

Мария Осипова

ВЫХОД ИЗ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ

ОБНЯТЬ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА



t.me/slivki_pro

Мария Осипова

ВЫХОД ИЗ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ

ОБНЯТЬ ВНУТРЕННЕГО
РЕБЕНКА



Санкт-Петербург • Москва • Минск

2023

t.me/slivki_pro

ББК 88.36
УДК 159.923
О-74

Осипова Мария

О-74 Выход из детской травмы. Обнять внутреннего ребенка. — СПб.: Питер, 2023. — 240 с. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-4461-2296-7

Если вы находитесь в плену созависимых отношений, часто ощущаете отчаяние и беспомощность, злитесь и обижаетесь на родителей, регулярно пренебрегаете своими потребностями, вероятно, вы попали в ловушку детской травмы.

Из книги Марии Осиповой — медицинского психолога, специалиста по детско-родительским отношениям — вы узнаете о причинах детских травм и способах исцеления.

Знания, поддержка и практические задания этой книги помогут вам стать уверенными в себе и получать удовольствие от жизни.

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.36
УДК 159.923

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

ISBN 978-5-4461-2296-7

© ООО Издательство «Питер», 2023

© Серия «Сам себе психолог», 2023

© Мария Осипова, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Часть 1. Безопасное место	15
Глава 1. Уставший супергерой.....	16
Травма родительской нелюбви	16
Ранняя детская травма	28
День сурка, или Запертые во времени	38
Глава 2. Герои тоже хотят на ручки	43
Ловушки ранней детской травмы	43
Первая ловушка — созависимость	46
Вторая ловушка — когнитивные искажения	50
Третья ловушка — неверные цели	52
Четвертая ловушка — поспешные выводы	58
Глава 3. Свет в конце туннеля	67
Помоги себе сам	67

Правило трех «Р»	69
1. Расслаблять тело	69
2. Регулировать эмоции	70
3. Радоваться жизни	71
Договор с самим собой	72
Навык: забота о себе	76
Навык: расслабление тела	80
Релаксация по Джекобсону при тревоге	82
Мышцы рук	84
Мышцы ног	84
Мышцы живота и спины	85
Мышцы шеи и лица	86
Прогрессивная релаксация всего тела	87
Навык: расслабленное дыхание	90
Диафрагмальное дыхание	92
Техника «На ручки»	94
Часть 2. Синдром Мамонтенка	99
Глава 4. Небезопасная привязанность	100
Я вам не верю!	100
Ошибки — деградация или эволюция?	105
Действия родителей, которые приводят к психологическим травмам	108
Польза обиды и стыда в родовой программе	112
Установки от Альберта Эллиса	115
Глава 5. Основательно застрять	116
Возраст травмы	116

Первый год	119
1-й месяц жизни	120
2–5 месяцев	123
6–8 месяцев	125
9–12 месяцев	127
Второй год жизни	129
Третий год жизни	132
Отверженные	133
 Глава 6. Отпечаток поколений	142
Иррациональная установка века	142
 Часть 3. Тоска по матери	149
 Глава 7. Люлька, коровий рог и тюря (конец XIX века — 1917 год)	150
Период вынужденной депривации	150
 Глава 8. Социальное материнство (1917–1982)....	161
Отказ от материнства в пользу государства (1917–1934)	164
Мать-героиня, или Формальное материнство (1934–1956)	170
Расширенное формальное материнство (1956–1982)	174
 Глава 9. Время виноватых мам (с 1990 года и до настоящего времени)	181
Максимальная ответственность	181
Выводы по упражнению «Генеалогическое древо»... ..	184

Часть 4. Сам себе мама	189
Глава 10. Регуляция эмоций	190
Научиться наблюдать	190
Глава 11. Перестать копать и начать сеять	196
Прощение	196
Как общаться с родителями	198
Кто кому должен	206
Что делать, если родители вас не любят?	211
Глава 12. Найти себя	214
Золотая середина	214
Приручить одиночество	220
Частый запрос, как найти вторую половину	222
Ценность времени	226
Радоваться жизни	227
Благодарности	231
Список литературы	232

*Посвящается
моим родителям*

ВВЕДЕНИЕ

Искренне сочувствую начинающим психологам. Ведь я точно знаю, что если ты пришел в профессию помогать, то столкновение с реальностью — как краш-тест для психики — и не заставит долго ждать. И эта реальность либо сломает тебе хребет, либо заставит повзрослеть, втрое опережая фактический возраст. Такая трансформация крайне болезненна. Через нас — если быть точной, «сквозь» нас, — проходит много людей. Они ищут сочувствия, понимания, помощи и ответов. Один рассказ из жизни перетекает в тысячу, затем — в несколько тысяч, а там и в сотни тысяч. Каждая новая история становится частью опыта, потому что невозможно помогать, оставаясь безучастным.

Я часто вспоминаю практику на третьем курсе института. Она проходила в отделении патологии новорожденных. Кроме палат для мам и младенцев там имелась палата для отказничков. В один из дней я шла по коридору мимо нее и слышала пронзительный

детский плач. Малышей только что покормили, медсестра ушла. На дверях палаты висел лист бумаги с надписью, выведенной большими буквами: «Детей на руки не брать!»

Я вошла и увидела четырех деток. Троим было примерно по три месяца, еще одному — около девяти, он стоял в кроватке. Плач прекратился сразу, как только я прикрыла створки двери и подошла к младенцам. Все они пристально смотрели на меня, и я навсегда запомнила их грустные, полные надежды глаза и неуверенные улыбки. Я заговорила с малышами — ничего лучше не придумала, как спросить, что их беспокоит и почему они плачут. Разговаривая, ощупала попки — сухие, предложила бутылочки и соски — отказались. Произнося ласковые слова и осторожно поглаживая ручки младенцев, я переходила от одной кровати к другой.

В итоге причину плача не нашла и решила продолжить обход палат в отделении. Но успела сделать только шаг в сторону двери, как вновь раздался громкий плач. Дети рыдали так горько и призывно, что я не смогла покинуть «отказную» палату ни через час, ни через два. Собралась уходить, лишь когда медсестра пришла на очередное кормление к своим подопечным.

Ее сопровождала молодая женщина — как оказалось, будущая приемная мама одного из малышей. Темноволосый трехмесячный мальчуган, которого она взяла на руки и прижала к себе, тут же обмяк в ее руках,

шумно вздохнув. Его головка лежала у нее на плече — было видно, что ребенку тепло и комфортно. Только дети могут так расслабиться в руках взрослых, полностью им доверившись. И я поняла, что делать. С этого дня в палату отказничков я приходила каждый день, брала детей на ручки, укачивала и пела колыбельные. Так продолжалось, пока «моих» малышей не перевели в дом малютки.

Я поняла, что жестокое, как мне казалось, объявление не брать детей на руки защищало их от ненадежных взрослых, которые приходили, но не могли остаться. Каждый новый человек, закрывая за собой дверь, вызывал новую волну безутешного плача малышей. Им необходимо постоянство теплых заботливых рук, а сменяющие одна другую «мамы» лишь укрепляли опыт, что никому нельзя доверять.

Ранняя детская травма (РДТ) — это нарушение нормального хода развития ребенка до трех лет в результате одного или нескольких повторяющихся тяжелых эмоциональных событий, связанных с отсутствием необходимой заботы и утешения от матери. Такая травма влияет на формирование личности и функционирует по своим законам.

Ранняя детская травма имеет свои особенности.

1. Возникает в результате сильного эмоционального потрясения.
Зависит от биологической предрасположенности ребенка. Гипервозбудимые, эмоционально

неустойчивые, ранимые и чувствительные дети тяжелее переносят стресс. Поэтому у заботливых мам ребенок тоже может получить раннюю детскую травму.

2. Приводит к длительным отрицательным последствиям.

Восприятие мира у людей с ранней детской травмой отличается дисбалансом и недоверием. Основной урон наносится эмоциональной сфере и чувству безопасности в отношениях с другими людьми. Нарушается привязанность.

3. Фиксирует защитные механизмы.

Травма закрепляет восприятие окружающего мира на уровне возраста травмы.

4. Самовоспроизводится на протяжении всей жизни.

Психика постоянно ретравматизируется — бессознательно «организует» и воспроизводит события, которые повторяют эмоциональную составляющую травмы.

5. Лечится.

Преодолеть раннюю детскую травму можно, если последовательно развивать навыки эмоциональной саморегуляции, позитивного мышления и принятия ответственности за свою жизнь.

Я работаю медицинским психологом уже 15 лет. Каждый, кто приходит ко мне и доверяет свои тайны, не в силах сдержать слезы, — Герой. Герои плачут,

потому что устали держать боль в себе и наконец нашли место, где можно о ней рассказать, сохранив лицо. И где их поймут. Делиться обидой от унижения и непонимания, признаваться в своих ошибках и промахах даже самому себе — дело нелегкое. А довериться другому (незнакомому!) человеку — поступок, достойный как минимум уважения. Часто взрослые люди плачут — тайком, вытирая рукавом катящиеся по щекам непослушные слезы и пряча лицо. В этих сдавленных рыданиях — крик ребенка, который звал маму, лежа в холодной колыбели; подступивший к горлу ком у взрослого мужчины, потерявшего друга; слезы отчаяния от безответной любви подростка; отчаяние женщины, которую разлюбил муж.

Пациенты с ранней детской травмой — люди без кожи. Они сверхчувствительны и крайне ранимы, поэтому носят сверкающие защитные доспехи, а в случае приближения постороннего опускают забрало и гремят латами. Чувство беспомощности — их главный мучитель. Они часто думают: «Уж лучше сдохнуть!», но продолжают бороться. Они не виноваты в том, что им не дали любви, но это то, что им жизненно необходимо. Потеряшки, идущие по жизни в поисках материнской любви, — Герои в десятой степени. Ко мне они попадают в состоянии «на грани». Таким Героям нужен человек, который, как в детстве, сначала просто «возьмет на ручки» и будет рядом. А потом научит справляться с безысходностью и горечью в душе, не причиняя боли себе или другим.

