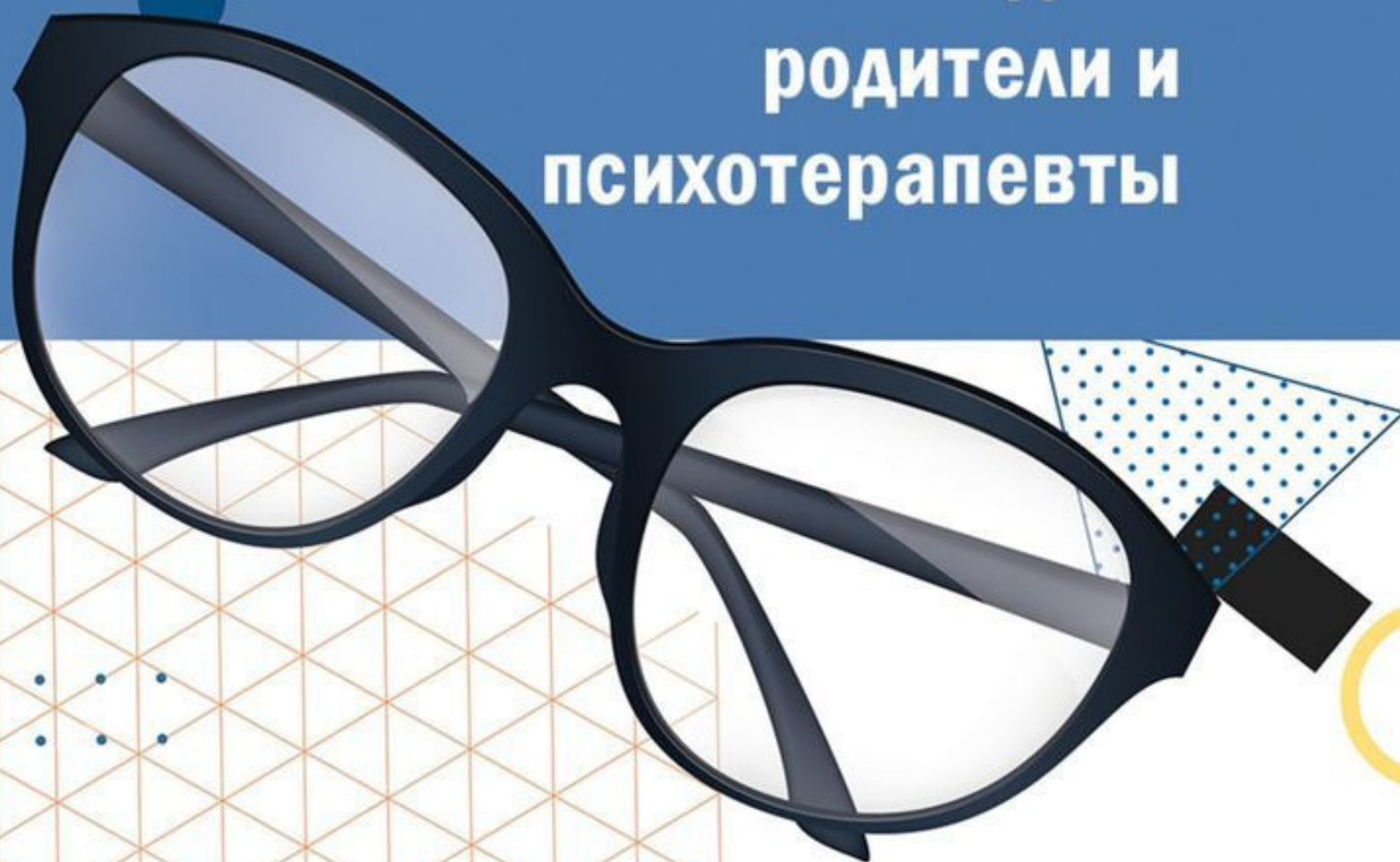


18+

Евгения Авдеева

НеУчебник

**дети
родители и
психотерапевты**



Евгения Авдеева

**Дети, родители
и психотерапевты. НеУчебник**

«Издательские решения»

Авдеева Е.

Дети, родители и психотерапевты. НеУчебник / Е. Авдеева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-518908-0

Неформальная книга о детях, родителях и детско-родительской психотерапии,
написанная практикующим психологом. Для специалистов и родителей.

ISBN 978-5-00-518908-0

© Авдеева Е.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|---|----|
| Почему Не-Учебник | 6 |
| Маме нужна мама | 7 |
| Первичное первично, а вторичное вторично | 15 |
| «Если сердце недоступно, надо в печень постучать» | 24 |
| Как устроен человек и человечек | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

Дети, родители и психотерапевты НеУчебник

Евгения Авдеева

© Евгения Авдеева, 2023

ISBN 978-5-0051-8908-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему Не-Учебник

Это – не научная книга, хотя основана она отчасти на научных знаниях, отчасти на профессиональном опыте. Она родилась из моих разговоров с коллегами и с родителями на наших семинарах, из всего недосказанного, из всего, чем мне хотелось бы поделиться. Поэтому я представила себе, как бы я рассказывала то, что хочу рассказать, людям, которым нравилось бы меня слушать. И стала писать: так, как говорила бы, без особой академичности, без списка литературы в конце – так, как будто я сижу себе на столе, как обычно, и вещаю – и только очень не хватает вопросов и чтобы кто-нибудь перебивал и вдруг рассказывал что-то свое или спорил. Но я и тут нашла выход: показывала каждую главу своим друзьям и коллегам, учитывала их вопросы и пожелания, и так, в диалоге, родилась постепенно эта книжка.

Я надеюсь, она будет интересна тем, с кем я мысленно разговаривала все время: психологам и психотерапевтам, которые работают с родителями и детьми, и родителям, которые хотели бы понять, как работает детско-родительская психотерапия, что думает психолог о том, что происходит тут в кабинете. Это – очень прозрачная книга про то, что я думаю о детях, родителях, специалистах, о своей работе, ее трудностях и ее очаровании. В книге нет клиентских историй, только мои обобщенные зарисовки типичных, часто встречающихся ситуаций – ради соблюдения требований конфиденциальности. Зато в ней много моих собственных историй – потому что моя история полностью принадлежит мне и я могу ею делиться – и делюсь: в книге я рассказываю истории из всех трех своих ролей – и как ребенок, и как мать, и как детский психолог.

С точки зрения методологии и ценностей эта книга опирается на двух мощных китов: теорию и практику Позитивной транскультуральной психотерапии Носсрата Пезешкиана – метода, в котором я работаю. И – на Теорию привязанности, которая началась когда-то с идей Джона Боулби и Мэри Эйнсворт и с которой я впервые встретилась в работах Гордона Ньюфелда. Теория привязанности отлично дополняет концепции Позитивной психотерапии, потому что обе этих картины мира основаны на одних ценностях, одном представлении о человеке:

Человек от природы добр и наделен способностями к любви и к познанию, а также к развитию. Питательная среда, необходимая для развития – это человеческие отношения: безопасные, надежные, питающие наши главные потребности.

Вот – мой основной кодекс, которому я следую.

В этой книге будет много профессиональной лексики нашего метода: Актуальные способности и их названия, транскультуральность, сферы жизни, пятиступенчатая стратегия и т. д. Я старалась на ходу кратко пояснять все термины для тех, кто встречается с ними впервые – для того, чтобы было ясно, о чем речь (само собой), но и с тайной надеждой заинтересовать вас идеями ППТ, если вы с ней еще не встречались. Мне кажется, они того стоят – по крайней мере, я мало встречала методов, которые целиком, в основе своей, были бы так добры и бережны к человеку и так разумно оптимистичны в отношении наших трудностей и возможности исцеления. Носсрат Пезешкиан писал: «Проблемы и трудности реальны. Но и способности человека, и помощь, и ресурсы тоже реальны». Видеть только одну часть реальности и закрывать глаза на другую – это нарушение принципа баланса.

Маме нужна мама

Вот о чем я вспоминаю: когда я была беременна третьим ребенком, моя сестра ждала первенца. Поэтому, когда она позвонила мне, чтобы посоветоваться, не начались ли роды, я не удивилась – вроде бы так и должно быть. Это было очень трогательно – учитывая, что между нами было пять тысяч километров. А через три недели, когда роды начались у меня, я тоже почувствовала, что хочу позвонить более опытной старшей подруге: зачем? – не знаю, но это было важно.

Получить ее благословение.

Тогда я впервые в жизни задумалась, как много значат женщины в жизни женщины.

Идея этой книги пришла ко мне, когда родила моя подруга. Мы стояли бок о бок над ее новорожденным милахой и очень беспокоились за его здоровье, потому что он простудился и сопел. Больше всего мне хотелось сказать «иди поспи, я за ним посмотрю». Но она бы не отдала мне его – как бы сильно ни устала, и мой опыт с детьми тут не играл никакой роли. Оставить заболевшего малыша можно только в руках тех, кому этот ребенок так же бесконечно дорог. Для кого он свой. Мужу можно. Маме. Или папе. Тогда я остро поняла, как важно родство – или такие отношения, которые почти родственные.

