
Сергей Красовитов
психологические травмы
психологические травмы
Самиздат
Как это работает и почему?

Сергей Красовитов

Как это работает и почему?

https://litres.ru/74539328
SelfPub; 2026

Аннотация

Мои размышления о психологии человека, и влиянии родителей на формировании личности, и немного о жизни.

Содержание

Глава 4
Конец ознакомительного фрагмента. 59

Как это работает и почему?

Глава

Размышления автора

По большому счету, все, что вы здесь прочтете – плод моих размышлений о Родине и судьбе человека в ней.

В книгах по психотерапии о такой категории, как Родина, пишут редко. Возможно, ее считают слишком абстрактной. Однако целый ряд современных направлений психотерапии и, прежде всего, гештальт-подход учат рассматривать человека в конкретном контексте, или, если хотите, поле. А что такое Родина, если не огромный комплекс созвучий, ситуаций и полей в которых человек существует каждое мгновение собственной жизни с момента рождения и до самой смерти? Они перманентно влияют на него, но, на мой взгляд, одной из задач психотерапии, является периодически напоминать, что и человек может влиять на них, поскольку с ними он образует единую систему.

Разумеется, в этой книге я не собираюсь никого призывать к переустройству страны или мира. Постановка такой задачи абсурдна для терапии. Ведь терапия обращена к человеку и только к нему. Поэтому одной из главных своих задач я вижу спровоцировать каждого читающего данный труд

задавать себе вопросы. Очень простые вопросы:

Нравится ли мне качество моей жизни прямо сейчас?

Что я могу в ней изменить и нужно ли вообще в ней что-то менять?

И, по возможности, читатель должен давать на эти вопросы максимально простые и конкретные ответы, не уходя в сложные абстракции.

Это очень важно, ведь каждый окурок, каждая брошенная мной мимо урны соринка, это мое отношение к себе, себе, где я являюсь частью огромного культурного образования с тысячелетней историей, именуемого Родиной.

Родина – это не только кусок земли.

Родина – это нечто большее и не укладывающееся в привычное понимание географического атласа. Это невообразимо сложный конструкт.

Родина – это нечто, что позволяет идентифицировать себя и свою социальную среду.

Родина – это осознавание моего смысла жизни, это мой внутренний ресурс, моя совесть, мой выбор, моя ответственность.

Родина – это сила, наполняющая меня отвагой и мужеством, которое движет меня на подвиг.

Родина начинается не где-то там за околицей – всё гораздо ближе. Родина – часть меня, как и я – ее неотделимая часть.

Все это сложно звучит, но огромное благо заключается в том, что познавать этот конструкт можно и даже нужно,

осмысляя очень простые вещи – обычные действия, повседневные привычки, помыслы, вещи, привычные фразы родным, манеру одеваться, конфликты на работе.

Именно из этих «кирпичиков» складывается каждый человек, и из них складывается Родина. Перебирая их, улучшая их качество, меняя их, человек совершенствует не только себя, но и Родину.

Давайте займемся именно этим!

Чтобы не было за державу обидно.

Моим непростым отношениям с дочерью посвящается

Вначале, я задумывал эту книгу как сборник очерков, в котором бы описывались самые распространенные и эффективные из существующих в современной психотерапии подходы. Кроме того, я планировал поделиться в ней с читателем, в целом, тем, что знаю о психологии человека.

Но! Со временем я пришел к выводу, что подобной информации достаточно в других научно-популярных книгах, не говоря уже о специальных работах по психологии, и заинтересовать читателя очередной подобной книгой будет сложно. Я понял, что гораздо лучше будет познакомить читателя с тем, что, к сожалению, на сегодняшний день освещено в такой литературе недостаточно, хотя и является одним из кра-

еугольных камней психотерапии – с механизмом того, как именно, как на самом конкретно-практическом уровне, она работает. Я захотел показать читателю максимум причинно-следственных связей при формировании невротических реакций и возможности их корректировки, возможности того, что называют исцелением. Показать ему, в конце-концов, почему это происходит именно так, как происходит. Развести хитросплетения пересекающихся сопротивлений, которые мешают нормальному циклу удовлетворения потребностей.

Сопротивление. В данном случае, я использую это слово, как обозначение защитного психического механизма, проще говоря, страха, который вырабатывается нашей психической системой.

Показать все это – дело непростое. Оно требует усилий не только моих, но и тех, кто сейчас читает эту книгу!

Итак, уважаемый читатель, если ты готов к походу к центру своего "Я", то предлагаю тебе набраться мужества, потому что то, с чем ты столкнешься на этом пути, тебе может совершенно не понравиться.

И все же я предлагаю тебе не останавливаться. Я предлагаю пройти всю дорогу от начала и до конца. Я же буду сопровождать тебя в твоем трудном путешествии. Возможно, тебе станет мучительно больно от осознавания того, как ты живешь сейчас, улетая в своих грезах в то, как бы могло быть, или, уходя в прошлое и скатываясь в бездну самосо-

жаления.

- Если бы я знал где упаду, - подумаешь ты.

И когда этот момент настанет, я искренне скажу тебе:

- Пока ты не сможешь принять то, что есть, таким, каким как оно есть, и не возьмешь ответственность за происходящее с тобой на самого себя, то ничего не сможешь изменить.

А когда ты закончишь читать эту книгу, я попрошу тебя вернуться сюда, в начало и ответить самому себе на несколько простых вопросов:

1) Что изменилось в моем восприятии окружающей реальности?

2) Каков мой вклад в то, что со мной происходит в жизни?

И последний вопрос :

3) Что нужно изменить, чтобы улучшить моё качество жизни?

***

Прежде чем начать путь, я хотел бы вспомнить и поблагодарить моих учителей. Я благодарен Валентину Павловичу Криндачу и Елене Алексеевне Соловьевой, создателям авторского метода «Психотерапия взросления» и «Школы Криндачей». Именно благодаря В.П. Криндачу я смог увидеть в себе потенциал своих человеческих качеств, с помощью которых я преодолел свои психологические сопротивления, потенциал, который путем многолетних тренировок я совершенствую и поныне. К сожалению, их обоих уже нет на этой Земле, однако школа их продолжает свою благотвор-

ную деятельность[1]. Продолжает жить и их книга – «Психотерапия взросления»[2]

Также хочу выразить особую благодарность Руслану Викторовичу Молодцову за то , что в свое время уделил мне так много времени, за то, что поверил в меня, что и определило мой выбор стать психотерапевтом.

Скажу также, что если бы нам было дано предвидеть своё будущее, то я не изменил бы ничего на том пути, что уже прошел. Нет. Кое-что все-таки изменил бы. Свое отношение в прошлом к тем, кого сейчас нет в живых. Впрочем, в самосожалении нет большого смысла, и все, что мне остается, это лишь быть внимательным к ныне живущим и совершать поступки, делающими меня свободным от чувства вины.

Итак, читатель, в заключение данного вступительного слова я предлагаю помолиться. Каждый пусть молится тому, в кого он верит. Персоналия не так важна, ведь каждый верит по-своему. Пусть даже ты веришь в простой карандаш – это не важно! Главное вера, поскольку без нее человек становится духовным инвалидом.

Я говорю: В путь, мои дорогие! И да поможет нам на этом пути тот, в кого мы каждый по-своему верим.