Как любой утопающий, наш Герой снова и снова пытается увлечь на дно того, кто плывет ему помочь, но это другая история.

Пациентке Л. 32 года, замужем, дочке 6 лет. Есть высшее образование. Тонкая и хрупкая женщина, с грустными, доверчиво-детскими глазами и мальчишеской стрижкой. На первом приеме Л. нервничает, теребит платок, смотрит на свои колени и говорит очень тихо, не поднимая глаз.

Жалобы: панические атаки по вечерам. Сердце начинает бешено колотиться, трудно дышать, ее охватывают ужас и страх смерти. Принимает антидепрессанты. Психиатр рекомендовал обратиться к психологу.

Анамнез: родилась в срок. Ребенок из категории «куда посадишь, там и сидит». Отношения с матерью: вражда. В приступах гнева родительница часто била маленькую Л., таскала за волосы, кидала в нее предметы, а еще «воспитывала» шнуром от электрощипцов. Л. так описывает свои ощущения: «Я чувствую себя виноватой в том, что появилась на свет».

Отношения с отцом: никаких. Он — алкоголик и игроман. Его вспышки агрессии, крики и драки сопровождали все детство Л. Однажды он изо всех сил швырнул ее о стену и пнул ногой брата. Мама громко кричала, ее лицо было в крови. Следующая картинка, отпечатавшаяся в памяти шестилетней девочки: они втроем бегут по заснеженной улице к бабушке. Больше отец в жизни Л. не появлялся.

Ее жизнь можно охарактеризовать одним словом — «страх». Было страшно, когда мама приходила с работы раздраженная, потому что устала и ей все не так; и страшно, когда она уходила на ночные смены. Мама работала на железной дороге по графику сутки через двое, поэтому Л. часто оставалась ночью вдвоем с братом. Постоянная тревога и неуверенность в себе — на работе, неумение защититься — в семье и вишенка на торте — чувство бесконечной вины за то, что она существует.

Сегодня ее жизнь мало отличается от того, что было в детстве. Муж часто не приходит домой, пьет, а еще она подозревает его в изменах. По вечерам Л. не может найти себе места и плачет, а грудь сжимает такая боль, что хочется умереть.

Л.: «Мне становится очень больно, когда он задерживается на работе или не приходит домой ночевать. Я не могу спать и есть. Я точно знаю, что он мне изменяет. Он прячет телефон, ведет себя так, будто не замечает меня и дочь. Мне противно смотреть на себя в зеркало, я чувствую себя уродом. Я не могу жить с ним, потому что он пьет и гуляет, и часто мечтаю о его... смерти. Когда мне совсем плохо, я ложусь на пол в ванной. И со мной постоянно боль — острая, непроходящая».

Потребовалось много времени, чтобы научить эту милую женщину смотреть на окружающих открыто и не бояться. Случай Л. из тех, когда человек с рождения не знает, что такое ощущение безопасности. Мир для нее — грубая машина, сминающая психику. Женщина не может жить

одна и найти безопасное место, потому что его у нее никогда не было.

В психотерапевтическом пространстве мы создали новую модель отношений, понимания своих потребностей и способности отстаивать собственные границы. Не все шло гладко, впрочем, как и у всех подобных пациентов. Психотерапия человека с ранней детской травмой — это терпение и ответственность.

Может показаться странным, но убежать от поддержки и понимания поначалу хотят все такие пациенты. Для них это настолько новый опыт, что и он вызывает страх. Так, желание Л. отказать от лечения временами было гораздо сильнее стремления исправить мужа-алкоголика. Но я научилась предотвращать «побеги» пациентов к старым, привычным механизмам защиты, разговаривая с ними об этом. Л. уходила из терапии, потом возвращалась опустошенной и раздавленной. Мне было грустно видеть ее такой, но я понимала: когда она приходит обратно, у нее формируется новый механизм поиска убежища — места, где безопасно, а не привычно.

Однажды Л. пришла на прием и рассказала: вечером она сидела одна на кухне, пила чай с печенюшкой, читала книжку и... была счастлива! Значит, она победила!

Часть 1

БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Глава 1

УСТАВШИЙ СУПЕРГЕРОЙ

Травма родительской нелюбви

Прошлое больно ранит нас, когда мы вырастаем и начинаем осознавать свои неудовлетворенные детские потребности. Попасть в ловушку обиды и злости просто, ведь нам не дали столько любви, сколько мы дарим собственным детям. Родители чаще всего не помогали нам с уроками, не играли в «развивашки», не брали на руки, редко хвалили и не говорили, как нас любят.

Часто подобное «прозрение» происходит во время сеансов психотерапии. Начиная разбираться в своих внутренних проблемах, пациенты понимают: многие их страхи и неудачи вызваны психологическими травмами, полученными в детстве. И многие отправляются к родителям выяснять отношения. Они объявляют

войну и вываливают на мам и пап все детские обиды, которые сумели вспомнить, в хронологическом порядке. Они злятся, осуждают, плачут и пытаются понять родителей, но не могут. «Как было можно сделать со мной такое?!» — вызывают они. Обида приправлена болью на грани ненависти, и смысл всего, что они делают, — получить от близких то, чего им не хватало в детстве: любовь, поддержку, понимание.

Это кажется абсурдным, но выросшие дети поднимают флаг войны с одной целью: они хотят восстановить отношения и желают, чтобы родители их поняли, но при этом сами отказываются понимать родителей. Они мечтают заставить любить их «правильно» — так, как написано в книгах; жаждут исправить прошлое, получить нужное и просто быть услышанными. Но чаще всего это напрасные ожидания. Чтобы родители поняли детей, первые должны жить в современной системе координат. Поэтому поседевшие мамы и папы искренне не понимают, в чем конфликт, и считают выросших чад неблагодарными. Если продолжить череду обид, уходя вглубь поколений, мы поймем, что список претензий наших родителей к нашим бабушкам и дедушкам наверняка будет раза в два длиннее. Ведь их даже из кроваток почти не вынимали.

Звучит грустно, но раньше любовь между родителями и детьми не поощрялась — считалось, что проявление чувств приводит к воспитанию зависимых и притязательных взрослых. Потребовалась настоящая

революция в психологии, чтобы опровергнуть эти убеждения и доказать: прикосновения любящего человека не только не причиняют вреда младенцам, а фактически обеспечивают их эмоциональный и интеллектуальный рост.

Последствием родительской нелюбви является нарушение привязанности или способности устанавливать устойчивую психологическую связь с другим человеком. Она закладывается в детстве и влияет на то, как мы выстраиваем отношения с людьми. Выделяют четыре типа привязанности: **безопасная, небезопасно-избегающая, небезопасно-амбивалентная и дезорганизованная.**

Нарушение привязанности можно получить не только в ходе воспитания родителями, а также из-за других эмоциональных потрясений. Ранняя детская травма всегда вызывает нарушение привязанности. Причин «поломки» может быть множество, хотя обвиняют почему-то лишь мам.

Безопасная привязанность характеризуется тем, что в отношениях установлена теплая эмоциональная связь с родителем. В таких отношениях вы чувствуете доверие и можете быть искренними, потому что ощущаете поддержку и уверены: родители протянут руку помощи в любой сложной ситуации. Они заслуживают уважения и помощи в случае необходимости.

Во взрослом состоянии люди с безопасной привязанностью развивают позитивное отношение к самим

себе и другим. Они уверены в себе и оптимистичны, спокойно принимают от окружающих как заботу, так и критику. Они умеют просить о помощи и знают себе цену. Такие люди эмпатичны, умеют быть внимательными и заботливыми. Они не вступают в созависимые отношения, не боятся одиночества, им интересно жить и узнавать новое. Такие люди спокойны и рассудительны. В отношениях с близкими их можно охарактеризовать как надежных партнеров. Они не ищут замены отношений в момент конфликта, а выдерживают негативные эмоции. С ними просто договариваться. Их «суперсила» в том, что они спокойно справляются со стрессом. Слабая сторона — у них нет навыка выдерживать прямую агрессию. Таким людям действительно сложно сталкиваться с хамством и нарушением границ. Чаще всего они выбирают стратегию бегства из прямого конфликта, что не всегда хорошо.

Люди с **избегающим типом привязанности** считают, что никому доверять нельзя, и демонстрируют отсутствие способности к привязанности. В поиске партнера они ориентируются не на человеческое тепло и эмпатию, а на пользу, а главный принцип их выбора — интерес. Скуку такие люди категорически не переносят, для них это наиболее сложно выдерживаемое чувство. Они идут на сближение с интересными, обаятельными или полезными людьми. Если все иначе — дистанцируются. С такими людьми находишься в постоянном напряжении, потому что с ними просто потерять контакт. Если вы не вписываетесь в их фантазии, то будете брошены.

Пациенты с избегающим типом привязанности самые сложные, потому что требуют максимального количества ресурсов для удержания их внимания и мотивации к лечению. Ты должен быть человеком-праздником или ходячей энциклопедией, чтобы установить с ними хоть какую-то связь. Грустно жить в такой системе координат, ведь все это — воспроизведение отношений с родителями. Будучи совсем маленькими, они разочаровались в маме, а значит и в окружающем мире.