С первым сыном мне помогала свекровь. Мне было, так-то, восемнадцать лет – можно сказать, она усыновила нас обоих. Она его обожала, она была бесконечно терпелива с нами обоими. Она не критиковала меня, не отталкивала от ребенка, и все же как-то умудрялась наставлять и учить и приходила на помощь в каждую трудную минуту.

Наше окружение ее за это поругивало: говорили, что она не дает мне достаточно самостоятельности и что в конце концов это мой ребенок (то есть наш с ее сыном). Но для нее наш сын был – ее внук, ее обожаемый мальчик, и в этом была ее сила и источник моего бесконечного к ней доверия. Никому, кроме мужа и его мамы, я бы не дала малыша в руки.

Мой ребенок был для нее сокровищем. И мы – ее дети – тоже.

Я не знаю, как еще можно быть опорой молодой матери, если не так.

К рождению первого ребенка никто не готов – ни в восемнадцать, ни в двадцать восемь, ни в тридцать восемь лет. Может быть, в восемнадцать легче признать, что тебе еще нужна мама.

Но вообще-то мама нужна всем.

Наши родители, дай им бог здоровья, далеко не всегда могли быть нам опорой. Многих из нас гораздо чаще критиковали, чем поддерживали, чаще ругали и наказывали, чем ласково терпели – и, когда у нас родились свои дети, стиль наших родителей не изменился (не изменился в отношении нас – с внуками они могут быть другими, и от их новых способностей, доставшихся не нам, тоже рвет крышу).

А может быть, родители остались в других городах и даже в других странах.

А у кого-то из нас их уже не было на свете.

Связи между нашим поколением и поколением наших родителей довольно напряженные. Даже из лучших побуждений моя мама не могла бы помочь мне растить ребенка – она никогда не растила меня. Почти все, кто родился до 1981 года, должны были с 6 месяцев отдаваться в ясли, если только не было надежных бабушек, в редких случаях – нянь (с 1981 года декретный отпуск продлили до полутора лет, а потом так же – ясли). Родители видели нас пару часов в день, после садика и перед сном: они, если честно, понятия не имели, что происхо-

дит в нашей дитячьей жизни. Близость построить на этом довольно трудно. Оставалось делать ставку на послушание.

Но когда у тебя рождается ребенок, это вообще не про послушание. Это очень тревожное дело – быть матерью. Младенец бесконечно уязвим, он незащищен. Долгие годы мы не вспоминали уязвимость и нежность своего детства, свои слезы и свои страхи. Мы выросли, сложили воспоминания в коробку, закрыли крышкой и наклеили надпись: «детство золотое». Пару картинок вставили в рамку и повесили на стену – а остальные – в коробке – спрятали. Но новорожденный – крошечный, хрупкий – вызывает не только прилив нежности и чувство ответственности. Он пробуждает все наши страхи, всю боль – всю, сколько ее есть со времени нашего рождения и до решения быть взрослыми. И по мере взросления ребенка распаковываются все новые и новые архивы эмоциональной памяти.

Вот почему маме нужна мама.

Чтобы не утонуть в этом.

По-честному, все это касается и отцов. Прикосновение к младенцу пробуждает и их – а им еще труднее говорить и чувствовать хрупкость жизни, потому что хрупкость – это слабость, а слабость это стыдно. Чужую хрупкость можно защитить – но куда бы девать свою? В итоге мужчинам часто приходится закрываться от собственных чувств – и от своих детей.

Я пишу о матерях, потому что в нашей культуре пока что матери гораздо больше времени посвящают уходу за детьми и общению с детьми почти во всех их возрастах. Матери чаще обращаются за психологической помощью и сотрудничают с психологом в разрешении детских и своих собственных трудностей. Это – реальность, которую я вижу вокруг. Но, строго говоря, любой человек, принимающий на себя полновременные родительские обязанности, сталкивается с теми же самыми проблемами и с теми же самыми чувствами, что и матери.

Если ребенок не первый, существенно ничего не меняется. Сколько-то прошлого опыта пригождается, а сколько-то разбивается об открытие, что все дети разные. И теперь их несколько.

И снова нужны руки, которые помогут с этим управиться.

Это, друзья мои, не инфантильность, никакая не незрелость – наверное, так устроена жизнь: нам нужна поддержка более опытных старших и нужен их пример. Мы так учимся. Так учиться проще всего.

Это значит, что учиться другими способами – гораздо трудней и дольше.

Растерянная и встревоженная мать может

– быть раздражительной и легко срываться;

– чувствовать стыд и вину, разочарование в себе, в ребенке, в материнстве;

– перегружать себя и не давать себе отдыха;

– отстраняться от ребенка, испытывать боль и усталость от контакта с ним;

– переживать отчаяние и беспомощность;

– из-за подавления всех этих нерадостных чувств может развиваться депрессивное состояние, да частенько и развивается.

(В общем, если вы специалист и читаете эту книжку, то тут можно подумать, какие вопросы вы бы задали матери на приеме.

В сфере тела

Как у вас со сном? Как с аппетитом?

Используете ли вы любую возможность для отдыха и восстановления сил?

Как здоровье?

Что вы чувствуете в течение дня? Как с раздражительностью? Часто ли тревожитесь? Часто ли посещает желание уйти в себя, забиться в нору и чтобы никто не трогал?

В сфере деятельности

Кто вам помогает? Есть ли люди, которым вы можете пожаловаться и понюхать и честно рассказать о своих чувствах и проблемах (любых, и о здоровье, и об усталости, и о «постыдных» для матери мыслях и переживаниях)?

Как распределены обязанности в вашей семье? Это «молчаливое соглашение» или предмет обсуждения? Помимо ухода за ребенком, сколько домашних и рабочих дел лежит на вас? Легко ли вам получить помощь, если вы в ней нуждаетесь?

В сфере контактов

Получается ли чувствовать удовольствие от близости с ребенком? Есть ли периоды, когда его не получается почувствовать? Долгие ли они?

Каким было ваше детство? Как относились к вам ваши близкие, тепло ли вам было с ними, хорошо ли о вас заботились? Было ли вам легко и уютно в их заботе?

Есть ли у вас сейчас близкие люди? Рядом ли они? Легко ли вам к ним обратиться?

В сфере смыслов

Бывает ли, что вы чувствуете отчаяние и беспомощность? В каких ситуациях? Получается ли надеяться – и что дает вам силы надеяться? Есть ли для вас какой-то смысл в том, что с вами происходит?

Склонны ли вы себя винить и ругать? Получается ли себя поддерживать и любить себя – своим телом, своими способностями? Своим ребенком и его способностями?

Ну а если вы и есть мама (или папа, который ухаживает за ребенком), то можно попробовать позадавать эти вопросы себе)

В общем, вот так: когда мы растеряны и уязвимы, нам нужна родительская фигура. Если она уже есть внутри, в виде *внутреннего объекта*, то снаружи достаточно минимальной поддержки, как бы напоминания, что мама здесь. Это может быть муж или подруга или женщины из группы поддержки в соцсетях, например. Но если надежного внутреннего объекта нет, с растерянностью и тревогой справиться намного труднее. Это основано на нашей потребности в утешении (восстановлении чувства безопасности и принятия) и способности утешаться. Если способность утешать себя развита не очень, то совершенно необходимо получить утешение от кого-то еще (это и будет символическая родительская фигура).

Заметьте – утешение это

- НЕ подбадривание («ты справишься, ты сильная, все получится»);
- НЕ переключение («надо отвлечься, заняться чем-то, чтобы выкинуть это из головы»);
- НЕ обесценивание («ну ничего же страшного, а как раньше справлялись, а как другие справляются»)
- НЕ добрые советы («я делала то-то и то-то и ты попробуй»)
- НЕ отрицание («ну что за глупости ты себе придумываешь»).

Утешение – это принимающий контакт, в котором мы видим чувства человека, принимаем, не отрицаем их, сострадаем в этих переживаниях и своим присутствием (знаете, даже молчаливым присутствием) даем опору. Такой принимающий контакт пробуждает механизмы привязанности: человек чувствует себя не одиноким и в безопасности – и расслабляется.

Выдыхает.

За счет этого расслабления активизируются способности и появляется энергия искать выход из положения. И просто желание жить и справляться дальше.

Появляется надежда.

И вера в собственные силы.

Это, кстати, известный парадокс: не принуждение к самостоятельности рождает веру в свои силы и готовность дерзать и держаться – а доступность поддержки и щедрость дающих ее.

(В общем-то, если вдуматься, это и не странно вовсе).

Значит, вот что нам важно понять. Когда мы говорим, что маме тоже нужна мама, мы имеем в виду не контроль, не добрые советы (направленные на послушание), и тем более не критику.