---

[1] Психотерапия взросления. Школа Криндачей. – URL: http://samopoznanie.ru/nsk/organizers/shkola_krindachey/

[2] Психотерапия взросления. Криндач В.М., Соловьева Е.А. и ученики. [Электронный ресурс] / Литрес. – URL: https://www.litres.ru/book/alena-nevskaya/psihoterapiya-vzrosleniya-70978540/chitat-onlayn/

Все мы родом из детства

Очевидно, что в большинстве случаев то, что мы представляем собой теперь - это результат воспитания наших родителей. Даже если они не всегда прилагают к этому какие-то особые усилия, их поведение, их отношение к нам и к друг-другу, их слова, поступки, мысли, высказанные и невысказанные – все это формирует нас.

Человек, выходя из утробы матери, в которой все его потребности удовлетворяются в полном объеме, выходит в неизвестный для него новый мир.

Он напуган.

Пройдя путь рождения через родовые трубы, ощущая на своем маленьком теле огромное давление, Он уже начинает ощущать себя лишенным матери. Ведь в утробе плод не может чувствовать себя отдельно от нее. И то, как его здесь, при появлении на свет, примут, определит то, какая экзистенциальная (жизненная) позиция будет преобладать у этого человека.

Как именно он будет ощущать и переживать состояние, которое мы будем именовать «я недо…».

Это состояние можно описать через всем нам знакомые определения: я не достоин, я недостаточно хорош, я не дотянул – **я недо**…

Предпосылки этого состояния возникают в момент, когда человек рождается, запуская процесс сепарации себя от матери. Но в зависимости от экзистенциальной позиции, со-

стояние «я недо…» может стать элементом рациональной, способствующей развитию здоровой самокритики, а может стать хроническим, разрушающим личность.

Если ребенку демонстрируют поступками и отношением, что его появление на свет – желанное, что его принимают и любят, он формирует в себе позитивное отношение к миру. Назовем его «мир-плюс». И сам ребенок начинает ощущать себя еще до появления рефлексии в позитивном ключе. Назовем это состояние «Я-плюс».

Если ситуация складывается именно так, то маленький человек учится доверять миру. И этот важнейший навык он сможет взять с собой на дальнейшие этапы своего развития. Эта концепция была разработана отцом трансактного анализа, Эриком Берном. А американский писатель Томас Харрис более подробно описал это явление в своей книге «Я — о'кей, ты — о'кей». Здесь я не буду углубляться в характеристику этих работ (я всё же создаю для вас свой шедевр), однако, не могу не отметить, что концепция Берна мне весьма симпатична и труд Томаса Харриса выдающегося мастера слова, автора знаменитого романа «Молчание ягнят», также достоин нашего внимания.

Вернемся к теме доверия. Возможна, и часто случается, иная ситуация. Человеку с самого начала, всем своим видом, могут давать понять, что его появление на свет не доставляет никакой радости. Ему уделяют мало внимания и на тактильном уровне его также лишают удовлетворения. Хотя родите-

ли или те люди, на чьем попечении находится этот ребенок, могут производить впечатление вполне благополучных людей и счастливой семьи. И вот тут-то у ребенка и возникает ощущение, что мир сам по себе как будто бы неплох, а вот с ним что-то не так.

- «Я – минус, а мир – плюс», - начинает думать ребенок и несет с собой эту не осознаваемую им установку дальше. Такая позиция, такое восприятие способствуют зарождению и развитию чувства вины. И это не здоровое чувство вины, которое, безусловно, важно и нужно, а невротическое, вшитое в «программное обеспечение» личности на раннем этапе ее становления. Со временем это чувство станет важнейшим фактором обретения человеком всякого рода зависимостей – алкогольной, наркотической, лудомании и многих других. Кстати, зависимость от чужого мнения – это тоже зависимость, формируемая зачастую позицией «Я – минус, мир – плюс», которая питает чувство вины.

Если же к этой депривации (лишению возможности удовлетворить потребности) добавляется еще явная нелюбовь и агрессивность по отношению к своему же ребенку, то у него к ощущению собственной никчемности присоединяется чувство, что и мир несет в себе опасность. К своей собственной несостоятельности присоединяется несостоятельность мира. Возникает позиция «Я – минус и мир тоже минус».

Эта позиция характеризуется не только чувством вины, но

и мощным чувством страха. И этот страх преследует человека всю его дальнейшую жизнь.

Еще одна деструктивная позиция строится на чувстве обиды по отношению к миру. Она возникает, когда при рождении человеку был оказан теплый, радушный прием, однако впоследствии мир в лице ключевых взрослых изменил свое отношение и перестал отдавать свою любовь. На основании этого у ребенка формируется ощущение с претензией к миру.

- Со мной вроде бы все хорошо, а мир-то, оказывается, меня бросил, - чувствует он. - Мир несправедлив ко мне, мир мне должен!

Такое ощущение создает плацдарм для формирования позиции жертвы. Ему также свойственно внутреннее хроническое и ничем не подкрепленное убеждение в своей правоте.

Такой человек будет чувствовать, что имеет абсолютное право на перманентную обиду на окружающих. И эта обида будет еще и оправданием его манипулятивного отношения к ним, ведь «он – плюс, а вот мир – минус».

Таковы четыре основных жизненных позиции, оказывающие мощнейшее влияние на личность человека.

Согласно точке зрения Э. Берна (и мои личные наблюдения в полной мере подтверждают его правоту) ни одна из указанных позиций не является незыблемой. Напротив, она может меняться. А, следовательно, можно добиться транс-

формации и каждой из трех деструктивных позиций, основанных на ощущении «я недо…».

Трансформироваться они должны только в сторону позиции «Я – плюс, мир – плюс». Только она является благодатной «почвой», на которой способен вырасти здоровый в психическом смысле этого слова человек. И это требует сознательного выбора и ответственности.

Осознать эти позиции, а, в особенности, их источник, бывает занятием крайне сложным и болезненным, поскольку осознавание может пробудить чувства, которые трудно прожить.

Представьте, человек внезапно осознает, что родители-то не особенно были рады, тому, что он вообще родился. Что он испытает? Злость на родителей? Как бы не так. Он с высочайшей долей вероятности почувствует себя опустошенным, несчастным и… виноватым. Мы так биологически запрограммированы – думать о родителях и воспринимать их как определяющий жизнь абсолют. И несмотря на всю абсурдность, человек действительно будет думать, что родители были не рады его появлению, потому что… это с ним было что-то не так, еще в утробе. Такое сложно осознать и прожить.

Однако неумение справляться со своими трудно проживающимися чувствами, как правило, приводит человека к использованию искусственной анестезии. Таковой является психологическая защита, и по своей функции она приносит

облегчение и избавление от регулярной эмоциональной боли. Боли от неполучения индивидом желаемого.

И все бы ничего, да вот только энергия, образующаяся от переживаемых чувств, никуда не девается. Психологическая защита позволяет вытеснить их за границу осознаваемого, но не заставляет их исчезнуть. Именно она делает невозможным восприятие в формате «здесь и сейчас», она уводит человека от вопросов: что я сейчас чувствую, о чем думаю.

Как же часто в ответ на вопрос – Как ты себя чувствуешь? – людям, у которых на лице выражены все муки Ада, в ответ можно услышать дежурное:

- Нормально.

Они не только неспособны говорить о своих чувствах. Они просто не знают о них. Ведь в родительской семье говорить о своих искренних чувствах не разрешалось. Чувства были неуместными, бестактными, неправильными. О них было лучше молчать.

Именно так работает психологическая защита, то есть механизм, защищающий психику от эмоциональной боли. Его работу можно выразить своего рода «формулой»: ситуация – чувства, связанные с этой ситуацией – вытеснение неприятных чувств в бессознательное.

Но самое интересное заключается в том, что то «место», откуда психологической защитой были вытеснены чувства, стремится к заполнению.

