

18+

Евгения Авдеева

# НеУчебник

дети  
родители и  
психотерапевты



**Евгения Авдеева**  
**Дети, родители**  
**и психотерапевты. НеУчебник**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63470598](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63470598)*

*ISBN 9785005189080*

**Аннотация**

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

# Содержание

Почему Не-Учебник	5
Маме нужна мама	8
Первичное первично, а вторичное вторично	28
«Если сердце недоступно, надо в печень постучать»	50
Как устроен человек и человечек	58
Конец ознакомительного фрагмента.	65

# **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, толь-

ко 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 встретила 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 на-

шего 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 приходиться 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 происходит 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 беззащитен. 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

развиться 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 любоваться собой – 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 под-

держки 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 рас-

слабляется.

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 держать 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 рас-

терянный 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 психоло-

гу 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 недосмотрела 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 слушаем 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 поражало, 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 разбираться – 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 отдохнуть, не винить себя за безделье. Составьте список: на что можно забыть? 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, ба-тоньтесь, обнимайтесь, играйте в легкие и не требующие вашего напряжения игры. Играйте лежа. Болтайте. Не гуляйте там, где приходится напрягаться. Вообще не гуляйте*

*те, если не хотите. Смотрите вместе мультик. 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 скушать 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, наша 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 напортачила с объемами тел. Она поставила мне тройку и, видимо, сделала выводы – потому что в конце четверти не дала мне возможности исправить выходявшую «между тройкой и четверкой». В итоге перед Новым годом у меня появилась первая в жиз-

ни 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 прыщиков 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 бы-

ла «хорошая» математичка, и которые буйно расцвели при «плохой»). Взрослые думали, что предмет ненавистный оттого, что не получается (и пытались заставлять 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» – «те-

перь 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 сблизюсь – 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 чув-*

ствам)

«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, недержание, 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 отращения.

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 тарашили 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, ритмичность) 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 то-ропят);

– 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 сдать; 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 по-

вредить, 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 ста-

вить, 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 отмораживать, 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 последо-

вательность маленьких и несложных шагов. Сопротивления 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 натуру. 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 начинают 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 поведением 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-ро-

дательской 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 – следует: 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.