Мы имеем в виду фигуру **Заботливого Родителя**.

Чем же забота отличается от контроля?

Все очень просто: забота – это то, что ТЕБЕ нужно для того, чтобы тебе было хорошо. Контроль (опека) – то, что Я думаю, что тебе будет хорошо и полезно.

Забота – это когда мы делаем то, о чем нас просят. А при развитой чуткости и без лишних слов понимаем, что нужно и что приятно.

А вот то, что «я знаю, как лучше, это для твоей же пользы, потом мне спасибо скажешь» – это контроль. Ставка на послушание. Забота, даже чуткая, нет-нет да и проверит: точно ли ТЕБЕ это нужно? Точно ли тебе хорошо? Она прикасается деликатно и отступает, если не нужна.

Контроль все сам лучше знает, он не спрашивает (может, тебе и не хорошо сейчас, но точно будет лучше потом).

Короче, Забота говорит так:

– Вкусно, моя хорошая? Наелась? Добавки хочешь? Нет? Ну и хорошо. Вот и ладно.

А Контроль так:

– Кушай, да хлеба бери, и морковку не откладывай на край, она полезная. Ты руки помыла? Что значит «не хочу», ты не съела ничего, давай, тут две ложки осталось – за маму, за папу, за бабушку.

Заботливый родитель – это символическая фигура, которая утешает, поддерживает и относится с эмоциональной теплотой. Ну и – может подставить плечо и принять на себя часть обязанностей, если нужно. Это может быть кто-то из родителей, родственники или подруги. Это должен быть человек, рядом с которым мать может на некоторое время почувствовать себя «под прикрытием». Такое возможно и в партнерских отношениях, если между супругами есть доверие и они способны меняться ролями: один заботится, другой принимает заботу – это часть танца привязанности в здоровых отношениях.

Заботливый родитель нужен не только родителям младенцев, но и во всех трудных и кризисных детско-родительских ситуациях:

Злобные двухлетки

Импульсивное поведение дошкольников

Тяготы школьной жизни

Подростковые приключения

Экзаменационная горячка

Болезни и опасности

Время «опустевшего гнезда».

То есть – в случаях, когда рушатся ожидания родителей относительно ребенка, жизни и самих себя.

Теперь закономерный вопрос: что из этого можем дать мы, психологи и психотерапевты?

Естественно, мы не можем принять на себя часть обязанностей родителя: мы не можем посидеть с ребенком или решить финансовые вопросы, или наладить отношения с детским садом или школой. Мы не можем быть матерью нашим клиентам – мы им не свои.

Но символической фигурой, которая принимает, утешает, поддерживает и относится с эмоциональной теплотой независимо от действий, слов и «ужасных чувств» – всем этим быть нам по силам. Собственно говоря, родительская роль – это неотъемлемая часть нашей работы начиная с эпохи психоанализа: стоит клиенту или клиентке переступить порог нашего кабинета, еще до того, как мы откроем рот – психологический перенос уже наделяет нас функцией родительской фигуры.

Терапевт! Независимо от твоего пола ты – отец и мать во внутреннем мире своего клиента.

И мы можем выбирать – какой фигурой быть: заботливой или контролирующей, принимающей или отвергающей, теплой или холодной...

...то есть, поймите меня правильно. Если внутренний образ родителя у нашего клиента или клиентки холодный, отвергающий и критикующий – на нас непременно попробуют примерить и эту маску. Самые добрые намерения могут быть неверно поняты, забота и теплота не замечены, слова превратно истолкованы.

Это нормально. Это неизбежно. Это – часть наших особенных, терапевтических отношений.

Но мы можем решать: подойдет ли нам эта маска.

Или – наше лицо другое.

Вот что я поняла, работая с родителями в самых разных трудностях и приключениях.

Если у тебя на приеме мать (и – да – включенный и растерянный отец):

– Стоит не просто придерживать желание критиковать, осуждать, оценивать, «открывать глаза», «протирать фары», «резать правду-матку», «пробовать достучаться»... – стоит самым тщательным образом анализировать этот *интересный контрперенос* и стараться понять его причину, а также чувства, потребности клиента и наши собственные, которые за ним стоят (подробней об этом в главе «Если родители вам не нравятся»)

– Для рекомендаций неспроста отведена только одна стадия терапевтической сессии (стадия расширения целей, она же последняя). Все остальное время лучше уделить совсем другим, более терапевтическим вопросам (потому что рекомендации – ака добрые советы – сами по себе ничего не стоят, если не подкреплены доверительным отношением к дающему их, да-да).

– Что же это «другое»? Установление отношений, в первую очередь. Та самая заботливая, неосуждающая роль, которая позволит человеку рядом с нами выдохнуть и почувствовать себя в безопасности.

Ей-богу, кабинет психолога – это не самое безопасное место с точки зрения человека, которому нужна помощь. Сколько раз в моей жизни я нуждалась в поддержке и утешении, а получала осуждение, нравоучения, высмеивание и пренебрежение со стороны тех, кто занимал экспертную позицию. Не думаю, что мой опыт уникален. К психологу не приходят просто поболтать от хорошей жизни, к нам несут трудности и болезненные сомнения – к тому же в нашей культуре, где так часто мать стыдят и винят за все, что она недоделала и недосмот-

рела в отношении ребенка, она, входя в кабинет еще одного «специалиста по детям», запросто может быть заранее в оборонительной позиции.

И я ее не виню.

Я и сама мать.

Чтобы наш кабинет стал действительно безопасным пространством, нам стоит постараться и бережно провести растерянную мать через первые стадии взаимодействия. Как же в этом случае будет работать пятиступенчатая стратегия Позитивной психотерапии?

– На стадии дистанцирования – слушать и не перебивать, (вопросы – только те, которые помогают рассказывать свою историю). Придержаться важные вопросы и ценные гипотезы. И, по возможности, поменьше думать и рационализировать, а побольше слушать и чувствовать – хорошо бы со-чувствовать.

– На стадии инвентаризации – задать те вопросы, которые позволят нам оценить состояние матери, в первую очередь. Потому что мать – это золотой гвоздик, на котором держится все – ну или очень многое. И надо быстро понять, насколько этот гвоздик гнутый – потому что золото, как мы помним, мягкий металл. Благополучие ребенка очень зависит от матери и ее состояния – с ним мы в большом количестве случаев и будем работать. Нам важно понять, из какого состояния тела и души она действует, какие чувства ею движут, какие идеи.

– На стадии ситуативного поощрения – вот что.

...Еще до моего знакомства с Позитивной и транскультуральной психотерапией, когда я была консультантом по детско-родительским отношениям, меня поразило, как действует на женщин, пришедших ко мне, одна простая фраза.

Вы – хорошая мать.

Иногда это было «вы – хорошая, преданная мать» или «хорошая и чуткая», или «хорошая и деятельная»... Главный ингредиент моего отношения к их рассказам оставался неизменным.

«Поверьте мне, – говорила я, – плохие матери никогда бы не стали обращаться к консультанту за свои кровные денежки! Плохие матери общаются с психологами только по постановлению суда – и то не в нашей стране. Само ваше желание прийти и разобраться – уже показатель того, как вы включены в ребенка и того, что вам не все равно».

Так вот.

Они начинали плакать. Женщины начинали плакать – все, как одна. И я вдруг видела, что глаза у них очень красивого серого или шоколадного или зеленого цвета, а щеки розовые, и чудесные растерянные улыбки.

Это были как будто слезы облегчения. Конечно, дальше мы обсуждали подробно, какие их слова, действия и способности навели меня на такой неожиданный для них вывод. Но... елки... сам момент признания их достоинства, их *хорошести*, похоже, был очень важен.

4. На стадии вербализации – время поделиться тем, что вы думаете. Цель, во-первых – дать объяснительную модель: что происходит вообще, как это называется, какие есть у этого причины и следствия. Понимание дает опору и отчасти снижает тревогу. Все наши знания о детях, родителях и об их отношениях дают нам возможность создать такую объяснительную модель. Она должна быть ясно сформулирована и – главное – подсказывать, в каком направлении нужно двигаться.

Прежде, чем что-то делать, нужно оглядеться и понять: а что происходит?

(В этой книжке тоже будет много объяснительных моделей).

Хорошо бы успеть поинтересоваться, какой отклик вызывает наша гипотеза. Много ли рождается сопротивления. Или, наоборот, есть чувство понимания, успокоения...

Тут нужно ясно понимать, что чувство облегчения зависит вовсе не от того, как умно и красиво мы подали теорию (увы и ах, да-да). А от того, как прошли предыдущие три стадии.

Появилось ли ощущение безопасности и принятия, выдохнула ли немного наша клиентка, расслабилась ли. Если да – наши объяснения лягут на благодатную почву. Нет – значит, нет. Ничего, думаю я, лучше тогда вложиться в поддержку и утешение. Утешенное сердце успокоит ум – и человек сам найдет дорогу к действиям. Люди, которые обращаются за психотерапией, точно не глупы.