Пустота будет заполнена согласно тому, как человек при-

вык поступать. Она заполнится либо добром, либо злом, а вытесненные психологической защитой чувства уходят в так называемый котел напряжения. В этом котле уже не понять, где неразделенная радость, а где подавленный гнев. Эти чувства можно сравнить с помидорами, накладываемыми в банку – пока их не так много, помидоры лежат там, не мешая друг другу. Вытесненные чувства еще могут уживаться друг с другом. Если же продолжить накладывать помидоры и дальше, то в банке возникнет каша. Если не останавливаться и на этом и пытаться запихивать в нее все больше и больше помидоров, то ничего хорошего эту банку не ждёт. У нее может сорвать крышку, и это еще полбеды. А вот если банка лопнет, то сами понимаете…

Тоже самое происходит и с чувствами.

Постоянное подавление или неосознавание того, что я в данный момент чувствую, приводит к неконтролируемым «выбросам». Психологическая защита уже не может удерживать в «банке» вытесненные эмоции и чувства, и то ли крышку срывает, то ли днище трескается. Подобный эмоциональный «выброс» редко может привести к чему-то хорошему. Его последствия весьма плачевны и приносят с собой еще больше неприятных эмоциональных переживаний. Внезапная неспровоцированная вспышка ярости и вот уже приходит ощущение виноватости за свое поведение. Круг замкнулся, и так может продолжаться бесконечно до того момента, пока сам человек не начнет осознавать, что что-то

нужно менять.

Такое неосознавание своих чувств называется слиянием. Человек не понимает, что с ним происходит в данный момент. Он хочет есть? А, может быть, он просто устал и хочет отдохнуть? А, может, его состояние связано с душевными и эмоциональными переживаниями о чем-либо?

С одной стороны, такое вытеснение может иметь и позитивный эффект. Оно облегчает жизнь. Здесь работает принцип «меньше знаешь – крепче спишь».

Но если это вытеснение регулярно, то его результатом становится эмоциональная деградация духовной сферы человека. Я даже не побоюсь сказать, что это ведет к загниванию нашей плоти! Да-да, именно к загниванию, ведь чувства – это реакция на какие-либо раздражители извне. Ощущения могут быть приятными и неприятными. Испытывая их, мы в этот момент заряжаемся энергией, либо позитивной, либо нет.

Здесь – внимание! Прошу не путать энергию с чувствами. Чувства не могут быть негативными или позитивными. Они могут быть приятными или неприятными, а вот энергия, которую мы получаем в связи с тем, что мы чувствуем, имеет вектор, то есть направленность на позитив или негатив.

И все зависит от того, как мы привыкли реагировать на нашу жизнь. Все зависит от нашего отношения к той или иной ситуации.

Например, у кого-то картина Малевича «Черный квад-

рат» вызывает неописуемый восторг, а у кого-то – равнодушие или же даже злость от того, что, на его взгляд, столь никчемный и бесполезный предмет стоит баснословную сумму денег. У этих двоих разные переживания и вектор, обретаемой ими энергии будет тоже разным. И это обусловлено различиями в их картинах мира.

Энергия разная. Но когда мы эту полученную энергию не пропускаем через фильтр своего сознания и не выражаем ее в мир в буквальном смысле этого слова, это может привести к негативным последствиям. Вернемся к примеру с «Черным квадратом». Предположим, что, когда я смотрю на эту картину, то я испытываю замешательство, дискомфорт, раздражение, досаду и разочарование от того, что есть такие люди, которые готовы платить большие деньги за такую мазню. Я не понимаю таких людей. Это неприятные ощущения. В повседневной жизни они не выражаются словесно, они умалчиваются, даже если и осознаются. Человек боится осуждения и порицания и при этом энергия, которая вырабатывается с этими чувствами, подавляется. Но если подобные ситуации повторяются раз за разом, энергия копится и когда-нибудь она потребует выхода. И это будет необязательно «выброс». Она может выходить наружу и в виде всяческих соматических заболеваний.

Наш организм уникален по своему строению, и все в нем взаимосвязано. Обиделся я, например, на мальчика, который не уступил мне место в автобусе. Я обиделся, но при

этом не выразил это вслух, хотя бы самому себе. И, например, на следующий день я чувствую, что у меня начинает болеть горло.

Попробуйте сами вспомнить какую-либо ситуацию, происходившую с вами и которая хорошо отпечаталась в памяти. Желательно, чтобы это была ситуация, когда Вы пережили неприятное ощущение и никак, ни словом, ни делом, не выразили своего состояния. Потом попытайтесь вспомнить, как вы себя физически чувствовали до и после нее. Даже, если Вы никогда не связывали изменение состояния с ситуацией.

Конечно, я не настаиваю, что прямо на следующий день горло должно заболеть. Но помните, что пока в банке достаточно места, помидоры могут потесниться. Но банка не резиновая. Чтобы не происходило деструктивных выбросов, нужно научиться осознавать, что же со мной происходит прямо сейчас.

Сделать это непросто и, потому, читатель я попрошу тебя сейчас сделать небольшую остановку и немного поработать, если ты еще не устал.

Я предлагаю вооружиться тетрадкой и ручкой и попробовать схематично нарисовать шкалу чувств. В середине должна располагаться всеми любимая нами норма – спокойствие. Вверх по шкале должны идти по нарастающей приятные чувства. На самом верху пусть будет эйфория. Вниз идут по нарастающей неприятные чувства. И в самом низу будет де-

прессия. Между спокойствием и эйфорией и спокойствием и депрессией будет по пять пустых промежутков. Заполни их, пожалуйста. Когда закончишь, посмотри на мой вариант шкалы (рисунок 1).

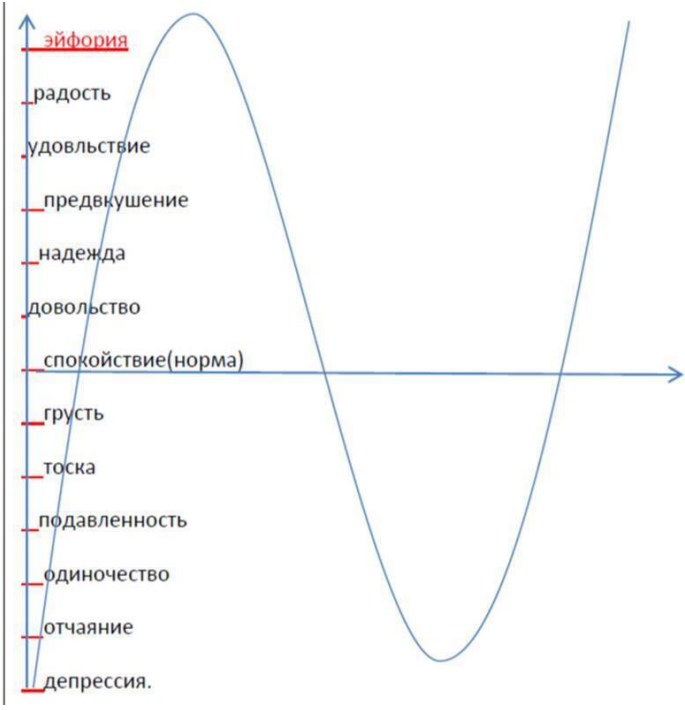


Рисунок 1. Шкала чувств.

Я представляю удивление на ваших лицах. Неправда ли, наши таблицы весьма различаются?

Когда мы в школе Криндачей составляли свой словарь чувств, в него вошло около 500 слов.

Взгляните на него.

