть травматичными для психики ребенка:

- физическое и сексуальное насилие;
- расставание ребенка с родителями на длительный срок, например, передача его на воспитание бабушке;
- психологическое насилие, жестокое обращение со стороны родителей, в том числе унижение, угрозы жизни и здоровью;
- тяжелая болезнь, травма, операция или смерть близкого члена семьи;
- тяжелый развод родителей;
- насилие в семье, которое не относится к самому ребенку;
- моральное давление;
- аморальное поведение родителей или других членов семьи.

Хочу обратить ваше внимание: причина психологической травмы — не только физическое насилие, ко-

¹ О видах психологического насилия читайте в третьей главе.

торое усиливает травматичное влияние насилия психологического. Любые предъявляемые требования, непосильные для ребенка, травмируют его, если это происходит регулярно.

Чем менее гибкие и восприимчивые к нуждам ребенка родители, чем хуже у них контакт с ним, чем меньше они воспринимают его чувства и эмоции, тем выше вероятность травмы. Потому что гибкий человек способен увидеть нежелание ребенка что-то делать и отреагировать на это изменением требований. А ригидный будет продолжать настаивать и добиваться выполнения своих требований любой ценой.

Психологическая травма в этом случае происходит в результате сильного и регулярного давления на ребенка. В какой-то момент он понимает: сопротивляться нет смысла. Он все равно проиграет. Его мнение и желания не имеют значения. Его как личность родитель не видит и не воспринимает. При этом ребенок находится в зависимой ситуации, он не может отказаться от общения и уйти. Ему некуда. Он не сможет выжить без контакта с родителем.

12-летний Миша не хочет делать уроки. Как ведет себя ригидный родитель:

- Иди делай уроки!*
- Не хочу!*
- Иди в угол!*
- Не пойду!*
- Дам ремня!*

В этом случае родитель просто давит на ребенка и в итоге получает подчинение, опираясь просто на то, что у него, как у взрослого, больше ресурсов, власти, физической силы, чтобы справиться с ребенком. Ребенок в этой ситуации чувствует себя беспомощным и беззащитным.

Как ведет себя гибкий адекватный родитель:

— Иди делай уроки!

— Не хочу!

— Почему не хочешь?

— Устал / хочу поиграть на компьютере / не понимаю предмет / расстроен, потому что поссорился с другом / плохо себя чувствую.

— Ты можешь отдохнуть полчаса и потом сесть за уроки / поиграешь, когда закончишь уроки / давай, я тебе помогу, и мы вместе разберемся / расскажи мне, что случилось / что у тебя болит?

Здесь родитель вступает в диалог с ребенком и ищет варианты взаимодействия, которые устроят обоих, а не просто давит и заставляет бездумно подчиняться, наплевав на интересы или потребности ребенка¹.

Психика раскалывается, включаются механизмы психологической защиты², и часть личности «за-

¹ Пример взят из блога @psycholog.katya.kashina в TikTok.

² Психологическая защита — это неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний.

стревает» в травмирующем событии до тех пор, пока травма не будет изжита. Этот факт будет влиять на всю дальнейшую жизнь и на все проявления человека в мире.

На дне рождения одноклассника родители именинника обвинили восьмилетнего Васю в воровстве, которое он не совершал. Родители Васи тоже встали на сторону обвинителей и решили обыскать сына на глазах у всех гостей. Он возмущен, злится, но не знает, как себя защитить от обвинений, ведь все значимые взрослые не на его стороне.

Ситуация становится для мальчика травматичной после того, как отец приказывает ему полностью раздеться, чтобы провести обыск. Вася испытывает беспомощность, стыд, незащищенность. Эти чувства настолько непереносимы, что личность ребенка раскалывается. Часть (Травмированная) застревает в травмирующей ситуации. Вторая (Выжившая) вынуждена подстраиваться под существующие условия: Вася смиряется и выполняет требования отца.

Чтобы не чувствовать себя так плохо, Выжившая пытается оправдать действия родителей. Она решает, что, скорее всего, у них были причины для обвинений, что он не заслуживает уважения и доверия просто так. Здоровая же часть, которая уверена в своей нормальности и шокирована произошедшим, оказывается загнана глубоко вовнутрь, контакт с ней прерывается.

Теперь с внешним миром Вася будет общаться своей Выжившей частью. А она считает, что Вася не имеет права на доверие, уважение, справедливость и защиту себя.

*Она смиряется, когда кто-то пытается унижить или неза-
служенно обвинить Васю. И можно предположить, что по-
добных ситуаций в жизни мальчика будет немало.*

Поскольку в результате психологической травмы ребенок оказывается сильно дезориентирован, в таком состоянии легко и в большом количестве у него формируются неэффективные модели поведения.