Таких детей не научили справляться с отрицательными эмоциями, но у них были игрушки и природная любознательность. Часто они хорошо и много учатся, имеют странные хобби и живут отстраненно, на своей волне. Они переполнены негативными эмоциями, в которых сложно признаться и которыми тяжело управлять: ярость, зависть, гнев. Чужие отрицательные эмоции они выдерживают плохо, потому что заражаются ими, а собственные сами не могут переварить. Знают, что должны жить в семье, но чаще выбирают партнера, который постоянно находится в разъездах, или того, кто им служит верой и правдой. «Суперсила» людей с избегающим типом привязанности — мир внутри себя, где жизнь идет по своим правилам. Им никогда не скучно и не одиноко наедине с собой. Они не чувствуют потребности в людях, но подчиняются социальным правилам и создают семьи.

Амбивалентный тип привязанности — это качели на арене цирка. Все внимание должно быть приковано к тому, кто обречен впасть в идеализацию и обес-

ценивание этого мира и людей вокруг. Наиболее болезненный тип привязанности для окружающих. Потому что сначала вас вознесут вверх как самого лучшего человека в мире, а потом, в самой высокой точке, бросят вниз со всей силы, потому что вы не соответствуете идеалу.

Взрослые с амбивалентной привязанностью преувеличивают свои эмоциональные реакции и концентрируются на них. При возникновении сложных эмоций они требуют внимания окружающих. Если им надо что-то обсудить, не задумываются, удобно ли вам сейчас выслушать. Их не волнует, что из-за затянувшегося на три часа разговора уроки с детьми вы будете делать ночью. Если же вы устанавливаете границы, это воспринимается как отвержение и вызывает негодование, обиду — теперь на вас. Обида — ключевое отрицательное чувство, которым переполнены такие люди.

Слово «нет» для них как красная тряпка. Никаких закрытых дверей, границ и секретов. Разговор могут закончить только они, выплеснув все, что накопилось. Причем ваши советы им не нужны: они их выслушают, но сделают по-своему и продолжат изливать душу, как только опять все пойдет не так. Благодарность — не их конек, но если у них есть деньги, в моменте они готовы одарить того, кто рядом, всеми благами мира.

Беда случается, когда они выбирают в партнеры человека с избегающим типом привязанности. Амбивалентной привязанности нужно все, избегающей —

ничего, в этом конфликт. Они воспроизводят отношения с недоступными родителями и продолжают страдать от одиночества. Амбивалентные берут боем неприступную крепость избегающих, и те сдаются. Так и живут. «Суперсила» людей с данным типом привязанности в том, что они идут до конца, не оставиваясь, и в итоге добиваются своего.

У людей с **дезорганизованным типом привязанности** основная эмоция — страх. Когда с младенческого возраста угрожает опасность, ты невольно учишься считывать эмоции, чтобы в момент, когда тебя захотят ударить, успеть скрыться. Такие люди негативно воспринимают себя и очень тревожны. Им кажется, что они настолько ужасны и ничтожны, что их никому не под силу выдержать. Они прячутся по углам и плачут в одиночестве, одновременно стремятся к близости и испытывают страх отвержения. Настрадавшись, находят для себя один способ быть рядом с кем-то — спасать других. Но и здесь их часто поджидает опасность: имея низкую самооценку, они попадают в лапы нарциссов и психопатов, опять же воспроизводя отношения с родителями.

Травмированные люди часто носят маску храбрых воинов. Такой человек, внешне благополучный, долго и надрывно плачет, пока никто не видит. Они умеют сохранять лицо. Их «суперсила» — в поразительной, практически экстрасенсорной способности чувствовать других. Но это и проклятье. Родители научили держать боль в себе, потому что плакать опасно, но не

научили ее перерабатывать. Травмированные взрослые, как пылесосы, собирают чужую боль, а оставшись одни — не могут вздохнуть под ее тяжестью.

Из четырех типов привязанности попробовать «починить» отношения с родителями можно лишь первым трем. Последний тип требует помощи специалиста и изгнания жестокой родни из жизни навсегда.

Давайте попробуем оценить тип вашей привязанности к родителям с помощью следующего упражнения. Для этого нужно закрыть глаза и постараться представить себе, что вы на длительное время уезжали в командировку. Она прошла успешно. Вы в хорошем настроении возвращаетесь домой и первым делом хотите зайти к родителям. Если они живут далеко или их уже нет, представьте, как бы прошла эта встреча после долгого расставания.

Не торопитесь, попробуйте максимально четко представить себе картинку встречи с родителями. Погрузитесь в ощущения и прочувствуйте ситуацию. Сконцентрируйтесь на чувствах, что вам нужно зайти к родителям. Какие это чувства? Возникнет ли у вас желание отправиться к ним в гости как можно быстрее после разлуки? Чувствуете ли вы, что соскучились (хочется обнять маму, прижаться, поделиться чувствами)? Вам будет интересно поделиться тем, как прошла командировка, или вы ограничитесь парой вежливых фраз? Ожидаете ли вы отрицательных эмоций? Эмоционального давления и манипуляций с их стороны?

Если вы представили себе радужную картинку встречи после разлуки с родителями, а внутри появилось тепло, вам повезло — вы получили ценный дар взаимной любви. А если уверены, что встреча вызвала бы сложные или отрицательные эмоции, у вас сформировалась небезопасная привязанность к родителям.

Выберите из списка описание, которое подходит для ваших отношений с мамой. Продолжите предложение «Моя мама...» одним из четырех предлагаемых портретов, которые соответствуют четырем типам привязанности.

1. Теплая, понимающая, добрая. Я могу быть с ней искренней. Она меня поймет и поддержит в сложной ситуации. Она всегда поддерживает меня. Наши отношения можно назвать доверительными.
2. Холодная, отстраненная, равнодушная. Она не заинтересована во мне как в человеке, ей нет дела до того, как я живу. В лучшем случае наши отношения можно назвать деловыми. Я не стану делиться с ней переживаниями, потому что она меня не поймет. Я ей нужна, чтобы что-то делать, помогать, давать. В сложной ситуации она поможет, если это будет отвечать ее интересам.
3. Въедливая, дотошная, контролирующая, обидчивая, капризная. Она манипулирует, вызывает чувство вины и контролирует меня во всем. Я чувствую себя не взрослым человеком, а маленьким ребенком, которого все время поучают, как надо жить. У меня нет права на выбор и желания. Ее

трудно послушаться, хотя мне много лет. Если я сделаю что-то не так, она либо устраивает истерику (якобы умрет из-за этого), либо обиженно замолкает. Она часто обесценивает мои достижения, сравнивая меня с другими. Ей сложно угодить. Она не хвалит меня.

4. Жестокая, агрессивная, подавляющая и властная. Я знаю, что она — больной человек, потому что здоровые люди так себя не ведут с собственными детьми. Наши отношения в детстве я не хочу вспоминать, потому что они были слишком болезненными, а во взрослом возрасте наполнены чувством вины, страха, тревоги и стыда.

Это краткая выжимка самых часто встречаемых характеристик мам, которые мне дают пациенты с разным типом привязанности. Первый вариант соответствует безопасной привязанности, вторая характеристика — избегающий тип, третья — амбивалентный, четвертый — дезорганизованный.

Мы настолько сильно привязаны к тем, кто в раннем возрасте заботился о нас, что взросление — а это равно выходу из-под опеки и власти — дается с большим трудом. Я работала в детском доме и видела, как малыши, чьи мамы лишены родительских прав за жестокое обращение (поверьте, это делается в самых крайних случаях, и нужно быть действительно монстром, чтобы в России у тебя забрали детей!), бежали к своим мамам и папам при первой возможности. Невозможно просто так удалить из жизни фигуру

первичной привязанности (маму или другого близкого человека) — незримые нити очень прочны. Нужно проделать огромную работу над собой и собраться с силами, чтобы отказаться от рабочей модели страха и насилия. Для этого, скорее всего, и потребуется специалист, который научит любить себя и чувствовать внутреннюю тишину.

Когда видишь последствия ранних детских травм, появляется искушение осудить родителей за безответственность и жестокость. Действительно, именно их поступки привели к нарушению привязанности, а значит к низкой самооценке, неумению справляться со стрессом и жить с удовольствием. Но, проработав в детской поликлинике 13 лет, я хочу сказать вот что.

Большинство обратившихся ко мне мам искренне хотели помочь своим детям. Да, они совершали ошибки, злились на детей и испытывали чувство бессилия в родительстве, но обращались ко мне за помощью, потому что хотели стать лучше. Они рассказывали грустные истории о собственном детстве и на мои замечания о том, что их дети чувствуют себя так же, часто горько плакали. Родители маленьких пациентов приходили не воевать и что-то доказывать, а с надеждой изменить отношения с ребенком.

Да, встречались ужасные матери, которые пинком заталкивали своих детей в мой кабинет и требовали «что-нибудь сделать». Пытались отказываться от родительских консультаций. Но без них — главных

людей в жизни маленького человека — позитивные изменения не произойдут. Психологам на выпускном не выдают волшебных палочек, даже тем, кто завершил учебу с красным дипломом. Мы не сумеем помочь ребенку, не изменив среду, в которой он живет. Поэтому психотерапия детей в возрасте до 7 лет всегда включает психотерапию родителей.

Родительское поведение у человека — не врожденная «опция», а формируется в течение жизни. Мы воспитываем детей либо копируя поведение наших родителей, либо идя от противоположного. «Я никогда не буду делать так, как мои родители!» — фраза, которую мы часто повторяем про себя. Но это, безусловно, искреннее желание крайне сложно воплотить в жизнь. Здесь требуются самодисциплина и знания. Ведь научить тому, чего не умеешь (так как не получил в детстве), невозможно. Даже если рассказывать отпрыску, «как надо себя вести», но при этом жить по другим принципам, результата не будет. Ребенок на уровне тела считывает невербальные сигналы родителей и затем, как правило, повторяет их ошибки, а позднее, опять же на невербальном уровне, передает «программу рода» своим детям, те — следующим поколениям.