5. И, наконец, на стадии расширения целей – время вместе разработать «план спасения», собственно «что делать». Здесь важно показать и тактику, и стратегию: то, что можно делать прямо сегодня и прямо завтра и каждый день, чтобы стало полегче сейчас – и то, что будет работать в долгосрочной перспективе.

Например:

Стоит разрешать себе не делать того, что не требует срочности; позволить себе отдыхать, не винить себя за безделье. Составьте список: на что можно забить? Спрашивайте себя в течение дня: как я могу сейчас отдохнуть и расслабиться? Отдыхайте раньше, чем сильно устанете -включите отдых в распорядок дня. С ребенком тоже лучше поменьше заниматься полезными делами – валяйтесь, батоньтесь, обнимайтесь, играйте в легкие и не требующие вашего напряжения игры. Играйте лежа. Болтайте. Не гуляйте там, где приходится напрягаться. Вообще не гуляйте, если не хотите. Смотрите вместе мультки. Пробуйте получать удовольствие от безделья и общения.

Тактика здесь направлена на восстановление материнских ресурсов, профилактику нервного и физического истощения и ослабление чувства стыда и вины за недостаточное усердие (тут еще хорошо бы, чтобы окружение поддерживало, а то всякое бывает).

Стратегия же в том, что при таком режиме привязанность между матерью и ребенком восстановится и углубится – и проблемное поведение станет мягче, а с другой стороны – мать будет по-другому на него реагировать. Надежная привязанность так работает. На ее формирование нужно время – в это время нужно помочь себе не свихнуться.

Тут из-за плеча мне справедливо подсказывают, что каждая мама – мама, но никогда не на 100% мать, в ее жизни есть и другие роли и интересы, потребности и желания. Про них тоже стоит узнать – ради поиска ресурсов или понимания, как они влияют на текущий момент.

Например, женщина, любящая свою профессию и ставившая ее долгое время в центр своей жизни, может сильно скучать по признанию и удовлетворению, которое дают выполненные задачи (в отличие от домашнего труда, бесконечного и не всегда ценимого).

Можно страдать от социальной изоляции и недостатка общения.

Или от нехватки времени на любимое хобби.

Или от сложностей в отношениях – романтических или семейных. Мы можем долго гадать о причинах раздражительности и переменах настроения женщины, пока, например, не затронем тему отношений – а там, скажем, тяжелый роман. Или проблемы с мужем. Или ссора с сестрой. Или утрата родителей.

А может быть, наоборот – есть отдушины и места силы, к которым нужно разрешить себе обращаться или вспомнить о том, что они есть.

Психологи-девелопменталисты (те, которые изучают закономерности развития человеческой личности) подарили миру прекрасную идею:

Развитие происходит из точки покоя.

Мы еще не раз к ней вернемся.

Детско-родительская психотерапия несомненно должна создавать такое пространство покоя – не только для детей, но и для их родителей.

Так зачем же маме нужна мама? Самый простой ответ: чтобы заботиться и любить. И, хоть мы и не можем любить наших клиентов так, как родители любят своих детей, наши теплота и принятие должны напомнить им, что они заслуживают любви. Что у них внутри есть сила, которая может быть обращена на заботу и поддержку их самих. Что даже если ты сейчас одна – ты не одна.

А в тех случаях, когда напомнить эти состояния трудно, потому что мало опыта заботы, задача терапевтических отношений – создать такой опыт. В конце концов детско-родительская терапия это, так или иначе, разговор о любви. И ее источник в матери нужно очищать и восполнять – вот для чего нужны все, кто готов быть мамой маме.

Первичное первично, а вторичное вторично

Редко когда родители на приеме скажут: «У моего ребенка проблема с доверием», «Наша дочь не принимает себя», «Наш сын сильно стыдится», «Я постоянно виню себя и из-за этого страдают все».

Не состояние, а поведение обычно побуждает обратиться за помощью – поведение ребенка или собственное. И поведенческих же рецептов часто хочется получить.

«У нас происходит вот что. Что с этим делать?»

Но если мы попробуем понять причины поведения, откроется простая истина:

За поведением всегда стоят чувства.

Мы как-то себя ведем, потому что мы что-то чувствуем – вот и все. Поэтому влиять на поведение, искать поведенческие решения (поощрение, наказание, убеждение, угрозы, «особые волшебные слова», «волшебный пендель» и т.п.) – не очень продуктивно. **Чувства** – вот о чем стоит думать, вот что дает подсказку. Если меняются чувства – поведение изменится следом.

Пока я росла, гуманистическая психология потихоньку входила в моду в наших медвежьих углах, много писали о том, что у детей могут быть психологические проблемы, о которых можно было бы поговорить. У нас была очень душевная и прогрессивная классная руководительница, которой внезапно (для нас) было не все равно, что мы за люди и счастливы ли мы. И вот однажды, классе в восьмом, я получила приглашение зайти в препараторскую нашего био-класса. И в этой препараторской обнаружилась наша классная и несколько родителей – один чей-то папа-психиатр и несколько чьих-то мам, которые усадили меня перед собой и дружелюбно спросили: «Женя, ты в последнее время стала хуже учиться, а ведь ты такая способная – может быть, что-то происходит? Может быть, у тебя какие-то проблемы?»

И от этой интервенции во мне поднялась такая буря чувств – потому что это вообще впервые в моей жизни взрослые люди спросили меня всерьез, что происходит у меня внутри. Естественно, я заплакала и ничего им не рассказала. А могла бы рассказать кое-что: причина, по которой я забила на учебу, была мне тогда понятна. В седьмом классе, отвечая у доски физичке, от которой в памяти осталось только прозвище «Селедка рыжая», я что-то там напортила с объемами тел. Она поставила мне тройку и, видимо, сделала выводы – потому что в конце четверти не дала мне возможности исправить выходящую «между тройкой и четверкой». В итоге перед Новым годом у меня появилась первая в жизни тройка в четверти – и это произвело на меня оглушительное впечатление. Меня, кстати, никто не ругал, не орал, вообще не помню маминой реакции – мне самой было до пупырышков стыдно. Я в своей голове перешла в разряд «троечников» («Тройка = Позор, не смываемый ничем»). И приняла несколько важных решений:

– Плевать.

– Ненавидеть учителей, которым я не нравлюсь, и предметы их; любить лишь тех, которым нравлюсь – и предметы их.

– Стараться – соответственно – только ради любимых, учителей и предметов; на остальное – класть с прибором. «Не любите – и не надо»

(а до этого, кстати, у меня никогда не было нелюбимых предметов – я любила все науки, даже те, которые плохо понимала, и старалась найти в каждом уроке что-то приятное).

Эти решения я ни с кем не обсуждала – и можно только гадать, что было бы, если бы у меня была такая возможность.

Итогом этих решений стала предсказуемая картина успеваемости: пятерки с плюсом по одним предметам, а по другим – двойки, к которым я относилась с показным презрением и с внутренним стыдом.

Взрослые – в том числе и родители – связывали это с моими гуманитарными способностями (в которые почему-то помещалась биология, а история не помещалась, а физика потом опять поместилась, когда сменилась учительница). Или – с пробелами в знаниях (которых не было, пока была «хорошая» математичка, и которые буйно расцвели при «плохой»). Взрослые думали, что предмет ненавистный оттого, что не получается (и пытались заставить заниматься) – а дело обстояло ровно наоборот: предмет не получался из-за ненависти к учителю. Это был эмоциональный, а не познавательный пробел: *неспособность справиться со стыдом*.

Эмоциональные причины трудностей в учебе сильно недооцениваются.

Я не знаю, что было бы, если бы я могла открыто говорить о своих чувствах и решениях; если бы кто-то из взрослых вместе со мной осудил бы Селедку, если бы вместо «знающего» репетитора искали бы дружелюбного и способного строить контакт. Я вела свою войну сама, теми средствами, которыми могла, и в этой войне я что-то приобрела и что-то потеряла (и продолжала терять и приобретать много лет), но, определенно, мои отношения со школой она сильно осложнила.

Дети что-то делают, потому что они что-то чувствуют.

Родители, впрочем, тоже.

Последствия эмоциональных решений, принятых в детстве, закрепляются в поведении и формируют паттерны: дети и подростки умеют заключать «договоры с жизнью» – «теперь я буду делать это, чтобы не повторилось плохое» (прямо как Скарлет О’Хара с ее заветом «я никогда не буду голодать»):

- «я никогда больше не буду одна – и мне не будет страшно»;
- «я больше с ни с кем не сблизусь – и не пострадаю от агрессии»
- «я никогда не буду жаловаться и проявлять слабость – и не испытаю отвержения»
- «я откажусь от своей злости – и за это все меня будут любить»
- и так далее.