Таблица 1. Словарь чувств

Азарт
Ожидание
Апатия
Ностальгия

Беспокойство
Облегчение
Беспомощность
Недомогание

Бесстрашие
Осторожность
Беспокойство
Неудобство

Блаженство
Преданность

Безнаказанность
Обида

Беспечность
Признательность
Безнадёжность
Огорчение

Благоговение
Преклонение
Боль
Ожидание

Бодрость
Признательность
Бессилие
Омерзение

Безопасность
Преклонение
Безысходность
Отчаяние

Благодарность
Превосходство
Брезгливость

Отчуждение

Близость
Покой
Вялость
Отвращение

Вера
Предвкушение
Вина
Обреченность

Веселье
Переполнение
Величие
Одиночество

Восторг
Радость
Волнение
Озабоченность

Вожделение
Расположение
Гнев
Опустошение

Волнение
Решительность
Горечь
Опасность

Грусть
Расслабление
Горе
Ограниченность

Гордость
Раскаяние
Голод
Печаль

Доброжелательность
Раскованность
Гадливость
Превосходство

Достоинство
Равновесие
Досада
Подозрительность

Доверие
Страсть
Депрессия
Протест

Довольство
Собранность
Давление
Пресыщение

Дружелюбие
Сопереживание
Жажда
Противоречие

Душевное равновесие
Смущение
Зависть
Презрение

Спокойствие
Закрепощенность
Подавленность

Единение
Сытость

Злорадство
Пренебрежение

Жалость
Счастье
Замешательство
Ревность

Интерес
Симпатия
Занятость
Растерянность

Истома
Сострадание
Испуг
Равнодушие

Изумление
Сочувствие
Изнеможение
Разбитость

Комфорт
Товарищество
Изнурение

Раздражение

Любовь
Творчество
Месть
Страх

Ликование
Томление
Ненасытность
Скованность

Лёгкость
Удовлетворение
Неудовлетворенность
Смятение

Любопытство
Удивление
Недоверие
Скорбь

Миролюбие
Умиление
Неприязнь
Сомнение

Наслаждение
Успех
Напряжение
Стыд

Независимость
Уверенность
Немощность
Сонливость

Невесомость
Упоение
Ненависть
Тревога

Новизна
Умиротворение
Нетерпение
Тяжесть

Нежность
Удовольствие
Неопределенность
Тоска

Одухотворённость
Уважение
Нерешительность
Холод

Оживление
Чувство значимости
Ненужность
Усталость

Обольщение
Эйфория
Недовольство
Утрата

Как видите, слов и словосочетаний, обозначающих ощущения, множество. Некоторые из них, имеют лексическое сходство, однако обладают совершенно разной «тональностью». Приведенное ранее упражнение со шкалой и было направлено на то, чтобы выявить и усилить «тональный ряд» в чувственной сфере человека.

Представьте себе водную гладь озера. Вы бросаете в него камень. В месте, где он вошел в воду, поднимаются брызги, далее лишь расходятся круги. Отчетливые у центра, по мере отдаления, они становятся все более расплывчатыми, а затем и вовсе исчезают, сливаясь с водной гладью. Также и чувства.

У каждого есть свой оттенок и свой уровень яркости, то есть эмоциональный заряд чувства может также различаться.

Наша задача сейчас заключалась в том, чтобы «вывернуть» яркость каждого чувства на максимум. Это позволит лучше осознавать их.

Читатель, посмотри еще раз на нарисованную тобой шкалу. Попробуй выбрать правильный ответ на вопрос о том, что такое чувства. Вот варианты ответа:

Это сильные всплески эмоций. Это ментальные ощущения. Это физические ощущения.

Ты не ошибешься, если выберешь какой-то один вариант. Ты не ошибёшься, даже если выберешь два или даже все три предложенных мной варианта, потому что к чувствам можно отнести вообще все ощущения. Чувство – часть причинно-следственной связи, в начале которой – воздействие извне, пробуждающее ощущение, которое рождает то, что называется чувством.

А теперь рассмотрим эмоциональные заряды наших чувств. Но! Вначале обобщим все вышесказанное. Чувства – это результат реакции на ситуацию извне, в ходе которой человек обретает позитивно или негативно направленную энергию. Чувства могут вытесняться вследствие работы защитных механизмов нашей психики, если человеку трудно переносить эти чувства. У каждого человека есть определенная эмоциональная палитра чувств – тональность. Чувства могут переживаться, как на эмоциональном, так и на физио-

логическом уровне.

А теперь вспомни ситуацию, когда ты гневался, грустил, радовался, боялся.

Теперь возьми в руки перо и бумагу, и расчерти лист на четыре равные доли. В каждой из них обозначь, пожалуйста, по одному из указанных четырех чувств. Далее, рядом с каждым чувством напиши те ощущения, которые на твой взгляд, подходят ему по эмоциональному заряду. Когда закончишь, то сравни, пожалуйста с тем, что видишь у меня.

Страх
Гнев
Грусть
Радость

Беспокойство
Удивление
Ужас
Боязнь
Тревога
Неуверенность
Замешательство
Ошарашенность
Озадаченность
Взволнованность
Растерянность

Ярость
Месть
Бешенство
Ненависть
Злость
Негодование
Обида
Досада
Уязвленность
Отвращение
Ревность
Зависть
Недовольство
Нетерпение
Отчаяние
Скорбь
Отверженность
Одиночество
Беспомощность
Безнадежность
Скука
Усталость
Чувство вины
Разочарованность
Подавленность
Оцепенение

Сожаление
Печаль
Стыд
Восторг
Покой
Вдохновленность
Нежность
Блаженство
Благодарность
Удовлетворение
Оживление
Приподнятость
Умиротворение
Удовольствие
Облегчение

Опять у нас с тобой различия? Это нормально. Если наличие различий вызывает разочарование, то помни, что разочарование – это, во-первых, чувство, невероятно эффективное. Оно – опора, от которой можно оттолкнуться для достижения цели. Еще разочарование – это отличный показатель того, что мы что-то делаем не так.

Читатель, если ты еще никогда не соприкасался с психологией, то я должен открыть тебе секрет: пока я не начал ей заниматься профессионально, я знал не больше, чем знаешь ты сейчас. Ты только начал этот путь, путь каждого к цен-

тру своего «Я» через определение и выражение своих чувств. Поэтому, если ты разочарован, прими это чувство разочарования и продолжим этот трудный путь.

Приведу одну восточную мудрость, хорошо иллюстрирующую, как бы следовало относиться к собственным чувствам. Представьте себе, что наше тело – это повозка, запряженная четырьмя конями – гневом, страхом, радостью и грустью. Возница, управляющий повозкой, – это наш разум.

Если возница отвлечется на что-то постороннее, то кони могут понести и повозка разобьется, а возница погибнет. Разум нам дан для того, чтобы мы направляли наши эмоции, следили за ними, управляли ими, в каком-то смысле, ухаживали бы за ними, как за прекрасными конями и даже более того!

Поэтому нам никогда не нужно отказываться от чувств, их необходимо понимать и, что особенно важно, принимать их. Как бы то ни было, ведь чувства – это моя реакция на ситуацию извне. Не принимая свои чувства, я отказываюсь от самого себя. Такова моя картина мира. Я его воспринимаю таким, как я научился его понимать.

Вы ведь наверняка часто слышите, как люди часто говорят друг другу: «Да, это он меня взбесил!», «Ты мне испортил все настроение!», «Из-за тебя у меня вообще светлых дней нет!».

Что они говорят на самом деле? А вот что: «Ты вынуждаешь меня чувствовать то-то и то-то», «Ты заставляешь меня

чувствовать то-то и то-то». Так ли это?