Так, в описанной выше ситуации у Васи могут сформироваться следующие неэффективные модели:

- *не просить о помощи родителей — они встанут на сторону обвинителей и обидчиков;*
- *принимать несправедливость и неуважение как должное — даже родители не считают, что он этого достоин;*
- *не защищать себя и свои интересы в случае обвинений — у него нет навыков их отстаивания;*
- *страх перед большим скоплением людей — именно в этих условиях произошла травма;*
- *панический страх, когда внимание большого количества людей направлено на него (в том числе это может быть страх публичных выступлений) — это возвращает его в момент самой травмы и вызывает ретравматизацию.*

Реакция разной психики на одно и то же травмирующее событие различная и зависит от индивидуальных особенностей. Один ребенок в сложном событии получит травму, которая сломает характер и разделит его жизнь на «до» и «после». Психика другого ребен-

ка в той же ситуации сможет пережить и проработать эмоции, с которыми он столкнулся. И для него это будет уже не травма, а опыт. А ситуация будет не травмирующей, а стрессовой, и закалит его характер. Он станет сильнее, и у него появится больше веры в себя и свои силы.

К сожалению, родители не могут предугадать, во что выльется неприятная ситуация для их ребенка, — в стрессовую или травматическую.

Как понять, что у вас есть детская психологическая травма?

О наличии детской психологической травмы часто можно судить только по косвенным признакам, особенно если она произошла в раннем детстве, и о ней не сохранилось никаких осознанных воспоминаний. Иногда даже травмы более взрослого возраста наша психика вытесняет из сознания, и мы ничего о них не помним.

Ко мне регулярно обращаются клиенты, у которых нет никаких воспоминаний о собственном детстве. Вообще. Никаких даже разрозненных эпизодов. Обычно лет до 5–7. Самый длительный период отсутствия воспоминаний в моей практике — до 14 лет. И когда мы начинаем работу с такими клиентами, то находим в этой «амнезии» большое количество психологических травм. Мозг просто предпочел их забыть, а вместе с ними и все остальные события тоже.

Высока вероятность наличия психологической травмы, если в вашем детстве в семье происходили травматичные события, перечисленные выше. Ситуации, в которых вы испытывали сильный ужас, собственное бессилие и ничтожность. Также подтверждением этого могут быть сигналы вашего подсознания и тела:

1. Флеш-бэки. Разные ситуации, эпизоды из фильмов или книг, которые вызывают у вас гипертрофированную эмоциональную реакцию. Например, на сцены избиения или отрезания головы вы реагируете спокойно, а когда на ребенка, получившего «двойку», орет папа — вы начинаете рыдать, испытываете сильную эмоциональную боль или тревогу. Как правило, такую реакцию вызывают ситуации, в которых мы сами получили психологическую травму.
2. Повторяющиеся сны с ситуациями, из которых вы не можете найти выход. При этом во сне вы испытываете сильную тревогу, страх и даже ужас.
3. Определенные жизненные ситуации, в которых вы не умеете себя защищать. И не потому, что у вас нет навыка, как это делать, а потому что чувствуете себя в этот момент беспомощными, ничтожными, виноватыми и бесправными.
4. У вас есть физические зажимы и блоки, не связанные с телесными травмами или болезнью. Например, втянутая в плечи шея, поднятые плечи, скованные движения рук, ног, туловища, зажатая диафрагма, ком в горле, который появляется

в стрессовых ситуациях, постоянно напряженный живот.

5. У вас есть разделение между головой и телом. Вы «живете в голове», руководствуясь только логикой, никак не обращая внимания на собственные эмоции и ощущения тела. Вы их стараетесь игнорировать или вообще не имеете к ним доступа.
6. У вас есть ощущение, что вы живете, как будто «за стеклом», или «находитесь в пузыре». А все события происходят за его пределами.
7. В детстве вы подолгу находились в состоянии парализующего страха: в каком настроении мама придет с работы, как отреагирует папа на замечание в дневнике.
8. Вы продолжаете испытывать страх перед родителями даже во взрослом возрасте. Этот страх может быть постоянным, а может быть связан с определенными ситуациями, в которые вы попадаете. Например, вас кидает в холодный пот от мысли: «Как отреагирует папа, если меня уволят с работы».
9. Вы часто испытываете тревогу, которую трудно объяснить текущими обстоятельствами вашей жизни. Тем не менее, вы пытаетесь это сделать и постоянно ищите причины вашего плохого эмоционального состояния.
10. У вас бывают панические атаки.