Ясное дело, это не так рационально формулируется. Но в разговоре с детьми на эти договоры не так уж трудно выйти, как ни странно. Дети о них знают, они сами их составили, при участии сознания и воли, а не только бессознательных механизмов защиты – вообще многие дети склонны осмысливать и объяснять себе свое поведение. Единственное, что от них скрыто – это их чувства, эмоции, с которыми они не могут справиться. Ведь думать о чувствах, называть чувства, да еще и всерьез считать *именно чувства* причиной поступков их никогда никто не учил.

Родителей, впрочем, тоже.

Главное, что скверно в этих договорах – они наивны: жизнь отнюдь не торопится выполнять «свою часть».

(Это как верить, что если вы вегетарианец, то вас гарантировано никогда не забодает бык).

Может быть, вы, читая это, тоже вспомнили свои договоры с жизнью. Тогда не спешите двигаться дальше, подумайте о них и постарайтесь припомнить чувства, которые за ними стояли – те чувства, которые вы не могли осознать, будучи ребенком, но понимаете теперь.

Вы можете предложить родителям ваших маленьких клиентов вспомнить свои договоры – и им, наверное, тоже будет что рассказать, и вдруг какие-то странности в поведении их ребенка станут не такими странными.

Чувства – это первичная реальность, с которой мы будем иметь дело – в том числе и как психотерапевты: чувства детей, их родителей, и наши собственные чувства по этому поводу. Чем лучше нам удастся ощущать, называть и понимать чувства/эмоции – тем уверенней будут все участники терапевтического процесса.

Каких только ответов не дают на вопрос «что ты чувствуешь?»

«Я чувствую, что она дура» (оценки)

«Я чувствую, что полностью облажалась» (концепции)

«Я чувствую, что нужно что-то делать» (установки)

«Я чувствую тяжесть в груди» (телесные ощущения)

«Я ничего не чувствую» (онемение, потеря доступа к чувствам)

«Мне больно» (интенсивные чувства, которые нуждаются в дальнейшей конкретизации)...

Реально – что угодно – кроме «мне грустно», «я сержусь», «мне обидно», «я чувствую себя виноватым», «я тревожусь», «я стыжусь».

Знакомя детей и взрослых с языком чувств, начинаем всегда с малого: с базовых эмоций. Ты радуешься? Ты сердишься? Тебе страшно? Тебе грустно? Тебе противно? А на сколько? На столько [...]? Или на столько [.....]?

И с детьми, и с их родителями мы играем в «эмоциональный отчет»: «За время между нашими встречами, было ли такое, что

– тебя порадовало (расскажи об этом)

– разозлило, сильно или чуть-чуть (расскажи об этом)

– опечалило, огорчило

– обидело,

– испугало или встревожило?

– Чувствовал ли ты себя виноватым за что-то?

– Удивился ли чему-нибудь?

Расскажи об этом».

И если я слышу про какое-то чувство «нет, ничего такого», я говорю:

«Ну нет, ни за что не поверю! Так не бывает, чтобы за целую неделю ни разу ничего не разозлило (встревожило, обидело, огорчило)! Такого просто не может быть».

Потому что такого – просто не может быть.

Мы живем каждый день, и каждый день чувствуем, и за неделю нет такой эмоциональной краски, которая не была бы задействована. А вот такое, что дети и взрослые не «слышат» своих чувств, если те не орут во все горло – такое бывает запросто.

(И, кстати, по тому, какая эмоция «пропадает» (не осознается) чаще всего, можно делать выводы о концепциях человека, его базовом конфликте, ценностях и о том, как он строит отношения с другими людьми и с самим собой.

Гнев заглушают одни люди, тревогу – другие, печаль – третьи, и все изо всех сил заглушают стыд).

Ясное дело, психолог должен быть примером точного, сочного, не механического эмоционального языка.

«Зла как черт», «душа в пятки ушла от испуга», «смутно на душе, тревожно», «приятное волнение», «тихая грусть», «пасмурный ты какой-то», «ошеломляюще стыдно» – и тому подобное. Предполагается, что мы знаем не только пять основных «цветов», но и их оттенки и полутона.

Где все это брать? Я так – в художественной литературе. Еще поэзия хороша.

Другая первичная реальность – это **Тело**, наша хрупкая телесная сущность. В детско-родительской терапии тема телесности звучит в контексте здоровья – точнее, в контексте симптомов (гиперактивность, запоры, недержания, нарушения сна и пищевого поведения, боли и тики etc).

(Строго говоря, эмоции и физическое бытие это про одно и то же, все это сфера Тела, потому что эмоции существуют не «в голове», не «в душе», а в нервах, мышцах, гормонах и медиаторах, в мозге и в кишечнике, в мясе и костях: эмоции – это суровая физиологическая реальность, и об этом достаточно много написано).

Так вот, родители обычно говорят о здоровье или болезни как о крайних состояниях, а мы обращаем их к телесной непрерывной реальности. И здоровое, и захворавшее тело чувствует, двигается, дышит, ест, спит, напрягается и расслабляется, болит, испытывает удовольствие, моргает, пукает, потеет и покрывается мурашками. Иными словами оно – реально.

(Я понимаю, что говорю очевидные вещи, но вы удивитесь... К телу часто принято относиться как к механизму: исправно – да и ладно, неисправно – почините, «а еще я в него ем»...)

А у него есть реальные нужды.

А также реальные желания и хотелки, удовольствия и отвращения.

И если нужды долго остаются в небрежении – это сказывается на поведении. Ни ребенок, ни родитель не могут быть в душевном равновесии, если недоедают, недо-отдыхают, недосыпают...

...Кстати, о сне.

Суточные биологические ритмы, например, тоже – телесная реальность, в отношении к которой я прошла стадии от «это полная фигня» до «это сермяжная правда жизни». Я вижу, что взрослые люди и подростки более-менее управляют своими «часами», способны их адаптировать под требования жизни. Но маленькие дети кажутся очень несговорчивыми по части своих суточных ритмов – и это ставит под большое сомнение принципы режима (по крайней мере, режима общего для всех).

Я считаю себя довольно дисциплинированным человеком: я всю жизнь легко встаю по утрам и принимаюсь за дела, мне с детства не нужен будильник, я хочу есть утром, в обед и немного вечером, засыпаю до полуночи и просыпаюсь примерно с восходом солнца.

Вот и все бы так!

Режим – залог здоровья.

Однако, из трех наших детей лишь один жил в детстве в таком же ритме. Двое других тарасили глаза до (а также и после) полуночи и беспробудно спали почти до полудня: они были «совята». Если им приходилось вставать раньше 10 утра, у них не было ни аппетита, ни умственной бодрости. Поднять совенка в 7 утра без напряжения и ссор – невероятно трудно. К десяти годам что-то в них дозревало, и мирное утреннее пробуждение становилось возможным. Но – не желательным.

Мои выводы, оплаченные слезами, руганью (больше моей), истериками (обеих сторон) и обидами (больше детскими):

– Если ребенок не хочет спать – уложить его это адская задача: мои нервы заканчиваются раньше; а ребенок, который готов спать, в укладывании почти не нуждается – так, побыть рядом.

– Если ребенок поздно просыпается, то он может встать рано из послушания, но никакая сила не приведет его утром в хорошее настроение.

– И не впихнет в желудок полезный завтрак.

– Если ребенку позволить начать день в его ритме, сколько конфликтов даже не возникает!

– Если мы решаем вопрос, кому надо подстроиться в ритм, мне или ребенку, ответ однозначен: мне. Потому что взрослая нервная система устойчивее и гибче, чем детская.

– Есть обстоятельства, которые можно подстроить под себя (например, договориться с детским садом, что мы будем приходить в 10, а не в 8:30), есть те, которые не победишь (школьное расписание): во втором случае задача родителя – действовать максимально мягко и бережно. Не только ради здоровья и работоспособности ребенка (помним про недосып), но и ради мира в семье.

Ритмы тела приходится уважать. У маленького человека они ровно такие, с которыми он родился. Принять это мне помогает такая метафора: в племени всегда кто-нибудь не спит.

Представьте: первобытные люди, племя, круглые сутки надо хранить огонь, надо смотреть, чтобы не пробрались хищники... Всегда должен быть кто-то, кто в данный момент бодрствует: и днем, и вечером, и в полночную пору, и в предутренние часы... Кто-то всегда сидит у огня: старуха, мужчина и женщина, пара детей... Потом на них находит сон, но просыпаются другие. Так у племени всегда есть свои глаза и уши.

Человеческая популяция – то же племя. Режим (регулярность, повторяемость, ритmicность) важен, но природа не предусмотрела одного режима для всех.

И много трудностей возникает, когда в семье живут люди разных биоритмов и разных темпов жизни. Особенно – когда это родитель и ребенок, особенно – когда мама и ребенок, особенно – если детей несколько и матери физически невозможно под всех подстроиться, приходится выбирать... и при этом можно забыть иногда выбирать себя. Нужна помощь, а от специалиста – напоминание или объяснение, что разница в ритмах – серьезный фактор стресса.