Вспомните позицию «я – плюс, мир – минус». Вот подобные фразы, как правило, являются четким маркером этой позиции. В рамках ее люди не берут ответственность за то, что с ними происходит. Взять ответственность становится куда проще, когда человек научается осознавать, что поведение людей – это всего лишь реакция на нечто извне. И с ее помощью мы можем обратить свое внимание на то, что с нами происходит и задать себе самому эти несколько простых и в то же время концептуальных вопросов:

1)

Что прямо сейчас со мной происходит?

2)

Почему я испытываю эти чувства?

Обратите внимание на местоимение "я". Эта буква хоть и последняя алфавите, однако, использовать это местоимение при постановках вопросов самому себе необходимо. Это помогает зорче присмотреться к собственному внутреннему миру, лучше услышать его. В особенности это важно, если эмоциональный заряд неприятен.

И, наконец, третий вопрос:

3)

Что я могу сделать для самого себя, чтобы впоследствии не испытывать этих ощущений?

Часто переживание имеет негативный заряд из-за элементарного отзеркаливания. Вот какая, в таком случае, цепоч-

ка рассуждений может быть запущена бессознательным человека:

- Мне стыдно, что мои собственные черты характера являются для самого меня неприятными. Я запрещаю себе делать то, что делает мой оппонент.

Есть и еще один фактор – дерево дефектов характера.

Что это такое:

Представьте себе растущее дерево, которое мы как бы видим в разрезе. У него три выраженных корня. Первый корень – перфекционизм (желание все сделать на самую высокую оценку, либо, если подобную оценку не заслужить, не делать ничего вовсе).

Второй корень - гиперчувствительность (это наша способность раздуть из мухи слона, она делает нас особо чувствительными).

Третий корень – идеализация (это все те ярлыки, которые мы навешиваем на людей, это наша картина мира, наше отношение к миру. Вы ведь помните, что при позиции «мир-минус», этот вот мир нам очень крупно должен?)

Почва, на которой растет дерево, суть это наши потребности, которые необходимо удовлетворить. Человек – это такой "зверь", который живет ради получения удовольствия. Я здесь не могу не согласиться с теорией Зигмунда Фрейда о том, что либидо (в переводе с немецкого - желание) – один их главных наших повелителей. Но вернемся к дереву.

Ствол дерева – это страх. И получается, что потребно-

сти, сталкиваясь с нашими чертами (гиперчувствительностью, перфекционизмом и идеализацией), зарождают в нас страх, что они будут не удовлетворены. Из-за этого на ветках появляются дефекты характера, с помощью которых потребности стремятся к удовлетворению.

Возьмём, к примеру, следующую ситуацию.

Я вижу, что стоящие в стороне от меня два парня о чем-то говорят и при этом посматривают в мою сторону и улыбаются. В такой ситуации очень многие могут подумать, что эти двое не просто улыбаются, а смеются над ними. Моя потребность в моменте быть признанным как будто бы не удовлетворяется. Наша психика очень изобретательна на этот счёт. Срабатывает корень гиперчувствительность.

Я начинаю волноваться, нервничать и рисовать себе картины, что они меня не уважают. Срабатывает корень идеализация – я сразу вешаю на них ярлык – они для меня вообще никто, а, значит, они просто обязаны меня уважать.

В связи с этим у меня появляется страх, что моя потребность в принятии и уважении будет не удовлетворена и появляются мои дефекты характера. Например, это может быть сарказм, за счёт которого я пытаюсь поднять свою самооценку. Конструктивным будет, подойти и спросить, о ком они говорят, да вот страх и наши дефекты характера уже в деле, и мы еще глубже проваливаемся в позицию «я – минус, мир – минус» и начинаем всячески манипулировать и подавлять наше окружение и т. д.

Тем самым, мы перекладываем ответственность за наши чувства. Это дает нам ощущение внутренней правильности своих поступков и освобождает от чувства вины.

При этом очень важно научиться разделять чувство вины, возникающее после поступков, в которых мы проявили себя не так, как требует образ нашего идеального «я» и чувство стыда, возникающее в коммуникации с другими, к которым существует эмоциональная привязка. В одном случае это вина за поступок, в другом – стыд, что этот поступок делаю именно я. В таких коммуникациях нас делают виноватыми, и мы с этим соглашаемся. В любом случае, стыд и вина актуализирует позицию «я недо». Однако потребность никуда не исчезает, а, по-прежнему, стремится быть удовлетворенной. И с помощью дефектов характера я эту потребность стараюсь на бессознательном уровне удовлетворить. Однако удовлетворение всегда носит деструктивный характер. Ведь в итоге, добиваясь принятия, я добиваюсь лишь того, что принимают не меня, а маску, за которой, как хочется надеяться мне, не видно моих недостатков.

Это может продолжаться практически бесконечно, пока человек не примет себя таким, какой он есть со всеми его "изъянами". После этого ощущение «я недо» проходит, и чувство стыда становится не актуальным. Корень перфекционизм является одним из главных источников вины, не дающим человеку признать за собой право на ошибку, когда он что-то не сумел или не смог сделать, возможно, даже по не

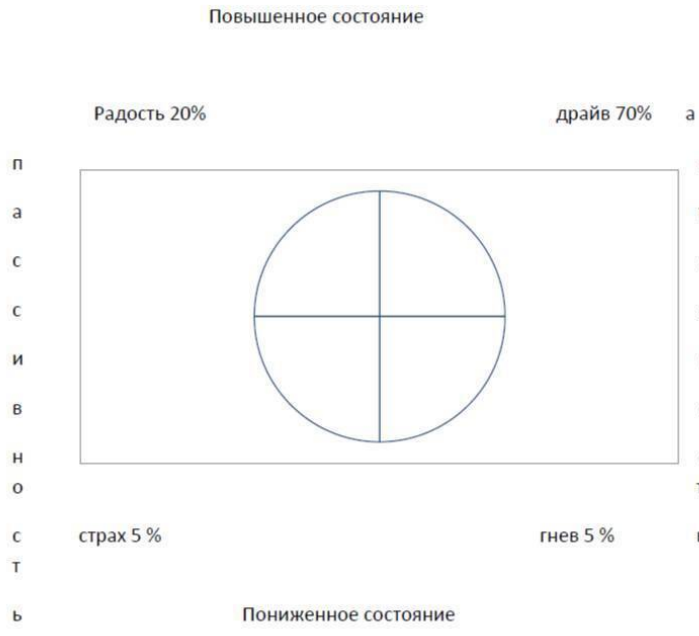
зависящей от него причине.

Мне хочется тебе, читатель, уделить, как можно больше внимания и потому я стараюсь все расписать так детально. Реально хочется быть понятым, хочется ничего не забыть, потому я все тут раскладываю по полочкам. Но, это не про мой перфекционизм – это забота о тебе, читатель.

Про чувства остается не так уж много и рассказать. Да, пожалуй, только то, что они имеют разный временн**о**й вектор.

Возьмем, к примеру, грусть. Она несет с собой освобождение от накопленного груза эмоций. Тем не менее, когда мы постоянно грустим, то находимся в прошлом, а не в здесь и сейчас. Ведь нельзя грустить про то, чего еще не было.

А вот наш страх – это наше будущее. Он нам дает возможность быстро отреагировать на ситуацию в момент опасности. Тем не менее, постоянно испытывая страх, мы находимся не в здесь и сейчас. Гнев – это настоящее. Мы не можем испытывать гнев за прошлое или за то, что еще не свершилось. В прошлом может жить обида, максимум злость, а не гнев. Он по своей сути в какой то мере полезен. Фрейд говорил, что чтобы откусить яблоко, к этому яблоку нужно проявить агрессию. А вот радость подходит к каждому временному отрезку. Испытывая ее, мы наполняемся приятным теплом и позитивом.