Как понять, что ваш ребенок получил психологическую травму?

1. Резко изменившееся поведение «до» и «после». Ребенок был веселым, активным и ничего не боялся. После определенного события стал подавленным, замкнутым и пассивным, появилась беспричинная тревога.
2. Негативные изменения в теле ребенка. Это могут быть мышечные зажимы, изменившаяся осанка, положение головы или плеч, испуганный взгляд или отказ от контакта глазами.
3. Регрессия в более ранний возраст. Ребенок начинает вести себя как совсем маленький. Например, у 6–7-летнего ребенка речь может стать несвязной, он начинает «гулить», теряет ранее приобретенные навыки (чтение, письмо). Большинство детей любят регрессировать на короткие промежутки времени, они делают это в игровой форме, и это нормально. Обратит внимание на регресс имеет смысл, только если он стал постоянным.
4. Возникают новые беспочвенные страхи (не путать их со страхами, характерными для каждого возраста).
5. Приступы панических атак.
6. Беспокойный сон, кошмары.

Психологические травмы детства, даже те, которые мы не помним, оказывают сильное влияние на всю нашу жизнь. Они делают уже взрослого человека беззащитным и беспомощным перед определенным видом взаимодействия, связанным с травмой.

Какой результат взаимодействия наиболее травматичен?

Главный вред, который может нанести родитель своему ребенку — это психологическая травма. Психологическую травму и ребенок, и взрослый могут получить не только в семье. Такое может произойти, если человек оказался в зоне боевых действий, при терактах, при нахождении в заложниках, при стихийных бедствиях, нападении и физическом или сексуальном насилии. Ребенка может психологически травмировать воспитатель, учитель или врач.

Но когда угроза подобного рода исходит от родителя, который не только в представлении ребенка любит и защищает его, обеспечивает ему безопасные условия, но и от которого ребенок зависит и не может уйти — такую нагрузку может не выдержать даже сильная психика. И чем младше был ребенок, когда случилось травмирующее событие, тем выше риск травмы и сильнее ее влияние на всю его последующую жизнь.

Фигура родителя становится для травмированного ребенка противоречивой. С одной стороны, он теперь боится родителя, а с другой — от него зависит его жизнь.

Ребенок оказывается в позиции заложника. И неосознанно начинает вести себя так, как спецслужбы рекомендуют действовать заложникам террористов. Чтобы выжить: максимально внимательно следить за настроением террориста, не провоцировать, не перечить, беспрекословно выполнять все просьбы, не выделяться, спрашивать разрешения на любое действие, искать способы отвлекаться от негативных мыслей (у ребенка это может быть уход в фантазии, компьютерные игры, наркотики).

Вот только заложники, захваченные террористами, знают, что их постараются освободить спецслужбы. Они могут надеяться на помощь. Ребенку в описанной ситуации помощи ждать неоткуда. Его психика приспособляется жить в имеющихся условиях. Она остается в таком состоянии, даже когда ребенок вырастает и перестает физически зависеть от родителя.

Но есть и хорошая новость — это можно и нужно исправить. Безусловно, такому человеку обязательно потребуется пройти путь для исцеления травмы. Психотерапевтическая работа с психологическими травмами в любом возрасте дает хороший результат и отражается на качестве эмоциональной жизни.

Все же остальные действия родителя, не насыщенные агрессией и чрезмерным давлением, нормальны для психики ребенка. Он в состоянии с ними справиться. И даже если в результате этих действий у ребенка сформируются неэффективные модели поведения, это достаточно легко корректируется в процессе краткосрочной психотерапии. А большинство из них пересматривается естественным образом в ходе столкновения

с новой реальностью. Например, когда выросший ребенок сам становится родителем, он начинает отлично понимать своих родителей. И старые обиды или злость на их действия проходят сами собой.

Итак, давайте резюмируем.

Взаимодействие ребенка и родителя несомненно влияет на обоих участников процесса. И качество этого процесса, насколько он будет безопасным и комфортным для ребенка, зависит от двух составляющих.

Первая: от родителя. От его готовности видеть в ребенке отдельную личность со своими желаниями и целями, а также от его желания меняться и учиться эффективному общению с новым человеком в своей жизни.

Вторая: от психики ребенка, ее «базовых настроек». От того, давление какой силы она способна выдерживать без ущерба для себя.

Дальше мы поговорим, какие последствия для взрослой жизни несут в себе проблемы в отношениях с родителями, и наметим пути их решения. А также в следующих главах я предложу вам модели эффективного поведения, которые помогут избежать основных проблем в отношениях с детьми и психологических травм.