Дети — зеркало, отражающее конфликт между родителями, с добавлением своих проблем. Так идет эволюция развития психики. Плохая новость: вы непременно передадите вашему ребенку «по наследству» часть травматичных отношений. Но есть и новость хорошая: вам под силу изменить эту

цепочку, выйдя из травмы. Меняя себя, вы измените программу рода, и вашим детям станет значительно легче жить.

Ранняя детская травма

Маленьким детям необходимо чувство безопасности, иначе развитие пойдет неправильно. Сформируется субъективное чувство, что мир опасен и полон тревоги. Внутреннюю стабильность дает мама, когда берет на ручки, успокаивает и снижает уровень тревоги малыша до безопасного. Без этого психика ребенка травмирует саму себя, даже когда животик не пустой и попка сухая. Так мы получаем навык успокаиваться.

От того, как тебя научили воспринимать окружающий мир (это будет твое субъективное видение), зависит уровень счастья. Человек зачастую своими руками ломает жизнь. Но не потому, что хочет этого, — он просто не умеет иначе. Если отношения ваших родителей были далеки от понятий «спокойствие», «любовь», «уважение», придется потрудиться, чтобы достичь внутренней гармонии.

А если не удастся? Как справиться, например, с тревогой? Избавиться от нее помогает жизненный опыт. В течение жизни мы сталкиваемся со все более сложными проблемами, мелочи уже не так сильно беспокоят — все познается в сравнении. Например, рыдающий на полу ребенок (не дали конфету или

мама не может остановить дождь, чтобы пойти гулять) вызывает снисходительную улыбку. Через это проходят все, это часть взросления. Дети не умеют терпеть, ведь этому тоже надо учиться. Одно и то же событие в разном возрасте вызывает у нас разную эмоциональную реакцию. Тяжелые ситуации могут даже сломать психику, но чаще делают нас старше. Так было у меня. Случай, вызвавший сильное потрясение, заставил меня изменить планы на будущее.

В 9-м классе я размышляла, какую профессию выбрать. Стоял выбор между врачом и психологом. Я склонялась к первому и готовилась поступать в медицинский институт, посещая подготовительные курсы. Занятия вел доктор-патологоанатом. Он давал много полезной информации и советовал литературу, которая может пригодиться при сдаче экзамена, — словом, преподавал «на пять баллов». Интересные, живые лекции преподавателя были сдобрены ноткой черного юмора, свойственного медикам его специализации. А еще он рассказывал много невероятных историй о своей профессии, благодаря которым врачебная практика представлялась мне приключением, увлекательным и манящим.

Как-то раз мне надо было занести ему на работу доклад к конференции — понятное дело, в морг. Тогда, 20 лет назад, это была крошечная одноэтажная постройка с облупившимися стенами, а не огромное здание как сейчас. И даже в этом небольшом здании я ухитрилась заблудиться. Зашла в маленькую,

заполненную телами комнату. В нос ударил сладковато-прогорклый специфический запах. У меня закружилась голова, к горлу подкатил комок, в глазах набухли слезы. Трупы лежали на каталках под простынями, а из них не были накрыты: обуглившееся после пожара тело мужчины и синее, раздувшееся — утопленника. Вокруг ни души, только я и смерть. В глазах потемнело, я выскочила из комнаты, едва дыша. Сказать, что я испугалась, не сказать ничего. У меня был шок. Тогда, в 15 лет, я оказалась не готова к подобному. Думаю, студентов недаром приводят в анатомичку лишь на третьем курсе, чтобы у тех, кто упадет в обморок, не было шансов сбежать из профессии.

Я никому не сказала о произошедшем. Почему-то мне было ужасно стыдно, а еще — страшно и очень больно. Я не знала погибших людей, но понимала: они не собирались умирать. Сейчас, спустя 20 лет, я понимаю: невозможность поговорить об увиденном травмировала меня еще сильнее. Не было человека, которому я смогла бы доверить мои чувства и выговориться. Тогда меня спасли занятия психологией в школе — случай подтолкнул изучать именно психологию. Из медицины я сбежала, но недалеко.

Мир — среда агрессивная и пугающая, если вас не научили к ней приспособливаться. Любое обучение ребенка состоит из трех шагов: делай вместе, делай проговаривая, делай сам.

Каждый ребенок, независимо от национальности и пола, проходит ряд стадий, которые сменяют одна другую. Сильный стресс нарушает этот порядок, и мозгу приходится искать обходные пути или компенсаторные механизмы. Нейронные сети, которые формируются изначально, являются самыми прочными.

Если отношения были неблагоприятными, травма «фонит» в каждой стрессовой ситуации. Мои пациенты часто удивляются, когда я называю им возраст их травмы. Они идут искать доказательства и находят подтверждение моим словам. Чуда здесь нет, магии тоже: травма оставляет следы на уровне тела, которое выдает детские реакции в мимике, эмоциях и ощущениях в теле. Я просто умею их «читать».

Ранняя детская травма приходится на возраст тотальной зависимости от взрослого. Эмоции — это проводники запоминания: чем сильнее стресс, тем крепче навык. Результатом травмы всегда является неспособность выстраивать доверительные и теплые отношения со значимым человеком.

Нарушение привязанности — признак ранней детской травмы. Родители не всегда в этом виноваты. Среди причин возникновения ранней детской травмы можно выделить три основные: дефект воспитания, стечение трагических обстоятельств и недостаточный адаптационный потенциал ребенка.

К стечению обстоятельств относятся ситуации, не поддающиеся контролю и приводящие к травматизации ребенка. Например, разлука с матерью в связи с ее госпитализацией или рождение в близнецовой паре. Третье происходит, когда дети рождаются с особенностями, и эти особенности сами по себе ведут к травмам. Их сложно компенсировать воспитанием.

Ко мне на прием в детскую поликлинику приводили детей 5–7 лет, которые на первом году жизни пережили операцию. Я проводила диагностику их психического развития. Характерным поведением ребенка было вжаться в мать и спрятать лицо в ее одежду. Они не хотели слезать с маминых колен, хотя в кабинете было много игрушек. Эти дети не отпускали маму и не желали без нее контактировать. Привязанность была нарушена в силу того, что в раннем детстве (на время операции и реабилитации) малыша оторвали от матери, вера к ней оказалась подорвана.

Дефектным можно считать воспитание, которое приводит к нарушению адаптации человека в будущем. К дефектам воспитания ребенка до трех лет можно отнести такие действия родителей:

- ❖ ребенка редко брали на ручки;
- ❖ поступали так, что малыш постоянно перевозбуждался и жил в хроническом стрессе (например, тревожные мамы часто дергают, излишне качают чадо, а игнорирующие родительницы не

замечают его плач или устраивают многочасовой просмотр мультиков, игры на планшете);

- ❖ не понимали подаваемые крохой сигналы о дискомфорте и потребностях;
- ❖ часто меняли окружающую обстановку (пока ребенку не исполнится 3 года, не стоит часто переезжать с места на место);
- ❖ подвергали эмоциональному (крик, оскорбление, унижение и т. д.) и физическому насилию.

Вред может нанести не только мать, но и все, кто включен в процесс воспитания. Самое опасное для психики ребенка — хроническое перевозбуждение, в этом случае психика ранит саму себя. Игнорирование потребностей ребенка приводит к формированию избегающего типа, а насилие — дезорганизованного.

Теплая летняя ночь, открыт балкон. В 23:34 меня будят громкая музыка, пьяные голоса и надрывный плач младенца. Напротив наших окон стоят теннисный стол и скамейка. Во дворе собралась небольшая компания молодых людей и девушек в возрасте около 20 лет. Рядом с одной из них — коляска, в ней лежит младенец. Ребенок плачет от усталости, начиная громко и надрывно, потом затихая на секунду и практически задыхаясь от крика в конце. Крик усталости отличается от всех других нотками безысходности.

Судя по голосу, малышу не больше 4–5 месяцев. Он рыдает, мать неистово трясет коляску, убаюкивая кроху, затем повышает голос, но тщетно.

Ребенок просто хочет домой. На его крик мать не реагирует, и только соседи из окон пытаются образумить компанию, пугая вызовом полиции. В конце концов ребенок замолкает, отключившись в забытии.

Я еще несколько часов лежу и не могу уснуть. Понятно, что мать караулит пьяного мужа, чтобы он не увлекся подружкой. Она отмахивается от ребенка ради человека, который ее точно предаст. Мой мозг, как компьютер, молниеносно выдает варианты будущего этого малыша, и все они неутешительные. Внутренне молюсь за него и за всех, кто с рождения оказался не в любящих руках.

Истории о матерях, кидающих своих детей с размаху на кровать, или бьющих и выкрикивающих проклятья в неистовстве, или молчащих неделями и заставляющих ползать на коленях, умоляя о прощении, можно рассказывать долго. Мать-абьюзер использует малыша для снижения внутреннего напряжения, ради мести и повышения собственной значимости.

Бывает и другая причина нарушения привязанности и ранней детской травмы — **низкий адаптационный потенциал** у ребенка. Некоторые дети рождаются чрезмерно требовательными из-за особенностей центральной нервной системы — настолько, что у матери нет шансов помочь их психике, не травмировав свою. Постоянно плачущие, гиперактивные дети с повышенным тонусом или атопическим дерматитом (еще

Рене Шпиц, австро-американский психоаналитик, выделил детей, которые входят в группу риска по нарушению психики), до и после операции, часто болеющие, гиперактивные — список длинный.

Рождение двойни или сиблинги (братья и сестры, имеющие общих родителей) до 3 лет — тоже фактор риска нарушения типа привязанности. Мама не может взять на руки сразу обоих малышей, ей приходится выбирать. Кто-нибудь будет чувствовать себя обиженным — как правило, тот, кто старше, даже если разница во времени рождения составляет 5 минут.