Ниже на рисунке представлена «матрица чувств».

Рисунок 2. Матрица чувств

В завершение разговора о чувствах, хочется констатировать, что сам отец основатель клиент-центрированной терапии Карл Роджерс не рассказал бы вам о чувствах больше

того, что я вам поведал. По ходу нашего погружения мы с вами будем еще не раз возвращаться к чувствам, потому что это один из китов, на котором покоится мироздание современной психологии.

Хочется также немного разнообразить наше с вами понимание тёмных и светлых сил нашей жизни - добра и зла, сопротивлений и осознанности. В дальнейшем, мы будем очень часто соприкасаться с сопротивлениями, прячущимися за масками доброжелательности, а, равно, и с осознаванием, частью нашей рассудительности и смирения.

Сопротивления – это представители тёмных сил, и если они прочно укоренились в нашей с вами психике, то они никогда не дадут человеку в полной мере получать то удовольствие, которое следует за удовлетворением потребности.

Осознанность же или осознавание жизненных перипетий – это некие светлые стороны нашей жизни. Как заведено в жизни, в борьбе всегда побеждает одна из сторон, и не всегда это светлая сторона. Темные силы всегда носят маски, и нам с вами предстоит сорвать их. Мы часто будем обращаться к осознаванию, как к некому спасательному кругу, если нас начнет затягивать в дебрях наших сопротивлений.

Давайте рассмотрим временной период, когда человек рождается и ничем другим не может отреагировать на мир, кроме как переживая свои чувства. Но уже на этом этапе он постепенно обучается жизни. При этом не могу не отметить того факта, что если родители пеленают маленького прямо

вместе с руками то они неосознанно лишают, его свободы, и это в дальнейшем влияет на отсутствие воли у человека. А воля – это феномен, который всю сознательную жизнь направляет человека на достижение результата. А у нас, у русских людей воля так часто была под запретом. Посмотрите сами. На Руси испокон веку правили самодержцы и бояре, а простому мужику дорога к принятию самостоятельных решений завсегда была закрыта, и в этой связи пеленание (отбирание воли) очень удобно для правления. Возьмите тот факт, что крепостное право отменили у нас в 1861 году, а в Европе в это время во всю стремительно развивалась классическая психология, важнейшим предметом исследования которой была свободная личность и ее проблемы.

После царского Ига к власти пришли коммунисты, которые для внедрения идеологии партии немного приоткрыли занавес и впустили основные понятия психологии в массы. Но допущена была психология к этим массам далеко не во всем своем многообразии. Основным направлением фактически была поведенческая, бихевиоральная, рефлексивная психология (помните собаку Павлова?) А вот с глубинной психологией человека начали работать лет тридцать назад, когда в России стали формироваться профессиональные психотерапевтические лиги. Безусловно, в истории отечественной психологии XX столетия были одаренные специалисты-энтузиасты, выходившие за рамки строго определенного направления, и шли вместе с теми, кто к ним обращал-

ся, вглубь психики. Однако в «мейнстриме» этого не было.

Но вернемся к проблеме свободного выбора как экзистенциальной характеристике российского общества. В период Великой Отечественной Войны новорожденных детей в детских домах пеленали целиком. Это было вынужденной мерой, так как людей, которые могли бы следить за младенцами, было попросту очень мало. Они все были нужны на фронте.

Не только это. Многие паттерны поведения, которые были необходимы в критическое время, но не были уместны во время мирное, впоследствии закрепились в обществе и на сегодняшний день все еще не утратили своего влияния на личность. В том числе и на способность делать самостоятельный выбор. К огромному сожалению, неспособность делать его оказывалась выгодна советским властным структурам. Воспитание, при котором, в психоэмоциональный базис личности интегрируется выбор без выбора, очень подробно описали в своем труде «Психическая депривация в детском возрасте» Зденек Матейчек и Йозеф Лангмеер[3]. К ней и отсылаю читателя.

Сейчас, на основе накопленного научного теоретического и практического опыта мы можем констатировать, что неполучение индивидом удовлетворения потребностей приводит к замещению этих потребностей менее значимыми потреб-

[3] Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. М.: Альма-Матер, 2022. – 350 с.

ностями.

Если человек не может обойтись без удовлетворения физиологических потребностей и потребности в безопасности, то потребности высшего разряда, психологические могут подменяться. Конечно, здесь мы не обойдемся без знаменитой концепции Абрахама Маслоу об иерархическом значении потребностей, иначе говоря «Пирамиды потребностей» А. Маслоу.

В основе пирамиды – два базовых уровня. Первый – физиологические потребности, второй – потребности безопасности, и если эти два уровня не удовлетворены, то человек не может ощущать потребности более высокого порядка. Подчеркну - абсолютно никто не может переступить через эти два уровня (попытка это сделать просто приведет к смерти). А вот потребности более высокого порядка могут замещаться. Потребность может заменяться другой, «мнимой», потребностью, ведь потребность – это всегда желание, но желание – не всегда потребность.

Подмена происходит, когда срабатывает психологическая защита. Потребность всегда сигнализирует о необходимости удовлетворения. Но реализация потребности может вызвать одно или целый комплекс неприятных чувств. Психологическая защита как бы «переключает» человека на реализацию иной потребности, таким образом, чтобы подлинная потребность была вытеснена и не вызвала непереносимую боль. В этом случае психологическая защита превращается в психо-

логическое сопротивление и его (защиты) функция становится негативной.

Неосознование, либо присвоение себе чужих чувств, качеств (созависимость) может провоцироваться психологическим механизмом, именуемым слиянием. Если говорить просто, слияние - неспособность человека отличить себя от другого.

Например, когда мама говорит о своем маленьком ребенке во множественном числе: «А что это мы здесь делаем?», - это нормально, потому что возраст сепарации (отделения) еще не наступил.

А вот когда мама говорит своему сорокалетнему сыну, пришедшему с работы: «А что мы кушали сегодня на обед?», - то тут уже может возникнуть вопрос о том, а кто это «мы»? Мама и сын? Или это она о сыне во множественном числе говорит? Такие родители не смогли вовремя «отрезать пуповину» и дать самостоятельность своему отпрыску. С одной стороны, для ребенка это как будто бы хорошо, лишает его необходимости делать выбор и брать на себя ответственность. А с другой, он так и остается ребенком в свои сорок лет, неспособным к самостоятельной жизни.

Вернемся снова с вами к началу жизни, примерно до момента, когда человек уже начинает осознавать, что люди, окружающие его, реагируют на него тем или иным образом. В зависимости от реакции на его поведение, на подсознательном уровне вырабатывается паттерн (шаблон), который

Эрик Берн назвал термином «скрипт» (запись). Он же разработал и воплотил в жизнь терапию скрипта жизненного сценария и теорию драйверов и вредных родительских предписаний[4].

По своей сути, что такое жизненный сценарий? Это определенный набор поведенческих реакций, которые приводят человека к удовлетворению его потребностей (помните?). Только вот каким путем он получает это удовлетворение?

Обычно каждый это делает так, как привык (то есть, используя шаблон) ему так проще, он не умеет по-другому. Еще он может достигать закрытия потребности через неудовольствие (своего рода мазохизм) или путем выявления и поэтапного удовлетворения желания. Помните! Потребность - это всегда желание, а вот желание – это не всегда потребность. Таков порядок, и в наших с вами интересах научиться понимать, что это является нашей движущей (мотивирующей) силой.