Ну а как же тогда мать должна справляться? Ведь «женщина природой предназначена...» А в том-то и дело, что не должна и не предназначена – никогда прежде в истории мать не оставалась с детьми изолированной в одно-двух-трехкомнатной коробочке. Детей выхаживали в много рук (уж там хорошо или плохо – зависело от общих условий жизни). Одной мамы даже на одного ребенка просто, бывает, не хватает физически. Это нужно очень хорошо понимать и помогать матери не требовать от себя лишнего (а для этого иногда приходится серьезно пересмотреть свои взгляды на материнство и детство в части «что должна мать»).

Чтобы воспитать ребенка, нужна целая деревня.

(То есть нуклеарная семья, расширенная семья, друзья и ближайший дружелюбный к ребенку социум).

Нет деревни? Мать не может одна быть целой деревней, увы. Она и так человек-оркестр. Поэтому мы много будем говорить о том, как беречь ее силы.

Очень много родительских сил порой уходит на противоборство детской физиологии. Кажется, что можно силой и убеждением воздействовать на

- индивидуальный темп деятельности (есть шустрые дети, которых всегда осаживают, и медленные, которых вечно торопят);
- пищевые привычки и пристрастия (в том числе предпочтительное время еды, количество приемов пищи в день, объем съедаемого, избегание или предпочтение каких-то продуктов или блюд);
- мелкие навязчивые движения (грызение ногтей, кручение волос, сосание пальца, колувание болячек и пупков, в том числе и прикосновение и игры с собственными гениталиями);
- потребность в том, чтобы укладывали спать, отказ засыпать самостоятельно;
- просыпание по ночам и приползание в кровать родителей;
- запоры и недержания;
- возбудимость нервной системы (истерики, например);
- слезы и нытье;
- неусидчивость (как нормальную, возрастную, так и патологическую).

Кажется, что это поддается «воспитательным усилиям», но на самом деле нет: это – вне сферы контроля ребенка и, значит, вне сферы послушания. Приложив значительные усилия, можно в чем-то победить физиологию, но ценой и собственных ресурсов, и ресурсов психики и здоровья детей. Поэтому тут лучше сесть и здраво поразмыслить, посоветоваться: где-то можно сдаться; где-то найти компромисс; а где-то – задуматься о причинах явления и постараться подействовать на эти причины.

Например: непобедимые мелкие навязчивости. *«Мы уже палец изо рта убирали, и ругали, и горчицей мазали, и покупали горький лак, и показывали, как это некрасиво, ну что еще осталось – начать по рукам бить?»* Мелкие навязчивые движения – это способ тела справиться с напряжением.

Строго говоря, это не проблема – а способ управиться с какой-то проблемой.

Мне нравится теория, что эти покручивания-погрызывания-пощипывания – остатки младенческого сосательного рефлекса. Если вспомнить, младенцы ведут себя у груди именно так: они пощипывают или мнут вторую грудь, тянут мать за волосы или за одежду. Эти мелкие движения запоминаются телом как часть паттерна расслабления и покоя и активизируются по необходимости.

Когда котики урчат и топчут лапами одеяло или колени хозяина (как будто котята под боком у мамы-кошки), мы понимаем, что они расслабляются. Но умиляться пятилетке, грызущему ногти, мы не готовы. Хотя суть у этих действий одна.

Мелкие навязчивости появляются как в моменты покоя и умиротворения (перед сном, во время просмотра мультика или когда мама читает книжку), так и в те минуты, когда надо справиться с нервозностью (то есть успокоиться, расслабиться): когда ругают, когда провинился, когда выполняешь сложное задание, когда ждешь кого-то или чего-то, когда остаешься один... Вот это «остаешься один» здесь ключевое: мелкие навязчивости – это способ успокоиться, успокоить себя самостоятельно, причем способ младенческий. Следовательно, эффективней всего будет подключение симметричной родительской реакции.

Ребенок как бы говорит с помощью этого симптома:

– Я сейчас один и могу сам себя успокоить.

А родитель отвечает:

– Ты не один и поэтому тебе не надо успокаиваться самому – я могу успокоить тебя.

И, конечно, делает это не словами, а телом – ведь младенцы и их родители разговаривают друг с другом телами.

Можно обнять, покачать или погладить, прижать к себе – сделать что-то, что сделали бы, если бы ребенку было меньше года. И делать так каждый раз, когда появляются навязчивые движения.

А вот привлекать к ним внимание, расстраиваться, ругать или стыдить – не стоит. Это и не поможет, и может даже повредить, создав еще больше напряжения, с которым опять придется справляться.

Кстати, и бороться с навязчивостями стоит только если они как-то травматичны (если ребенок расковыривает себя до крови или сгрызает кожу или ногти до мяса, вырывает волосы) или социально неприемлемы (трогает свои гениталии на людях). В остальных случаях – ну топчет котик одеялко, и пусть топчет. Что, мало людей, которые щиплют кожу на пальцах или погрызают ногти? Кому от этого плохо? Ну, не очень культурно – ну, вырастет, сам разберется, сам отучится, когда сам захочет «быть принятым в хорошее общество». Чем старше ребенок, тем больше власти у него над этими мелочами, при условии уравновешенной психики.

Очень много детских симптомов связано с балансом напряжения и расслабления (запоры, энурезы, истерики, тики), и их терапия связана с переживанием безопасности, которая у детей дана в ощущении:

*Я не один,
Я под защитой,
Обо мне заботятся.*

Поэтому мы будем смотреть, как устроен контакт со взрослыми, восстанавливать контакт с ними, особенно с той их частью, которая представляет *Заботливого родителя*.

Дети вообще легко реагируют телом на эмоциональные события (как крупные стрессы, так и микро-события, микро-травмы, незначительные, но повторяющиеся). У них, собственно, лет до 10—11 три главных способа реагировать на стресс:

- Телесность (эмоции, телесные реакции, симптомы и заболевания)
- Поведение в контакте со взрослым (протест, упрямство, агрессивность, пугливость, капризы, плаксивость)
- Игра.

Все это – способы переработки, способы адаптации.

Игра – хвала небесам – конструктивный и творческий способ. Про него я еще напишу отдельно.

С младшего подросткового возраста подключается сфера деятельности, ребенок «открывает» самостоятельность и успешность, соревновательность и признание – и деятельность, ориентированная на достижения, становится еще одним способом реагировать на вызовы жизни.

И, наконец, кроме тела и его нужд, есть еще кое-что первичное, базовое. Эмоциональные **Потребности**. В детско-родительской психотерапии мы чаще всего имеем дело с потребностями

- в безопасности
- в контакте, близости
- в принятии
- в утешении
- в переживании собственной ценности, значимости

– в понимании, ощущении своей понятности другому.

Необходимость удовлетворять потребности и препятствия на этом пути создают динамику конфликта:

- между ожидаемым и наличествующим
- или между новой реальностью и старым способом удовлетворения потребности,
- или между взаимоисключающими потребностями и/или способами их удовлетворения).

Неудовлетворенная потребность создает эмоциональный заряд (чтобы побудить человека искать пути ее насыщения: *emotio* – букв. «то, что движет») Именно эмоциональный заряд превращает факт жизни, текущую ситуацию в конфликт. Эмоции влияют на поведение.

Под «микроскопом» это выглядит так:

Потребность – Эмоции – Поисковое поведение – Препятствие – Конфликт – Эмоциональная реакция – Поведение в конфликте.

(Под еще большим «увеличением» мы увидим, что само наличие потребности это уже конфликт: «мне нужно, а у меня нет». Все, пошла динамика...)

Следовательно, потребности – самая базовая вещь, ядро нашего неполного и несовершенного, вечно в чем-то нуждающегося существа.

Неудовлетворенные, фрустрированные потребности пробуждают обиду и ярость, направленные во все стороны. А если потребности не удовлетворяются достаточно долго, в душе накапливается ощущение тяжести и горя: депривация; депрессия.

Я говорю не только о потребностях ребенка, но и о потребностях родителей. Тот же список неудовлетворенных потребностей, приведенный выше, организует большую часть семейных проблем. И, коль скоро мы говорим не о личной, а о детско-родительской терапии, нам нужно думать о том, насколько мы насыщаем эти потребности человека в его особой, родительской роли.

Насколько взрослый человек в терапевтических отношениях чувствует себя в безопасности, насколько он ощущает себя принятым, значимым, уважаемым, понятым *как родитель этого ребенка?*

Детские психологи обычно радушны и полны принятия по отношению к детям и к их проблемному поведению. Я почему-то уверена, что если вы добрались до моей книжки, этому вас учить не надо. Но я ворчливо призываю вас ставить, ради тренировки, себя на место

– Матери пары детей, один из которых очень маленький, а другой постоянно держит в напряжении;

– Матери гиперактивного ребенка, которого всегда и везде все ругают и стыдят, и требуют от нее призвать дитя к порядку, и никто не готов помочь или понять; какое бремя стыда она несет?