Травмирующие ситуации можно перебирать до бесконечности, поэтому легче перечислить то, что способствует развитию безопасной привязанности по Мэри Эйнсворт:

- ❖ частый и длительный физический контакт;
- ❖ способность матери успокоить ребенка, держа его на руках;
- ❖ чуткая реакция на потребности;
- ❖ упорядоченность окружающей обстановки (тихий, спокойный и уютный дом).

Дети плачут, призывая мать на помощь. Взрослый помогает совладать с отрицательными эмоциями и учит справляться с тревогой самостоятельно. Но если никто не реагирует на призыв, это приводит к выученной беспомощности и пониманию, что просить что-либо нет смысла. Ничего не проси — первое,

что усваивают люди с избегающим и дезорганизованным типами привязанности.

Я наблюдала за детьми в возрасте 3–6 месяцев. Мой кабинет в поликлинике находился рядом с комнатой, где делали массаж детям до года. Зимой малыши очень не любят надевать шапки. Их можно понять — головной убор натягивают на кроху в последнюю очередь, когда у него уже нет терпения. Однако проверено: дети начинают пищать, даже если их облачают в быстро и легко натягиваемые комбинезоны. Видимо, в коридоре жарко, и шапка на голову — исключительная пытка. Плакали все, кроме деток из детского дома. Шапка была для них слишком слабым стимулом для плача — все равно никто не отреагирует так, как мамы и бабушки «домашних» детей, начинающие суетиться при малейшем кряхтении отпрыска. Другое дело — бутылочка, на которую младенцы из детдома реагировали сильнее и громче сверстников.

Первый год жизни влияет на то, каким ты будешь видеть и чувствовать этот мир — безопасным или нет. Ребенок, чьи потребности быстро удовлетворялись, получил ОПЫТ, «что мир, в общем-то, место уютное, а люди — существа отзывчивые и услужливые»¹; а если не удовлетворялись — ОПЫТ, что в мире ты одинок и беспомощен.

¹ Элкинд Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни // Эриксон Э. Детство и общество: пер. с англ. 2-е изд., перераб. и доп. СПб. : Ленато ; АСТ ; Фонд «Университетская книга», 1996.

Ключевой особенностью людей с ранней детской травмой являются чувство беспомощности и отчаяние, которые запускают синдром потери. **Синдром потери** — это острая реакция на «потерю отношений» со значимым человеком (ссора, отъезд, разлука, опоздание с работы — что угодно). Любое изменение дистанции переносится неконтролируемым приступом тревоги, паники и заканчивается самоповреждением (алкоголь, отказ от еды, порезы, нарушение сна и т. д.).

Все пациенты с ранней детской травмой описывают синдром потери одинаково: отчаяние, сильная боль в области груди, невозможность переключиться на мысли о чем-то другом.

На приеме пациентка так описывала это состояние (записано дословно).

Я очень хочу, чтобы этот человек был рядом и мы помирились. Внутри очень больно, нет сил ждать. Меня будто больше нет. Ощущение, что я кричу, но никто не слышит. Беспомощность, тяжесть и сильное жжение в диафрагме. Ощущение, что грудную клетку разнесло на куски. Виски пульсируют. Чувствую себя ничтожной и слабой. Я хожу из угла в угол, мечусь по комнате и плачу, но это не помогает. Я пытаюсь найти оправдание, но голос наказывающий всегда громче. Со мной так было, но каждый раз словно впервые. Я не знаю, когда это закончится. Я ложусь на пол, несколько часов думаю о смерти, а потом в изнеможении засыпаю. Завтра мне будет все равно.

День сурка, или Запертые во времени

Что заставляет людей, которые росли в травме, раз за разом воспроизводить один и тот же сюжет? Ответ кроется в том, как запоминает наш мозг. Отрицательные эмоции «выжигают» определенные нейронные дорожки, которые могут десятилетиями причинять нам боль.

Ученые отмечают, что у детей — жертв жестокого обращения в семье — нарушается работа среднего мозга, лимбической системы, префронтальной коры, мозолистого тела и мозжечка. Физическое, сексуальное, эмоциональное насилие, а также игнорирование базовых потребностей ребенка приводит к серьезным нарушениям адаптации в обществе.

Травма формирует так называемый мозговой контур, который в момент сильных переживаний заставляет нас возвращаться в воспоминания. Миндалины, гиппокамп и лобная кора — основные структуры (не все), входящие в мозговой контур травмы.

За эмоциональное содержание воспоминаний отвечает **миндалины**. Она должна определять момент появления и исчезновения угрозы, но у травмированных эта структура всегда находится в режиме готовности «бей, беги, замри». Реакция «бей» характерна для избегающего типа привязанности, «бей» — амбивалентного, «замри» — дезорганизованного.

Миндалина постоянно взаимодействует с **гиппокампом** — участком головного мозга, который отвечает за память. Он любезно предоставляет события из прошлого схожей интенсивности. Как правило, гиппокамп соединяет и упорядочивает различные аспекты памяти, отвечает за размещение воспоминания о событии в надлежащем времени, месте и контексте.

Лобная доля головного мозга, в частности **префронтальная кора** — третий участок головного мозга, который важен в ситуации стресса. Она участвует в регуляции поведения, импульсов, эмоций и реакции страха. Проблема в том, что справляться со стрессом нас должны научить, в противном случае префронтальная кора не способна подавать миндалине сигналы о том, что опасности нет, и не сможет контролировать гиппокамп, в котором будут мелькать фрагменты воспоминаний.

Таким образом, ранняя детская травма изолирует нас от реальности, заставляя ходить по кругу одного и того же детского сценария. Незрелые психологические защиты срабатывают автоматически, и вы попадаете в порочный круг **выученной беспомощности**.

Дэниэль Л. Шактер, американский психолог, выделил семь «грехов» памяти, которые мешают людям жить. Последний из них — настойчивость. Она включает в себя воспоминания о факте или событии, которые хотелось бы забыть. Устойчивость памяти проявляется в навязчивых воспоминаниях о травмирующих

событиях, страхах и фобиях. При тяжелых психологических травмах человек не может контролировать память, сказать ей: «Замолчи!» и переключиться. В итоге возникают флешбеки (картинки, видения из прошлого) и навязчивые воспоминания.

Зачем запоминать то, что сводит с ума и мешает жить? Может показаться, что природа ошиблась. Но нет, дело в адаптации. Мы — выходцы из животного мира, когда-то страх помогал нашим далеким предкам выжить. Да, это тяжелый побочный эффект, который способен привести даже к инвалидности, но реакция сильного страха важна с точки зрения выживания. Люди с травмой реагируют на напоминание о травме так, будто все происходит с ними сейчас. Приступы, которые накрывают, боль, которую мы испытываем, — обман мозга и машина времени, возвращающая в «день X».

Каждая новая жизненная ситуация ошибочно воспринимается как опасность, угроза повторного переживания травмы и вследствие этого воспроизводит весь спектр отрицательных эмоций раннего возраста. Это один из парадоксов — травмированная психика продолжает травмировать саму себя и травматический процесс не заканчивается с прекращением травмы, но продолжается во внутреннем мире жертвы насилия. Люди, перенесшие психическую травму, постоянно обнаруживают себя в жизненных ситуациях, в которых подвергаются повторной травматизации. Невыносимые страдания, причиненные травматической

ситуацией, пережитой в раннем детстве, представляют для пациентов проблему и в настоящем.

Теперь давайте остановимся и попробуем получить информацию, интересную вам и касающуюся вас лично, в некоторой степени позволяющую определиться с вашими базовыми потребностями. Для этого предлагаю выполнить несколько простых упражнений.

Упражнение «Контакт с прошлым»

1. Возьмите ваш старый фотоальбом и выберите детскую фотографию. Оцените, что вы чувствуете к ребенку на фото?
2. Попробуйте вспомнить этот возраст. Легче всего это сделать через тело. Примите удобное положение и начните спокойно дышать, расслабляя диафрагму; внутренним взором пройдите по собственному телу в поисках воспоминаний о том, что увидели на фото. Какие чувства испытывает ребенок на фото?
3. Попробуйте мысленно представить и быстро прокрутить перед внутренним взором ваш жизненный путь от момента на фото до сегодняшнего дня со всеми перипетиями, победами, радостями, неудачами и огорчениями. Что вы почувствовали? Все, что вы почувствуете, хорошо. Нужно просто принять это.
4. Оцените как взрослый человек, чего не хватало вам маленькому, чтобы не попасть в сложные ситуации? Чему вас не научили родители? В чем вы нуждаетесь? Чего хотите больше всего? Ответом будут ваши базовые потребности, которые надо научиться удовлетворять самостоятельно. Цель этой книги — помочь вам в этом.

Упражнение «Безопасное место»

Борьба с самим собой очень истощает, поэтому необходимо научиться делать паузы и создавать безопасное место внутри себя.

Выполните простое упражнение. Перед сном, лежа в кровати и закрыв глаза, представьте, что вы находитесь в месте, где вам хорошо. Это может быть любое место на выбор, а если ничего не приходит в голову, выберите фото места, где бы вам хотелось оказаться на отдыхе.

Постарайтесь погрузиться в эту фантазию: ощутите запахи, звуки и прикосновения. Начните спокойно и глубоко дышать. В момент, когда расслабились, дайте себе утверждающие и позитивные установки, например: «Я в безопасности. Мир вокруг меня безопасен. Я улыбаюсь этому миру, и он улыбается мне в ответ. Я чувствую спокойствие и гармонию внутри себя». Вы можете создать собственные положительные установки и медитировать на них перед сном.

Медитация — хороший способ, она реально помогает. Я часто медитирую на радость, любовь или принятие своих ограничений.