А пока мы будем идти с самого начала. Итак, человек примерно до двух лет общается с миром посредством своей эмоциональной сферы, так сказать, взращивает в себе естественного ребенка. При этом нужно понимать, что родители оказывают колоссальное влияние на него, ведь они такие большие в этом мире, а он такой маленький. И каждое роди-

---

[4] Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия / пер. с англ. А. Калмыкова и В. Калиненко. — М. : Академический проект, 2006. — 320 с.

тельское одобрение или неодобрение – это огромная часть его картины мира. Стоит ребенку сказать что-нибудь доверительным тоном и это принимается на веру без обсуждения. А стоит что-нибудь повторить ему раз пятьдесят и тогда это попадает в скрипт-запись, которая будет постоянно срабатывать, направляя его поведение.

Ниже мы с вами будем рассматривать то, как называется это доверительное общение. Это своего рода сопротивление (наша психика привыкла избегать моментов проживания трудных чувств). Когда человек встречается на своем пути с чем-либо, что входит в конфликт с внутренними убеждениями, восприятие этого «чего-то» попадает под действие сопротивления. Проиллюстрирую следующим примером. Возьмем к примеру что-то, что напрямую затрагивает мои моральные и нравственные принципы, и психика, чтобы не вступать в полемику со своей частью, называемой совестью, чтобы не испытывать муки стыда, приходит за помощью к интроекту. Интроект – это не осмысленная личностью установка (зачастую это как бы сказать лазутчики тёмных сил), которая дает себе разрешение не испытывать мучений, связанных с морально-нравственным выбором. Все уже решено за нас! Остается лишь только плыть по воле бушующего жизненного потока без права выбора.

Что касается скрипта, его анализа и терапии жизненного сценария, то могу сказать следующее: предпосылки для того, чтобы зародился сам деструктивный скрипт, это вредные ро-

дительские предписания. Но весь вопрос заключается в том, как именно работает этот скрипт.

Немного забегая вперед, приведу следующий пример - родительское предписание «Не живи!». В контексте высказываний это может звучать примерно так: «Что б глаза тебя мои не видели!» или же «Зачем я тебя родила? Уж лучше бы не рожала!». Дети – хорошие психологи, ведь их интуиция очень хорошо развита. Они считывают подсознательный родительский посыл на так называемом «марсианском языке». И каков этот посыл, таким будет и раннее детское решение. Оно будет принято и положено в основу жизненного сценария. Раз уж они хотят, чтобы я не жил, значит, я должен умереть.

Вот эти двенадцать предписаний-установок. Это наиболее частая классификация, разработанная психологами Мэри и Робертом Гулдингами

1. «Не живи»;
2. «Не будь ребенком»;
3. «Не расти»;
4. «Не думай»;
5. «Не чувствуй»;
6. «Не достигай успеха»;
7. «Не будь лидером»;
8. «Не принадлежи»;
9. «Не будь близким»;
10. «Не делай»;

11. «Не будь самим собой»;

12. «Не чувствуй себя хорошо».

А теперь познакомимся поближе с каждым из предписаний по порядку. Если при этом «знакомстве» узнаете нечто в себе, нечто, что было сформировано в вас тем, что вам говорили в детстве, то не пугайтесь.

Итак, установка «Не живи!». Как правило, причина возникновения этого предписания скрыта вовсе не в ребенке. Она находится во взрослом, который пытается переложить на своего ребенка ответственность за собственные проблемы. Следствием этого предписания является внедрение на бессознательном (а иногда и на абсолютно сознательном) уровне следующей мысли:

То, что ребенок живет, что он существует на этом свете, - неправильно, ибо от него один вред.

Сама формулировка предписания – «Не живи!» - она же звучит жутковато, не правда ли? Это не прямой императив – «Умри!». Но даже в таком варианте она ставит под сомнение ценность жизни ребенка в нем самом. Между тем, во множестве семей это предписание может звучать постоянно. Правда, в завуалированной форме. Например, в таких фразах, как: «Смотреть на тебя противно!», «Я тебя прибью, если посмеешь еще раз так сказать!», «Да если бы не ты, я бы сейчас начальником отдела была! Все силы на тебя ушли!». Иногда эти фразы бросаются, походя, иногда – в гневе, а иногда и при простом недовольстве поведением ребенка (двой-

ку принес, например, из школы, ну позор же на весь мир!).

Но все эти фразы работают. Они зарождают и делают все сильнее в ребенке чувство вины за то, что он существует. А, в свою очередь, это чувство вины блокирует ему возможность увидеть цели и смыслы в собственной жизни. Но чувство вины невыносимо! И уже ребенком человек начинает искать выход.

Например, один из самых эффективных способов снижения вины является плохое поведение, хулиганство проще говоря: драки, порча имущества. Ребенок буквально как бы делает все, чтобы его наказали. На первый взгляд, это может показаться абсурдным. Зачем же ребенок усиливает собственное чувство вины? На самом деле, все происходит ровно наоборот. Он снижает в себе это чувство. Потому что ему гораздо комфортнее испытывать чувство вины за что-то конкретное, чем испытывать его хронически по причинам, которые находятся за пределами его понимания. Во взрослом возрасте драки, разбитая посуда, мелкие кражи нередко превращаются в уголовные преступления, а родительский ремень – в тюрьму.

Причем способ и ситуация получения такой установки могут очень сильно различаться. Вот один ребенок. Он растет во внешне благополучной семье, но «задушен» гиперопекой. Вот другой. Его родители бросили его на произвол судьбы, когда он еще даже не был подростком. И вот сейчас они оба взрослые и оба сидят в тюрьме. Почему? Они оба

получили установку «Не живи!». Правда, в разных версиях. Тот, кого опекали сверх меры, усвоил, что он должен жить не собственной жизнью, а жизнью того, кто опекал. Второй же получил послание от родителя: «Не живи, потому что ты мешаешь жить мне».

Но преступления и тюрьма – далеко не единственный способ освободить себя от чувства вины. Самый радикальный – самоубийство. Впрочем, пригодным может быть любой способ саморазрушения: зависимости от веществ, увлечение экстремальными видами спорта и т.д. Аддикции не только заглушают боль вины. Дело тут еще и в том, что в человеке еще с детского возраста формируется зависимость от того, как он сам заботится о своей безопасности от того, насколько он ценен для окружающих.

Помимо этого, разрушение самого себя, вследствие установки «Не живи!» усиливает столь болезненную для человека, но и столь желанную для него, позицию зависимого от своего окружения. Эта позиция оправдывает его неудачные попытки адаптироваться к социальной реальности.. Разумеется, с такой установкой крайне сложно раскрыть собственные уникальные способности и развиваться.

Но, подчеркну еще раз! Самое страшное в установке «Не живи!» - лишение жизни смысла.

Установка «Не будь ребенком». Она, безусловно, не призывает не жить, но ее деструктивные последствия заключаются в том, что она запрещает человеку находится в дет-

ском состоянии – состоянии импульсивности, беззаботности, ярких эмоций, неполноты ответственности. Это самое естественное состояние для ребенка, но оно же иногда, как воздух необходимо и взрослым.

Но нет! «Ребенком быть плохо, а вот взрослым быть прекрасно» - транслируется через эту установку родительское послание. Чаще всего, оно «достается» старшим братьям и сестрам или тем, кто является единственным ребенком в семье – то есть всем тем, на кого родители делают «ставку» как на потенциальных помощников.

