

ДУХИ-МУЧИТЕЛИ ИЗ ДЕТСТВА

Чувство Норы, что она вдруг больше не взрослая, что ее снедают стыд и печаль, было запущено Печальным Ребенком. Эмоциональные состояния нашего детства и юности подобны спящим духам-мучителям, которые просыпаются от определенных раздражителей или ситуаций и действуют на нас.

Когда активизируется Печальный Ребенок, в большинстве случаев в игру вступают признаки глубоко лежащих лишений и обесценивания: это следы тех моментов, когда наши детские потребности не были достаточно удовлетворены или ими пренебрегали. Уже десятилетия прошли с тех пор, как мама не глядя отмахнулась от наших признаний в любви, воспитательница в детском саду игнорировала нас, одноклассники дразнили, а стыд и отвержение так и остались.

Поскольку потребность Норы в защищенности, принадлежности и уважении так долго не удовлетворялась в полной мере, чувства Печаль-

ного Ребенка могли укрепиться в ней. Поэтому достаточно безобидной ситуации, чтобы выбить из колеи эту твердо стоящую на ногах женщину.

Наряду с *Печальным Ребенком* существует и *Капризный Ребенок*. В этом состоянии человеку не хватает терпения и дисциплины. Ему тяжело даются нелегкие или скучные дела, которые, к сожалению, составляют большую часть нашей жизни. Никто не любит заполнять налоговые декларации, но все это делают. Никто не любит ходить на медицинские обследования, но мы знаем, что надо. Если Капризный Ребенок управляет поведением, то он тянет с выполнением неприятного дела до тех пор, пока это не станет критичным. Все, что не особенно радует такого человека, он откладывает или поручает другим людям: друзьям, родителям, мужу или жене. Потому что он не научился сам справляться с фрустрацией, которая идет рука об руку с выполнением скучных задач. Часто у таких людей есть родители или бабушка с дедушкой, которые взяли на себя всевозможные заботы, избаловали их или постоянно оберегали. Однако даже в случае гиперопеки со стороны наших родителей речь идет о какой-то форме пренебрежения. Тенденция забирать у детей все и в результате ничего им не доверять приводит к тому, что многие люди остаются несамостоятельными, будучи уже взрослыми, не обладают дисциплиной, слишком затягивают с делами, перекладыв-

вают ответственность на других и испытывают глубокий стресс или перегрузку в совершенно обыденных ситуациях.

Линусу сорок. Он работает в IT-отрасли и является востребованным экспертом. И все же ему тяжело приходиться на работу вовремя и регулярно. Кроме этого, он все время срывает сроки, прикрываясь болезнью, или не приходит в офис без объяснения причин. Когда его увольняют или у него кончаются деньги, ему помогает мама. Его отец, художник, никогда не занимался ни детьми, ни домом. Поэтому мама Линуса все взяла на себя: она работала, растила детей и занималась хозяйством. Так на примере своего отца Линус научился тому, что перекладывать обременительные задачи на других — это нормально. Сюда же относится и то, что мать Линуса распространила свою гиперопеку и на сына. Так что Линус никогда не сталкивался с требованиями по выполнению рутинных задач. Проблема в том, что эта ситуация сохраняется по сегодняшний день. Когда бы Линус ни испытывал трудности из-за своей прокрастинации, мама помогает ему деньгами, договаривается за него с тетей, чтобы та пустила его к себе пожить, или записывает его на прием к врачу.

Мама Линуса желает ему только добра. Но таким образом ее сын никогда не научится брать на себя ответственность и справляться самосто-

ательно. Совершенно неясно, что произойдет, когда мама Линуса больше не сможет ему помогать и сама будет нуждаться в поддержке. Чем старше становится Линус, тем тяжелее ему вести полноценную и счастливую жизнь. Его крепко держат духи-мучители детства.

КОМАНДИРЫ ИЗ ПРОШЛОГО

У многих людей внутри есть Судья, который частенько сильно давит на них или даже обесценивает. Эта контролирующая и командующая инстанция кормится не только опытом взаимодействия с родителями. Все люди, наложившие отпечаток на наше взросление, могут сопровождать нас всю жизнь в облике Требующего и/или Карающего Судьи: бабушки и дедушки, учителя, соседи, одноклассники и одноклассники... Давить на нас может и общество, требуя от нас больше, чем мы могли бы выполнить при реалистичном раскладе. Мы все должны быть красивыми, востребованными, умными и счастливыми, и прежде всего, у нас никогда не должно быть проблем. При этом в последние десятилетия требование соответствовать идеалу только усиливается. Кому не знакомо чувство, что он в очередной раз не дотянул до планки!

Внутренний Судья часто сообщает о себе вполне конкретными фразами: «Не выделывайся», «Мне опять рассердиться?», «Подумай о других». Кажется, подобные фразы глубоко скрыты в нашей памяти. Поколения родителей щедро раздавали их своим детям. При этом они могут

основательно навредить, ведь послание в них всегда одно и то же: «Ты не важен, как не важны и твои потребности».

Конечно, родители не должны воспитывать детей эгоистами. Однако это не означает, что потребности ребенка не имеют ценности. Наоборот, знать, что тебе нужно и что ты имеешь на это право, — это предпосылка любой формы уверенности в себе и удовлетворения. И даже тот, кто рос с любящими родителями, мог встретить учителей, родственников или одноклассников, которые нанесли тот или иной урон. Вряд ли кто-то стал взрослым и не обзавелся этими требующими и порицающими внутренними голосами. И ситуации, в которых они громко говорят, возникают постоянно.