Глава 2

ГЕРОИ ТОЖЕ ХОТЯТ НА РУЧКИ

Ловушки ранней детской травмы

Есть ряд препятствий на пути к выздоровлению. И почетное первое место среди них занимает отсутствие мотивации, то есть искреннего и стойкого желания изменить свой образ жизни и мыслей. Привычка быть несчастным, как любая вредная привычка, искореняется тяжело.

Оцените перечень того, что от вас потребуется, для того чтобы справиться с ранней детской травмой, и решите, готовы ли вы:

- ❖ смириться с тем, что столкнетесь с отрицательными эмоциями;
- ❖ взять на себя ответственность за изменения;
- ❖ оценить, не идете ли вы ложным путем;

- ❖ начать развивать полезные навыки, чтобы справиться с последствиями ранней детской травмы.

Нарушение эмоциональной сферы характерно для всех, кто отнес себя к раненым Героям этой книги. Вам придется научиться выдерживать отрицательные эмоции и пользоваться ими. Они имеют защитную функцию, и только воспитание сделало из них источник постоянного страдания.

Контакт с отрицательными эмоциями важен тем, что обозначает зоны психологического дискомфорта и конфликта. Если снять напряжение и не изменить ситуацию, они возникнут снова. Вы сами создаете порочный круг, избегая решения конфликта через снижение отрицательных эмоций. Использовать для лечения только методики расслабления нельзя — надо научиться использовать эмоции.

Одна моя пациентка испытывала тяжелые эмоции из-за отношений с мужем. Он ей изменял, обесценивал успехи, плохо заботился и в целом вел себя неподобающе. В терапии она научилась заботиться о себе, стала обращать внимание на свои потребности и поняла, что ей нравится двигаться. Она научилась снимать напряжение с помощью тренировок и медитаций. Движение помогало ей выдерживать прессинг со стороны мужа, но не решало проблемы в семье.

Она с каждым разом увеличивала физическую нагрузку, чтобы справиться с эмоциями, а как только делала паузу, возникал приступ отчаяния. Поняв эту связь, она старалась не пропускать

тренировки, даже если сильно устала. В результате получала очередную спортивную травму и не решала внутренний конфликт. Спорт редко воспринимают как форму аутоагрессии, но такие случаи есть. Для дезорганизованного типа привязанности характерно самоповреждение, а такой способ — самый безобидный.

Поэтому я предлагаю использовать методики расслабления и спортивные тренировки разумно, а не как замену психотерапии. Потребности заявляют о себе и толкают к решению проблем. Запомните: отрицательные эмоции — наши «двигатели», главное — уметь различать сигналы и находить решения.

Медитации, дыхательные практики, трансформационные игры, рисование мандалы и модные ретриты помогают снять тревогу, но не разрешают ключевой конфликт. Чтобы победить раннюю детскую травму, нужен комплексный подход, направленный на изменение не только образа мыслей, но и жизни в целом. Для этого необходимо взять отрицательные эмоции в союзники и научиться извлекать из них пользу.

Я должна предупредить о четырех ловушках, которые заставят вас ходить по кругу травмы. Их следует научиться преодолевать. Это:

- ❖ созависимость;
- ❖ когнитивные искажения;
- ❖ неверные цели;
- ❖ поспешные выводы.

Первая ловушка — созависимость

Важно понять, что искать «безопасное место» нужно внутри себя, а не в отношениях с другим человеком. Если вы — обладатель ранней детской травмы, можете попасть в созависимые отношения с таким же травмированным партнером. Желание «забраться на ручки» — ловушка номер один на пути к выздоровлению. Необходимо научиться жить в мире с собой и спокойно воспринимать одиночество.

Стивен Карпман, американский психотерапевт и доктор медицины, назвал созависимые отношения «драматическим треугольником». В профессиональной среде его теорию называют треугольником Карпмана. В ней описывается взаимодействие между тремя психологическими ролями, которые люди играют в случае незрелых отношений: Жертвы, Спасателя и Преследователя.

Жертва — это манипулятор, кричащий о помощи и постоянно перекладывающий ответственность. Жертва не такая беспомощная, какой себя ощущает.

Преследователь — злостный нарушитель границ и агрессор. Это злодей, отравляющий жизнь Жертве.

Спасатель — бесправный парламентар, который искренне желает помочь с решением проблемы, но ему никто не дал на это права. Поэтому он никого не спасает, им просто манипулирует Жертва.

Особенность в том, что каждый участник в паре играет роль то одного, то другого персонажа. Попробуй скажи Жертве, что она должна сама решить проблему, и сразу становишься Преследователем, который обижает непониманием. Хотя пару секунд назад был в роли Спасателя, которому она жаловалась.

Созависимость — это проигрывание детско-родительских отношений, причем раннего возраста. Например, младенец хочет спать, плачет и зовет на помощь. Он перевозбудился и сам не может успокоиться. Малыш выступает в роли беспомощной Жертвы и гневного Преследователя. Чувствительный родитель расшифровывает сигнал и спешит помочь. Это уже роль Спасателя — удовлетворить потребность и утешить.

Хорошая мама поет малышу колыбельную, медленно покачивает, гладит по спинке, пока тот не уснет. Так формируется опыт удовлетворения потребностей и снятия эмоционального напряжения за счет другого. Созависимые отношения — норма для детского возраста, а в старшем возрасте это инфантильность.

Чем старше ребенок, тем меньше его потребностей должен удовлетворить хороший родитель. Потребности годовалого малыша ограничены, но, взрослея, ребенок рано или поздно вступит в конфликт с интересами родителя. Нельзя взять любимую мамину вещь и сломать ее безнаказанно. В возрасте 7–8 месяцев ребенок начинает ползать и впервые сталкивается с ограничениями в виде слов «нельзя» и «не надо».

Такие мягкие запреты помогают ему постепенно понять, что они с мамой — отдельные существа. Возникает необходимость перерабатывать эмоции самостоятельно. Именно здесь кроется тайна формирования отдельности или созависимости. Если родитель не умеет правильно выстраивать границы, ребенок не научится самодостаточности. Нарушение привязанности — всегда жизнь по правилам треугольника.

Может показаться, что быть Жертвой или Преследователем удобно — громко плачь и ничего не делай. Но это не так. В основе таких состояний лежат беспомощность и неспособность справляться с отрицательными эмоциями, что парализует волю и приносит страдания.

Может возникнуть закономерный вопрос: откуда берутся Спасатели? Спасатель — это ребенок, выросший в созависимой семье, сила характера которого позволила ему не стать Преследователем. Спасатель — изначально роль родителя, но в созависимых семьях с инфантильными папой и мамой она отводится детям. Это роль бесправного и беспомощного ребенка, который принимает то одну, то другую сторону. От нее нельзя отказаться, потому что надо уметь говорить «нет». Помогая родителям, такие дети вырастают неуверенными в себе людьми с низкой самооценкой и склонностью к депрессии.

Если вы испытываете постоянное чувство вины и тревожитесь, что о вас подумает другой человек; не можете уснуть, в сотый раз прокручивая один и тот же разговор или ситуацию, вы — Спасатель. Ваши родители переложили на вас ответственность и сделали «грушей для битья». С нежного возраста вас учили скрывать собственные чувства и контролировать чувства других.

Так формируется треугольник, в котором нет взрослых механизмов разрешения конфликта. В несчастных браках взваливать ответственность на детей — норма. «Я не развожусь, потому что у меня дети», — первая причина сохранения семьи. Так говорит Жертва и оставляет детей в опасности, обрекая повторить этот опыт во взрослой жизни.

Рекомендация: *вам нужно научиться жить в гармонии с собой, прежде чем пробовать исправить или начинать новые отношения. Если вам плохо с самим собой, вы не сможете быть счастливы в паре и попадете в ловушку зависимости, где будете только страдать. Спросите себя: «Испытываю ли я беспокойство, когда нахожусь в одиночестве? Есть ли у меня ощущение внутренней пустоты? Хочется ли мне иногда навредить себе, потому что я не могу справиться со своими эмоциями? Сложно ли мне себя понять?» Если ответ хотя бы на один вопрос положительный, надо многому научиться.*

Вторая ловушка — когнитивные искажения

Находясь в состоянии приступа, человек принимает за реальность то, что ею не является. Так как травма на биологическом уровне формирует мозговой контур, затрагивающий три основные структуры — миндалину, гиппокамп и префронтальную кору, — то и основные проблемы связаны с их функциями: страх, воспоминания (флешбеки), контроль за поведением и эмоциями. Когнитивные искажения или неверные установки способствуют неадекватному восприятию реальности, мешают логично мыслить и приводят к психологическим проблемам и расстройствам.

Ранняя детская травма — «день сурка», который не только возвращает нас к эмоциям раннего возраста, но и погружает в прошлое. Пусковой механизм включает машину времени и отправляет нас в момент, когда мы были маленькими и беспомощными, полностью отключая рациональное мышление. Находясь внутри травмы, мы видим окружающую действительность неправильно, теряемся в простых ситуациях и не замечаем истинную проблему.

Моя пациентка встречается с человеком, который ее постоянно динамит. Например, они договариваются о встрече, а он через раз находит более важные дела и не приезжает. Ей становится больно, она испытывает отчаяние и ищет поддержки у окружающих. Понятно, что ухажер в ней не заинтересован. Но она попадает

в ловушку своей травмы, где воспроизводит отношения с отцом-тираном. Тип привязанности — амбивалентный, поэтому она настойчиво стучится в закрытые двери, испытывает злость, обиду и отчаяние. Говорит, что заслуживает другого отношения, но прекратить эту связь не может. Она отказывается решать проблему, кричит о помощи и ходит по кругу когнитивных искажений.

Я объясняю пациентам, что «яма отчаяния» — это глюк (сбой) программы, который мешает жить. Разум дан нам не для того, чтобы погружаться в боль, а чтобы искать из нее выход. Именно этим мы занимаемся во время сеансов. В момент приступа помогает осознание того, что ситуация потери вызвала неадекватный ответ организма. Эмоции отчаяния и беспомощности не соответствуют реальности.