«Ты чего себя как маленький ведешь?», «Ты чего это нюни распустил? Ты уже большой!», «Хватит канючить! Не ребенок уже!» - вот что говорят детям, когда они проявляют неудобные для родителей эмоции или совершают не входящие в их «план» действия.

И ребенок изо всех сил будет стараться повзрослеть. И уже став взрослым в биологическом плане, у него, скорее всего, будут огромные проблемы в коммуникации. Хроническая напряженность, периодически переходящая в скованность – его вечная спутница. Такой человек, «взрослея», очень серьезно (как настоящий взрослый) поработал над тем, чтобы тот заряд непосредственности, который является важнейшим источником эмоций и творчества, был надежно похоронен как можно глубже в нем. У такого человека зачастую присутствуют огромные проблемы в общении с собственными детьми, даже в играх с ними. Да и вообще, не

пора ли ему, как следует повоспитывать собственных детей, чтобы они поскорее переросли все эти глупости и ребячества?

Третья установка является обратной предыдущей. «Не расти!». Это прямой запрет на взросление. Ведь быть взрослым опасно, быть взрослым – это ответственность за каждую минуту собственной жизни. А еще взрослость – это отделение от родителей…

Именно страх остаться одним вынуждает родителей интегрировать эту установку (чаще всего неосознанно, как, впрочем, и в случае всех установок) в своих детей. Панический, буквально обволакивающий страх за своего ребенка, страх оказаться не нужным – все это связано со страхом, что ребенок вырастет и оставит. Хотя на словах, каждый родитель, конечно, хочет, чтобы его ребенок был сильным и самостоятельным.

Но это если речь идет об осознанных словах. А не осознанно боящийся одиночества родитель, чтобы его ребенок не взрослел, часто говорит ему: «Куда вперед батьки в пекло?», «Мал еще!», «Подрасти ка для начала!», «Мама (папа) лучше знает!» Фраз много. А еще такие родители очень часто, считая, что по-доброму шутят, полностью обесценивают любые взрослые достижения ребенка.

Адресатами такой установки чаще всего становятся самые младшие в семье или единственные дети. Единственным детям в семье вообще часто не везет. На них обрушивается та-

кое чудовищное количество родительских проекций, нереализованных амбиций, опеки, злости, что они могут собрать целый «букет» из деструктивных предписаний.

Человек развивается дальше, будучи не в силах приспособиться к жизни, даже к самым незначительным ее мелочам (например, к выбору еды), без опоры на кого-либо – мать, отца, друга, жену. Он зависим всегда от кого-то, и он лишает себя права совершать что-либо, не спрашивая разрешения у того, от кого зависим. Его жизнь во власти чужого.

Вернуть себе право на решения, а, следовательно, и на жизнь – главная задача такого человека.

Особенно страшны случаи, когда второе и третье предписание идут в комплексе: не расти, но и не будь ребенком. Разные директивы могут исходить не только от разных родителей, но и от одного, если тот совершенно не понимает, чего он хочет от своего ребенка. Это путь к очень серьезным психическим расстройствам.

Четвертая установка – «Не думай». У этой установки много функций. Речь может идти не просто о запрете думать, в целом, в общем, но и не думать о чем-то конкретном, например, о чем-то страшном, что приносит боль. Когда родителю неудобно, что его ребенок пытается самостоятельно думать и потом принимать решения (иногда неправильные в силу отсутствия опыта), а иногда начинает задавать неудобные вопросы, то он часто бросает фразы типа: «Умный самый, да?!», «Меньше знаешь – крепче спишь!», «Думать бу-

дешь, когда вырастешь, а сейчас делать надо, как я сказал!», «Индюк тоже думал, а в суп попал» и т.д. и т.п.

А когда родитель понимает, что мысли о чем-то или о ком-то доставляют ребенку боль, то он может сказать так: «Да выбрось ты это из головы!», «Да плюнь ты на это!», «Да забудь!».

Иногда плевать и забывать действительно полезно. Но иногда то, на что мы плюем или хотим забыть, втискивается в ту самую злополучную банку с помидорами. А потом… Вы уже знаете.

Став установкой, запрет на размышление очень сильно сужает возможности человека к познанию и себя, и окружающего мира. Ведь даже если он думает о чем-то травмирующем, то только через размышление и прочувствование он сможет прийти и к понимаю причин своей негативной реакции, и к пониманию того, как подобного не допустить в будущем.

Не думая, не замечая, не зная (не чувствуя), этот человек во взрослом возрасте будет обнаруживать пустоту внутри каждый раз, когда ему нужно будет решить ту или иную задачу или проблему. Ведь, чтобы ее решить, нужно поискать «ключи», поспрашивать о том, где они, попробовать один, потом другой способ.

Но этого делать нельзя! – кричит внутри установка. – Думать нельзя, потому что думать опасно!

Часто такие люди совершают нечто страшное, а потом за-

даются мучительными вопросами: «Да о чем же я думал?!»

Ни о чем ты не думал. Думать нельзя.

А еще такие люди часто пытаются пережить недоверие к своему разуму и пустоту внутри, погружаясь в различные зависимости, потому что:

- «Ты право, пьяное чудовище! Я знаю: истина в вине».

Для того, чтобы вернуть себе право на размышление, нужно создать безопасное пространство для этого. Мысленное пространство, конечно. Роль наблюдателя для этого отлично подходит. Человеку можно порекомендовать увеличить время между возникновением той или иной проблемы и началом ее решения. Это прекрасное время для размышления. Размышлять запрещено, но ведь можно представить себя наблюдателем со стороны, беспристрастным и спокойным, попробовать изучить и ситуацию, и себя в ней, представив себя как бы сторонним лицом.

Пятая установка – «Не чувствуй». Это предписание очень близко второму: «Не будь ребенком!», но охватывает куда больший спектр чувств и их проявлений. Как правило, у этого предписания два основных вектора: чувства и физические ощущения.

Наблюдали такую сцену в поликлинике? Ребенок (предположим, мальчик) сидит, очевидно, перепуганный, в слезах – сейчас ему надо зайти в кабинет зубного врача, чтобы удалить зуб:

- Не стыдно реветь-то, а?! Ты ж мужчина! – говорит ему

мать.

Здесь присутствует не просто запрет на проявление страха, но на сам страх. Более того, подобное замечание наносит удар не просто по самооценке, а по ощущению себя как живого существа, у ребенка.

Как всем нам известно, мужчины относятся к такому удивительному роду млекопитающих, который в ходе эволюции лишился способности чувствовать страх!

Стать взрослым мужчиной – желание любого мальчика. Подобное замечание со стороны родителя превращает его нормальное (как для любого ребенка и даже множество мужчин) чувство страха перед стоматологом в нечто, что необходимо искоренить до конца. Потому что если это чувство возникает, значит, он ненормален. Все! Не бывать ему мужчиной.

Другая ситуация. Ребенок упал с велосипеда и разбил нос. Сидит и громко плачет от сильной физической боли.

- Ну ка не выдумывай! - авторитетно говорит ему «заботливый» отец. – Ничего тебе не больно! Разве это ж боль? Знаешь что такое боль? Вот, помню, у меня случай в армии был…

В данном случае речь идет о запрете на переживание физического ощущения. В целом, содержание послания идентично предыдущему: «если ты это чувствуешь, значит ты ненормальный. Нормальные не чувствуют так».

Подобное происходит в огромном количестве ситуаций.

Родители, учителя, в целом, окружающие, всегда будут иметь огромный список тех чувств, которые в вас для них нежелательны. Подчеркну, речь идет не просто о нежелательных проявлениях, а о нежелательных чувствах.

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.