– Матери ребенка с любым неврологическим или психиатрическим диагнозом, главный тайный вопрос которой: «что я сделала не так и что со мной не так, что мой ребенок такой?»

– Отца семейства, который проводит с детьми гораздо меньше времени, чем мать, из-за чего связь между ними нарушена, и это трудно даже осмыслить, потому что «а как по-другому?»

– Родителей ребенка в депрессии, которая у детей редко выглядит как уныние и апатия, а скорей проявляется в беспричинном протесте, истериках, приступах пессимизма и неблагодарности и неспособности радоваться жизни, как ни вкладываются в это его родные;

– Родителей недиагностированных дисграфиков и дислексиков, остро ощущающих свою беспомощность перед трудностями своего ребенка («хоть головой об стенку бейся или его бей»), в отсутствие, зачастую, хоть какого-то понимания и поддержки школы и с единственным рецептом: «если трудно – удвой усилия»;

– Матери, которая всем должна и которой очень мало кто готов помочь, да она и не привыкла думать о своей потребности в помощи;

– Отца, который, видя трудности ребенка, переживает за его жизнеспособность в мире, который был к нему большую часть его жизни жесток и вряд ли будет добр к его детям...

И так далее.

Это творческое упражнение поможет разнообразить наши рабочие будни.

«Если сердце недоступно, надо в печень постучать»

Эта фраза означает, что если невозможно заручиться содействием человека через доводы рассудка или обращение к сочувствию, то нужно его напугать, обозначив угрозу каким-то важным для него ценностям.

В нашей культуре и педиатры, и педагоги частенько запугивают – почему бы детским психологам не хотеть того же. Поводы бывают вполне серьезные, а родители – несговорчивые.

«Если все продолжится в том же духе, депрессия вашей дочери усилится и может привести к суицидальным попыткам».

«Если не решить ситуацию сейчас, эмоциональная травма усугубится и ребенок не сможет реализовать свой потенциал, потому что у него разовьется расстройство личности».

«Если не принимать меры по лечению и коррекции, расстройство будет прогрессировать и ваш ребенок не сможет строить отношения и встретится с болью одиночества».

«Если продолжить закрывать на это глаза, произойдет преступление».

И так далее.

Вообще-то, я думаю, это от нашей беспомощности: по сути, единственным реальным рычагом воздействия, которым мы могли бы пригрозить, было бы обращение к Службе защиты детей – которая в нашей стране частью отсутствует, а частью – неэффективна. Поэтому желание припугнуть – это попытка пробудить активность родителя.

А иногда это – такой *интересный контрперенос* (который требует вдумчивого анализа).

(Конечно, есть и такие психологи, у которых запугивание – стиль общения. Я всю жизнь боюсь нечаянно взять с них пример и, взобравшись на экспертную «табуреточку», начать пророчествовать и поучать).

(Однажды я с умным видом ляпнула на сессии:

– Если ребенок продолжит учиться у этой учительницы, которая пугает и стыдит его и всех вокруг, которую он не уважает, слова доброго для нее не находит и называет внутри себя исключительно неприлично, то это сначала отразится на его отметках, потом – на мотивации к учебе, а потом и сами его когнитивные способности начнут угасать, потому что применять их будет незачем.

Клиентка с сомнением уточнила:

– То есть если мы не переведемся в другой класс, мой ребенок станет слабоумным?!

...И тут Штирлиц подумал: а не сболтнул ли он чего лишнего...)

Ну так вот: иногда почему-то, в силу разных причин, нам хочется припугнуть родителей нашего маленького клиента. Попробуем понять, стоит ли это делать. И что вообще можно делать в такой ситуации.

Мы полагаем, что страх – хороший мотиватор. Вероятно, так оно и есть. Но когда мы говорим с родителями об их детях, мы должны помнить, что задеваем два болезненных места:

– страх за жизнь, здоровье и благополучие ребенка;

– стыд за свою неспособность справиться с родительскими обязанностями (и вообще стыд за свои ошибки).

И того, и другого в нашей культуре много, дефицит доверия и принятия у нас не редкость, и эти переживания будут присутствовать в нашей сессии независимо от того, о чем мы говорим.

Это будет – постоянный фон нашей работы.

Когда на этот фон наложится запугивание (которое, по факту, одновременно и пристыживает), мы прикоснемся к незаживающей ране – у родителя чуткого и склонного себя винить, и к грубой мозоли – у родителя ожесточенного и закрытого.

Поэтому если что и откликнется на такую интервенцию – это защитные механизмы психики, и в первую очередь – обесценивание.

«Да ну, что за бред». «Я вообще ни слова не поняла». «А у нее/у него свои-то дети есть?»

Нас – психологов – которые не врачи, не учителя, не «общество», не «семья» – обесценить внутри себя очень просто.

Короче: запугивайте смело своих клиентов, если вы психотерапевт (особенно если врач) со стажем работы лет этак в двадцать с гаком и если сессия у вас стоит как крыло от самолета. Такого специалиста черта с два обесценишь (но вряд ли они читают эту книжку).

В остальных случаях – скорее всего от вас защитятся и толку не будет. Это не значит, что я призываю вас не делать такого никогда: пробуйте. Пробуйте и смотрите, получилось или не получилось и если воздействие сработало – анализируйте, почему.

А мой собственный опыт по этой части вот какой: сколько было в моей практике случаев, когда я прибегала к запугиванию родителей, которые казались мне черствыми и до которых мне хотелось «достучаться» – столько раз это не приносило ничего, кроме мимолетного «морального удовлетворения» (послевкусие так себе). Никакого профита ребенку – и чаще всего постепенное или резкое исчезновение родителя из терапии. А следом, конечно – и ребенка.

Те же случаи, когда мои предупреждения воспринимались всерьез и служили руководством к действию, всегда были с теми родителями, которые и без того были напуганы: с мамами и папами тревожными, виноватыми, готовыми на подвиги и без моих страшных глаз. И – если они пугались и стыдились слишком сильно – они тоже исчезали из терапии.

Единственные случаи, когда это могло бы сработать, я могу представить с теми родителями, с которыми нас связывал надежный и давний терапевтический альянс и которые доверяли мне – своему психологу – и готовы были прислушиваться. Скажите мне: зачем таких людей пугать и стыдить? С ними надо держать совет и строить вместе «план спасения».

Если я когда-нибудь достигну уровня «крыла от самолета», я непременно поделюсь с вами, как там обстоит дело с экспертным запугиванием.

Итак: если не пугать, то что же делать?

– Анализировать причины, по которым хочется припугнуть (иногда это приходится делать быстро, помогает тренировка). Родитель кажется «непрошибаемым»? Или, наоборот, его тревожность подталкивает сыграть на ней? Разные причины – разные тактики. (Иногда – видели такое наверное? – за жесткостью скрываются страх и вина – это тоже можно увидеть, услышать).

– Честно описывать текущее положение дел, без прогноза на будущее. Лучше, если родители сами спросят: «и что будет дальше?» Важно не преувеличивать и не преуменьшать проблемы, которые вы видите: честность воспринимается как профессионализм и безотчетно вызывает уважение (обесценить ваши слова становится чуточку трудней).

Я – за то, чтобы лишать ситуацию драматизма. Чем проще и нейтральней будут наши слова, тем меньше возникнет желания от них дистанцироваться. *Да, есть проблема, да, ее надо решать, ну, ужас, но не ужас-ужас.* Это родителям можно драматизировать или отморажи-

ваться, а специалисту – не стоит. Принцип умеренности: лучше притормозить с эмоциями, чем переборщить.

(Блин, я вспомнила, как однажды ответила на вопрос «А что если мой сын погибнет?!» – «Тогда вы будете приходить сюда и мы будем вместе его оплакивать... А пока что будем надеяться, что до этого не дойдет»).

Для того, чтобы смотреть на ситуацию с деловитым и сдержанным оптимизмом, нам нужно ясное представление о том, что происходит, и желательный план. Без этого никакого спокойствия не будет. Поэтому можно сосредоточиться на рациональной части, на анализе: какие способности находятся в дефиците, какие задействованы, что можно сделать быстро (тактика) и какова будет стратегия.

Само обдумывание терапевтической задачи, обсуждение ее вместе уже снижает накал страстей и настраивает на сотрудничество. Принцип консультирования.

– Не забывать, что описание проблемы – дело четвертой стадии взаимодействия (вербализация). На первых трех наша задача – создать контакт такого качества, в котором к вашим словам хотелось бы прислушаться.

– Призвать на помощь опыт и рассуждение клиентов: не становиться в позу эксперта, сделать сессию пространством совместного поиска. «Как вам кажется, это проблема глубокая? В вашей семье сталкивались с таким раньше? У вас есть догадки или наметки, что тут можно бы поделаться?»

– Дышать, ощущать естественный ритм беседы: где-то нужно быть строгой и серьезной, а где-то уместен юмор, он снимет лишнее напряжение. Ритм важен везде: вдох – выдох, напряжение – расслабление, ваша речь – речь клиента, во всем есть ритм. Ритмичность успокаивает и дает опору.