Есть ряд когнитивных искажений, которые мешают человеку жить в гармонии с собой. Чаще всего это обрывки фраз, которые нам говорили родители и другие значимые взрослые в момент ссоры, давая оценку: «Ты некрасивая, никто не будет с тобой жить», «Тебя бросят», «Ты глупая». Они легли в основу низкой самооценки, и в моменты безысходности бесконечная череда когнитивных искажений «набрасывается» на вас, якобы подтверждая вашу беспомощность и увеличивая отчаяние. Но все не так. Эмоции идут вслед за установками, а они требуют коррекции, поэтому им не стоит доверять. Это лишь сбой в вашей «рабочей программе».

Рекомендация: в момент приступа помогают новые безопасные установки: «Я в безопасности, это просто сбой программы. Я справлюсь. Я — взрослый человек. Мне удастся справиться с приступом».

Третья ловушка — неверные цели

Следующая ловушка — неверно выбранное направление: злость и обида на родителей. Злость всегда направлена на изменение ситуации, а обида говорит о том, что вы все еще чего-то ждете. Попытка изменить родителей без их желания — зря потраченная энергия. Это путь в обратную сторону. Никто не может никого изменить без его желания, а контролировать можно только себя. Я не просто так говорила об ответственности и мотивации. Если человек не хочет, ему не помочь.

Выяснение отношений с родителями в открытом конфликте не поможет решить вашу проблему. Да, вы — обладатель ранней травмы, и, возможно, это их вина. Но что это меняет? Пока вы злитесь, рана будет болеть, потому что злость в данном случае направлена на изменение прошлого, а прошлое не изменить. Для продуктивного диалога необходимо спокойствие.

В открытом конфликте моих пациентов с родителями я вижу страдания и невозможность отделиться. Ожидания, что жестокие родители изменятся, как и инфантильные требования к хорошим родителям, тормозят взросление. Обида — детское чувство.

Пока ребенок растет, он часто сердится на родителей. Взросление — череда кризисов, связанных с отрицательными эмоциями к маме и папе. Кризис надо использовать для прыжка в развитии, а не для бесконечных страданий. Можно открыть любой учебник по возрастной психологии и прочитать об этом, чтобы убедиться. Все именно так! Родители раздражают, когда не удовлетворяют наши потребности или предъявляют требования. Взрослеть неприятно, ведь на руках у мамы мы ищем заботу и безопасность.

Самый частый запрос у родителей малышей в возрасте от 1 года 3 месяцев до 2 лет — непослушание, истерики с топанием, активным протестом, падением на пол и выгибанием в дугу. Большинство исследователей пограничного расстройства личности считают, что такое поведение формируется в тот самый момент. Особое внимание на этот момент стоит обратить людям с амбивалентной привязанностью.

Сразу отмечу, что это нормальная реакция ребенка на установление правил родителями и ненормальная — на установление границ для взрослого. Урок, который ребенок должен получить: выдерживание отрицательных эмоций, возможность справляться с ними при помощи слов, терпение и границы в виде принятия правил. Ребенок был младенцем, и все его небольшие потребности удовлетворялись. А когда произошел скачок в развитии, потребностей стало больше. Отныне родитель не может удовлетворять их все, поэтому вводит словесные ограничения

и правила. Запреты приводят детей в ярость, с которой они пока не умеют справляться. Ребенку необходимо показать правильный пример выдерживания и проговаривания эмоций. Так родители решат многие проблемы в будущем. Внимательно прочитайте рекомендации для родителей, которые обращаются ко мне за помощью. Если ваши родители делали не так, у вас, скорее всего, есть проблемы с выстраиванием границ.

Мамам и папам, пришедшим ко мне за помощью, я предлагаю модель экологичного проговаривания границ. Сразу отмечу — схему придется повторять много раз и достаточно долго, как попугаю. Но это работает! К слову сказать, не только с детьми, но и со взрослыми.

Экологичный способ проговаривания границ состоит из четырех шагов:

- 1) обозначить чувства ребенка;
- 2) прояснить, в чем конфликт;
- 3) пояснить чувства родителя;
- 4) показать выход из ситуации.

Например, ребенок хочет съесть конфету до ужина, а мама ее не дает. Возникает конфликт. Ребенок протестует, кричит, ложится на пол и выгибается в дугу. Что должна сделать мама, чтобы научить малыша контролировать свои эмоции? Она остается рядом с ребенком в комнате, один на один (публика лишь

подзадоривает детей и мешает успокоиться), внутренне стараясь сохранять спокойствие. По моему опыту, это самая сложная часть — и самая важная.

Когда ребенок перестает активно протестовать и отталкивать мать, его нужно обнять и отвести умыться, дать попить водички и поговорить. Так происходит установление границ и правил. Текст примерно следующий: «Ты сердишься (эмоция ребенка) на то, что я запретила тебе есть конфету перед ужином (ситуация). Когда ты так кричишь и валяешься на полу, я тоже начинаю злиться (эмоция мамы). Давай с тобой договоримся, что в следующий раз ты можешь мне сказать, что злишься, и при этом громко не кричать. Так или иначе есть правила, которые мы все выполняем. Это одно из них: мы едим сладкое только после ужина (выход из ситуации)». Мама просит ребенка повторить последнее предложение — что именно он должен сделать.

Научиться контролировать свои эмоции, терпеть и слышать другого в конфликте — непросто. Такой экологичный способ выстраивания границ помогает детям научиться понимать свои чувства и связывать их с ситуацией. А еще — понимать, что эмоциональная реакция вызывает отклик у других. Так малыш учится принимать правила и уважать чужие границы.

В 3 года ребенок обретает свое «Я» и при отсутствии ранней детской травмы тренирует социальные навыки. Именно поэтому венгерский врач-психиатр,

психоаналитик Маргарет Малер сказала, что человек рождается дважды: первый раз — отделяясь от мамы физически, когда врач перерезает пуповину при рождении; второй — психологически примерно в 3 года, когда находит оптимальную дистанцию с матерью и продолжает развитие в принятии запретов, которые ему теперь предъявляет мир. Ребенок все еще зависим эмоционально, но уже не беспомощен.

Я считаю, что рождение происходит и в третий раз, когда мы приобретаем эмоциональную независимость от родителей. Пока предъявляем им претензии, мы остаемся детьми. Обида и злость — «крючки», которые словно якоря цепляются за дно и не дают плыть дальше. Вы — взрослый человек, поэтому можете сами себя понять, обогреть, накормить и быть себе мамой.

Вот вопросы, которые помогут понять себя: что вам дает обида на родителей? точно ли это актуально для вас сейчас? уверены ли вы, что ваши родители смогут изменить поведение? и главное: уверены ли вы в том, что они виноваты?

Пациентка испытывает эмоциональную боль от того, что мать подозревает ее в краже. Конфликт свежий и сильно ранит. Их отношения никогда не складывались, а сейчас стали невыносимыми. Женщину расстраивает, что мать ее критикует, обесценивает и обвиняет в неблагодарности.

Маме 76 лет. После того как мы подробно поговорили о том, как ведет себя мама, я предложи-

ла провести психопатологическую диагностику, чтобы выяснить, нет ли у мамы проблем с памятью, вниманием, мышлением и интеллектом.

Снижение памяти делает людей подозрительными: положив вещь не на место, пожилой человек часто обвиняет в краже родственников. Тестирование показало, что у мамы есть легкая степень деменции.

Дочка стала заложницей обиды на мать и не могла оценить адекватность ее поведения. Она бессознательно надеялась изменить отношения, но увы... В данном случае можно только принять ограничения матери. Может показаться, что ситуация простая и в ней не стоит разбираться, но я видела очень много таких людей. Обида на родителей — путь в противоположную от нашей цели сторону и ловушка, из которой нужно выбираться.

Травма делает человека заложником созависимого поведения. Мозг не видит реальности, даже когда решение лежит на поверхности. Желание получить любовь матери или отца становится навязчивой идеей или одержимостью. Сколько времени люди тратят на обвинения, не понимая, что человек в 20 и 50 лет — не один и тот же. Криком и претензиями ничего не изменить. Если бы эта стратегия работала, психологи всего мира только бы и делали, что орали на пациентов, желая им помочь, но — нет. Злость не помогает исправить отношения. Если бы ваши родители могли быть лучше, они бы это сделали. Не тратьте время. Займитесь собой!

Четвертая ловушка — поспешные выводы

Четвертой преградой на пути может быть несправедливость в отношении родителей. Вы должны быть уверены, что в детстве сами не являлись бешеным драконом, мучившим мать. Прежде, чем обвинять, следует понять, обоснованы ли претензии.

Понимание поведения родителей помогает избавиться от беспомощности — главного тюремщика ранней детской травмы. При этом неважно, станете вы ближе или отдалитесь. Важно, что вы сделаете осознанный выбор: принять их ограничения или дистанцироваться.

Выбор и есть «таблетка» от беспомощности. Еще раз подчеркну: «ампутация» родителей из жизни — дело сложное. Принять их проще, чем изъять из психики. Пациенты, выбравшие этот путь, буквально проходили через психологическую агонию, им часто требовалась медикаментозная помощь. Устанавливать привязанность — наша врожденная способность, которая неподвластна воле. Поэтому прежде, чем увеличивать дистанцию, нужно быть уверенным, что родитель — монстр. К монстрам я отношу насильников, психопатов и нарциссов.

Дети-травматики, чьи родители больны психическими заболеваниями — шизофренией, биполярным расстройством, деменцией и т. п., — при объяснении особенностей заболевания приходят к сочувствию, внутренней тишине, перестройке ожиданий и выходу из беспомощности.