Карающий Судья сообщает человеку, что он бесполезен или что с ним что-то основательно не в порядке. В крайнем своем проявлении *Карающий Судья* может привести даже к тотальному самообесцениванию вплоть до ненависти к себе. Но и в умеренном проявлении он приводит к сильной неуверенности в себе и ослаблению осознания своей личности. В свою очередь, *Требующий Судья* «всего лишь» наказывает человека перфекционизмом. Если ты сам склонен давить на себя для достижения успеха, возможно, причина в *Требующем Судье* внутри тебя. При этой модели поведения ценность человека непосредственно зависит от его свершений, а удовлетворение не длится долго, потому что всегда нужно достигать

все новых, еще больших целей. Еще хуже, когда человек терпит поражение: он чувствует себя ничем не стоящим и нелюбимым.

Таким образом, подобная модель мышления может приводить к чувству вины. При этом речь идет не о достижениях, деньгах или работе, а об отказе от собственных эмоциональных потребностей в пользу других. Таким людям кажется, что они обязаны всем угодить и не имеют права жаловаться. Они непременно должны быть милыми, понимающими и удобными. Подобное поведение часто демонстрируют те, кто работает с людьми: медсестры, социальные работники, врачи, учителя, терапевты.

Аня — интеллигентная женщина сорока с лишним лет. Она работает психотерапевтом и обожает свою работу, в том числе потому, что ее очень любят ее пациенты. Она легко вникает в ситуации других людей и их проблемы, она их поддерживает, ободряет, поднимает им настроение. Однако ей тяжело устанавливать границы и сохранять нужную дистанцию. В профессиональной сфере или в личной, она всегда говорит «да», даже когда ей хочется отказать. Когда она отклоняет какую-либо просьбу, то сразу чувствует себя виноватой и нелюбимой. Она заботится обо всем и обо всех, но только не о себе. Почему она так поступает? На психологическом семинаре выясняется, что у семидесяти процентов присутствующих была депрессивная мать, как и у Ани! Очевидно, есть связь между проблемами

в родительском доме и решением работать в социальной сфере. Аня вспоминает, что ее мать во время депрессивных фаз отвергала своих детей, и Аня пыталась поднять ей настроение, выжать из нее хотя бы легкую улыбку. До сих пор она чувствует свою ответственность за хорошее самочувствие других. Только когда ей это удастся, Аня считает себя достойной любви.

Дети психически или хронически больных людей в большинстве случаев чувствуют свою ответственность за благополучие родителей. На профессиональном языке речь идет о парентификации. Это означает переворот в отношениях заботы: ребенок слишком рано перенимает роль взрослого, как в социальном, так и в эмоциональном плане. При этом его собственная потребность быть окруженным заботой не удовлетворяется.

ПРЕВОЗМОЧЬ ИЛИ ПЕРЕХИТРИТЬ СЕБЯ?

Высказывания типа «Это не спортивная машина, а увеличитель пениса» знает каждый. Сейчас для большинства людей очевидна идея, что дорогими машинами мужчины склонны психологически компенсировать лысину, животик или импотенцию.

То, как человек обращается со своими отрицательными чувствами, мы далее обозначим как *форму, или стратегию, преодоления*. Хвастовство, агрессия, гиперконтроль или готовность оскорбиться — это такие модели поведения, с помощью которых мы пытаемся избежать отрицательных чувств, пробуждаемых в нас внутренним Ребенком и внутренним Судьей. Они позволяют нам меньше чувствовать стыд или вину или хотя бы скрыть их от других. Однако за это мы платим высокую цену. Таким образом мы защищаемся от голосов прошлого, но этим вредим себе в настоящем, потому что мешаем себе раскрыть свой потенциал.

Кто так обманывает себя и других, стоит перед выбором между подчинением, избеганием и гиперкомпенсацией. *Подчинение* — это тенденция полностью ориентироваться на представления других людей, чтобы защититься от чувства

вины. Человек ощущает стабильность тогда, когда у других все в порядке. Этим путем он избегает столкновения с собственными желаниями и конфликтов. Однако важные потребности остаются неудовлетворенными, а контакт с другими людьми не является «настоящим».

Зузанна — девушка тридцати с небольшим лет, ее мучают ужасные сомнения в себе. Несмотря на одаренность в музыкальном и социальном плане, она чувствует себя неинтересной, пустышкой. И хотя она весьма располагает к себе, она зачастую сходится с партнерами, которые используют ее и прибегают к физическому насилию. В детстве Зузанна практически не ощущала, что ее ценят. У родителей было очень мало времени на нее. Музыкальный талант не имел большого веса в доме двух ученых-естественников. Ребенком Зузанна чувствовала себя хорошо только тогда, когда ей удавалось волшебным образом вызвать улыбку на лицах родителей. Она отлично улавливает настроение и желания окружающих и невероятно заботится о других. И это продолжается достаточно долго, до тех пор, пока она не поймет, что кое-кто вовсе не стоит стараний.

Детство без признания и положительной оценки часто влечет тяжелые последствия. Человек при таких обстоятельствах не может вырасти в счастливую, самоопределившуюся и сознательную личность.