– Помнить о Принципе надежды: лучше дать человеку увидеть привлекательное будущее, ради которого стоит постараться, чем ужасное, которого хочется избежать. Пусть впереди долгий путь, но его можно представить как последовательность маленьких и несложных шагов. Сопроотивления так возникает гораздо меньше.

*Как говорил Носсрат Пезешкиан: «Умный человек спорит так: «Да, ты прав, но...»
А мудрый человек так: «Да, ты прав, и...»*

А кто говорит с разбегу «нет, ты не прав»? Точно не психотерапевт.

Да, это не панацея, и мы – не боги. У нашей профессии есть ограничения, у нас лично есть ограничения, мы все такие, какие есть, со своими способностями и не-способностями, тревогами и пунктиками. «Позитум» в переводе с латыни означает «данный; такой, как есть; то, что дали». Так что – «позитивный психотерапевт» это «такой, какой уж есть». В некотором смысле.

И если мы держим в уме наши принципы – это уже немало.

Как устроен человек и человечек

Давайте поговорим – ни много ни мало – о человеческой природе.

Вам знакомо выражение «любая культура невротизирует»? За ним стоит представление о дикой человеческой натуре, склонной к насилию (быть может), к варварству, к свободе, больше напоминающей Хаос.

К вседозволенности.

Предоставь человеку идти любым путем – и он выберет худший.

И только Культура. Только Воспитание – понимаемые как суровая уздечка и ежовые рукавицы – способны обуздать эту дикую природу. Поэтому любая культура – это принуждение, а любое воспитание – это отчасти насилие над природой.

Во имя мира на земле.

Особенно это, конечно, касается детей – диких неумных человечков, вихров которых еще не коснулся гребень.

(Это я вспомнила маленьких девочек, которых много прошло у меня перед глазами, и метаморфозы с их волосами. Лет примерно до семи они скачут передо мной, лохматые и патлатые, с кудрями и прядями, торчащими во все стороны – ни бантики не держатся на них, ни резинки. Чистые ведьмочки. А потом, с поступлением в первый класс, они приходят ко мне побледневшие, гладко причесанные – так гладко, что видно нежно-голубые жилки на висках – и их патлы и локоны забраны в косички, чопорно лежащие на макушках и затылках. Рапунцель-Рапунцель, проснись...)

Ладно, я отвлеклась.

Были ли вы когда-то лохматой девочкой? Или мальчиком?

Так вот. С поэтизмами или без поэтизмов, представление о дикой и нуждающейся в укрощении воспитанием человеческой природе глубоко укоренено в нашей культуре и чрезвычайно живуче.

«Если бы детям разрешили делать все, что они хотят, они бы только на кровати с телефоном валялись».

«Ели бы одни конфеты и чипсы».

«Если ребенка не подталкивать, он не будет развиваться».

«Если ребенок бурно выражает чувства (рыдает, кричит, швыряет вещи, ноет и плачет, ругается), с ним что-то не так – возможно, у него неврология».

Психоаналитический вариант той же концепции: «Человек – дикарь, бунтарь, влекомый бессознательными драйвами, а воспитание с помощью стыда и вины невротизирует его по заказу общества».

Психодинамический вариант: «Воспитание – это процесс обмена послушания на любовь» (т. е. Ребенок получает проявление первичных способностей родителей в обмен на демонстрацию нужных вторичных способностей).

И, если мы согласны с тем, что человеческая природа хаотична и не способна регулировать сама себя, то мы вынуждены будем с этим согласиться.

Но что, если это не так?

Что если мы рождаемся со встроенной системой саморегуляции – да, не готовой, да, пока потенциальной, нуждающейся в развертывании, но уже заложенной в маленькое человеческое существо?

Что, если у нашей природы есть план?

Если кроме Хаоса, в нас есть и Космос?

Каждый человек рождается, наделенный двумя базовыми способностями: к любви и к познанию. Это значит, что мы обладаем от рождения Желанием и Дерзанием. Способностью привязываться и способностью быть свободными.

Для того же, чтобы регулировать эти побуждения, у нас есть Первичные Актуальные способности, которые начинают закладываться чрезвычайно рано – с первых дней нашей жизни. На начальном этапе Первичные способности существуют как потребности: в любви, в принятии, в терпении со стороны наших родителей, в безопасности, в надежде, что все наши нужды будут услышаны. У младенца все Первичные способности синкретичны (то есть слиты в одно целое), но постепенно происходит дифференциация. Например – Базовое доверие миру представляет собой единство четырех способностей: Доверия, Уверенности, Надежды и Веры (доверие людям, доверие себе, доверие миру и будущему, вручение себя высшей силе). В течение первых трех-пяти лет жизни эти способности оформляются в отдельные структуры.

Первичные АС помогают ребенку обнаруживать себя и быть в близких отношениях. Ценность послушания сильно преувеличена: и без него у ребенка есть инструменты, которые побуждают его «быть хорошим».

Доверие помогает ребенку следовать за взрослым.

Принятие и Терпение – смиряться с тем, что не все бывает так, как он хочет.

Модель и пример – подражать любимым людям.

Контакт и Время – стремиться быть в близости и уделять время любимым людям.

И кроме того – вот что важно – Первичные АС играют огромную роль в процессах саморегуляции, т.е. регуляции нервных импульсов. Первичные АС это и есть – способности к саморегуляции. Они не дают эмоции захватить управление целиком и стать аффектом. Позволяют нам быть «водителем, а не пассажиром». Первичная способность, проявляясь в ситуации, как бы притормаживает импульс и помогает «обработать» эмоциональный сигнал и выбрать нужную в контексте Вторичную способность.

Например:

Ребенок требует игрушку в магазине – мама ласково отказывает – дитя недовольно, дитя переживает фрустрацию – подключается Принятие – накал страстей спадает – ребенок выбирает Вторичную способность Вежливость: «А можно тогда сок?» – сок можно – согласие достигнуто.

У четырехлетки с развитой способностью Принятие этот самый сложный механизм занимает меньше минуты. Фазу фрустрации даже не всегда можно заметить.

Еще пример:

Пятилетка ссорится с младшим братом – братец вырывает игрушку – старший ребенок импульсивно заносит руку, чтобы ударить, он возмущен и сердит – подключается Терпение – импульс остановлен – выбирается Вторичная способность Открытость: «Отстань, я так не играю».

Это – маленькая победа, за которой стоит большая внутренняя работа.

К пяти годам, когда дети научаются испытывать смешанные чувства и выдерживать внутренний конфликт, можно оценить, насколько развиты их Первичные способности.

(И задуматься, почему они развиты не очень).

И эта чудесная механика не нуждается в принуждении и давлении со стороны взрослых, она развивается в близких отношениях через модель и пример: через наблюдение за поведе-

нием взрослых и через то, как эти способности взрослых проявляются в отношениях с ребенком: если взрослые терпеливы, теплы, готовы принять, дорожат доверием ребенка, стремятся к контакту с ним, уделяют время его нуждам и желаниям.

И все!

На самом деле это чудо. И это чудо означает, что, подобно тому, как ребенок готов заговорить на любом языке, который он услышит вокруг себя (потому что все человеческие языки – человеческие), так же он готов стать частью любой человеческой культуры.

Мы рождаемся полностью и целиком людьми, готовыми жить с людьми.

У нас есть инструменты и механизмы для того, чтобы мы были счастливы и уравновешены – инструменты внутренние, такие же глубокие, как бессознательные влечения и драйвы.

В нас нечего ломать, и в человеческом младенце нет изначально никакого зла, никакой порчи, которая должна быть побеждена.

Почему же это мы покамест не в раю?

Хороший вопрос.

Философский. Вы можете попробовать ответить на него, как и я пробую ответить уже много лет. В свете же детско-родительской психотерапии нам важны вот какие выводы.

Помогая родителю и ребенку выстроить безопасные отношения, нам нужно снять давление с послушания и перенести вес на первичные актуальные способности.

Для этого мы должны уметь оценивать степень их развития у ребенка и у родителей. Нам нужно уметь увидеть и дефициты, и то, на что мы будем опираться.

Нам нужно иметь представление, как развиваются Первичные способности, чтобы составить план восполнения дефицита. Нужно иметь представление, какова в этом может быть наша роль, какие отношения в жизни наших клиентов могут быть питательными для развития этих способностей.

Нам нужно верить и помогать клиентам верить в то, что первичное – первично, а вторичное – последует: вслед за развитием способностей к саморегуляции ребенок станет лучше усваивать ценности семьи и социума (то есть развивать свои Вторичные способности – аккуратность, послушание, надежность/ответственность, усердие, чистоплотность, вежливость и так далее). Не стоит ставить телегу впереди лошади... фактически, иногда суть нашей работы в том, чтобы терпеливо помогать распутывать телегу и лошадь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.