Любые отношения строятся на двух основных параметрах — потребностях и ограничениях. Если ограничения родителей лежат в зоне ваших потребностей, отношения возможны только после того, как вы их поймете и примете такими, какие они есть. Если это невозможно, остается дистанцироваться.

В практике психотерапевтов встречаются две ситуации, когда бешеный дракон — ребенок.

Первая ситуация: дети с особыми потребностями и дети с врожденными психическими заболеваниями. На первом году жизни они много плачут, мало спят, их трудно утешить. Быть родителем легковозбудимого ребенка сложно. Об этом важно помнить. Психика беспокойного малыша уязвима к стрессу, родителям часто не хватает внутренних ресурсов и знаний, чтобы помочь ему адаптироваться. Бывают случаи врожденных аномалий, которые ложатся в основу характера и поведения.

На приеме — два родителя. Интеллигентные, с высшим образованием, без вредных привычек. У них двое детей. Старший ребенок рос спокойным, уравновешенным. Он хорошо учился в школе, поступил в институт и окончил его. Сейчас работает, есть семья. Второй ребенок — с поставленным психиатром диагнозом «расстройство поведения». Между строк читаем, что во взрослом состоянии это эмоционально неустойчивое расстройство личности или психопатия.

Он с раннего возраста нечувствителен к эмоциям других людей и агрессивен. В садике на него жаловались, что он бьет детей, в школе — срывал уроки, грубил учителям, дрался. Агрессивен. Не испытывает чувства вины за содеянное, старается выкрутиться, врет. В детстве были эпизоды, когда мучил и убивал животных: рыб, хомячков, кошек. Высокомерен. Патопсихологическая диагностика выявила не только нарушение эмоционально-волевой сферы, но и единичные нарушения мышления. Психопатия врожденная.

Способность психики приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды у всех разная от рождения. В случае врожденной высокой чувствительности к стрессу, слабости нервной системы, болезней ребенка (при низком адаптационном потенциале) раннюю детскую травму, к сожалению, не предотвратить. Психика травмирует саму себя, и есть ряд расстройств, в которых наследственность и врожденная патология играют ключевую роль.

Понять, что вы были ребенком с низким адаптационным потенциалом, можно по следующим признакам:

- ❖ родились недоношенным;
- ❖ прибавили вес в первые полгода — менее 500 г;
- ❖ часто болели или перенесли тяжелую болезнь, операцию в возрасте от 0 до 3 лет.

Кроме того, на развитие влияют гипервозбудимость, нарушение сна, атопический дерматит, внутренне-

репное давление, головные боли, которые проявлялись в частом и продолжительном плаче. Спросите близких или загляните в медицинскую карту, чтобы понять, как вы развивались в первые годы жизни.

Анамнез ребенка с особыми потребностями: мальчик К. родился путем экстренного кесарева сечения на 37-й неделе беременности; причина — острая гипоксия плода (кислородное голодание ребенка во время родов). Диагноз невролога в 1 месяц: гидроцефальный синдром (одно из наиболее часто встречающихся в клинике поражений головного мозга, обусловленное избыточным накоплением спинномозговой жидкости в желудочках мозга и под его оболочками), внутричерепное давление. К. спит только на руках или у груди, если положить в кроватку — сразу обильно срыгивает и плачет. Мама спит 4–5 часов в сутки и дремлет во время кормления. К. — второй ребенок, старшему брату 7 лет, он недавно пошел в первый класс. Этой маме можно лишь посочувствовать: ей предстоят экстремальное материнство и длительная реабилитация малыша. Любящие родители, к сожалению, не всегда способны помочь избежать ранней детской травмы, но сделают все, что от них зависит.

Вторая ситуация: агрессивно сопротивляющийся взрослению инфантильный ребенок. Быть взрослым — значит быть самостоятельным и нести ответственность за свою жизнь, в том числе материальную. Мне нравится идея Франсуазы Дольто, французского

психоаналитика, о том, что наше общество тормозит развитие детей, потому что взрослый экономически независим. Есть люди, которые не торопятся взрослеть, им и так хорошо, особенно если в семье родился ребенок-лидер, а мать очень мягкая и уступчивая. Конечно, хочется сказать маме: «Сама виновата!», но мы говорим о ребенке.

Я встречала людей, которые в возрасте за тридцать жили с родителями, не учились, не работали и при этом не уважали их. Они настойчиво требовали от родителей «не начинать», когда те предъявляли элементарные правила совместного проживания: убрать за собой, постирать, вымыть посуду или приготовить еду. Я соглашусь с тем, что купить квартиру, содержать себя и семью в наше время сложно. И если вы в числе тех, кто финансово зависит от родителей (сделаем скидку на голодных студентов), при этом топаете ножкой и качаете права — вы не правы. Либо не просите помощи, либо не качайте права. Умение быть благодарным — часть взрослого поведения, как и умение принимать правила.

Понять, что вы — бешеный дракон, можно по следующим признакам:

- ❖ нарушаете границы близких и чувствуете себя обиженным, если на это указывают;
- ❖ у вас есть проблемы с контролем отрицательных эмоций;
- ❖ часто чувствуете зависть и злость;

- ❖ ваша точка зрения единственно верная, всех несогласных — «за борт»;
- ❖ эксплуатируете других ради выгоды;
- ❖ если у вас плохое настроение, портите настроение всем;
- ❖ вы требуете от близких тепла и понимания, хотя сами не способны на это;
- ❖ во время ссоры вы закатываете истерику, манипулируете или неделю молчите;
- ❖ вы не готовы к диалогу, и у вас проблемы с сочувствием.

Описанные признаки хорошо характеризуют людей с повышенной агрессивностью: психопатией, пограничным, нарциссическим и истерическим расстройством личности.

Исследователи все еще спорят о причинах возникновения этих расстройств, считая, что они могут появиться в результате ранней детской травмы (сексуальное насилие, пренебрежение, жестокое обращение в детском возрасте) или врожденных особенностей нервной системы. Я думаю, что обе точки зрения имеют право на существование: плохое обращение с ребенком многократно усилит проблемы с низким адаптационным потенциалом и приведет к расстройству личности.

По этим расстройствам есть много литературы, но если описывать кратко, то **психопатам** свойственны

социальная безответственность, пренебрежение и манипулирование другими, лживость. У них нет совести и сожаления, природа обделила их сочувствием и состраданием. Они получают удовольствие, причиняя боль. Агрессивны, жестоки, беспринципны. В семье они — тираны и часто используют физическое насилие при воспитании детей. Алкоголизм часто сопровождает жизнь таких людей. Никто не может быть сильнее психопата.

У **нарциссов** хрупкая самооценка и мания величия, они не переносят критики и ведут себя высокомерно, считая, что их точка зрения — единственно верная. Воспитывая детей, они часто используют наказание в виде молчания, от них не дождешься похвалы, любые результаты будут обесценены, высмеяны и раскритикованы. Ребенок нарцисса обречен занять родительскую позицию. Именно он должен заботиться, понимать, давать тепло, восхищаться и выполнять все прихоти. Никто не может быть умнее нарцисса.

Истероиды помешаны на привлечении внимания, им свойственно неадекватное поведение сексуального или провокационного характера. Ребенок для них — пустое место, он страдает от холодности родителя и используется как инструмент для привлечения внимания. Никто не может быть ярче истероида.

Люди с пограничным расстройством личности («**пограничники**») не переносят одиночества, их эмоции — качели. Внутренний конфликт между двумя

противоположными страхами — близких отношений и одиночества — разрывает их изнутри. В споре они пытаются разорвать отношения, набрасываются с обвинениями, а потом страдают от одиночества и бегут вслед за тем, кого оттолкнули. Они не соблюдают границы и часто думают о смерти. С детьми ведут себя так же, то приближаясь, то бросая. Никто не может быть рядом с «пограничником».

Мне жаль, если вы увидите в одном из этих описаний своих родителей. Расти рядом с таким человеком очень сложно — и невозможно остаться без травмы, если это мать. По крайней мере я не встречала таких случаев.

Предупреждение: люди с дезорганизованной привязанностью привыкли брать на себя ответственность за физическое, эмоциональное или сексуальное насилие, которое над ними совершили родители. Они привыкли считать себя виноватыми во всем. Аккуратно — не попадитесь, как попался один из моих пациентов.

Однажды ко мне в терапию пришел мужчина, который заявил, что бывшая жена обвинила его в токсичности и что он с ней согласен. На первом приеме пациент был совершенно подавлен, хотел разобраться и измениться в лучшую сторону. Если честно, я еще не встречала мужчины с таким выраженным Спасателем внутри.

Из его истории: он — младший ребенок в многодетной семье, рос без отца. Понятно, что в таком

случае ранняя детская травма неизбежна, к тому же в многодетной семье дети быстро взрослеют и берут на себя ответственность. В ходе терапии стало понятно: бешеный дракон — не он, а бывшая жена. Их брак развалился после того, как она нашла себе другого мужчину. Но «виноват» во всем был только он. К слову, «негодяй» оставил ей квартиру, исправно платит алименты, три-четыре дня в неделю ребенок живет с ним. Сын любит отца и не хочет идти «домой», в чем бывшая жена обвиняет опять же его. Она играет роль Жертвы и Преследователя, нарушает границы, распускает слухи, манипулирует ребенком.

Хорошо, что эта история закончилась благополучно. В ходе терапии мужчина осознал свои проблемы и понял, что больше не хочет жить в созависимых отношениях. Он выстроил границы с бывшей женой и через какое-то время встретил прекрасную заботливую женщину. Теперь у него счастливая семья. Сын по-прежнему живет с ним.

Глава 3

СВЕТ В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ

Помоги себе сам

Вы заслуживаете жизнь без чувства беспомощности и отчаяния. К сожалению, само это не проходит, если не приложить усилия. Скажите себе, что пора научиться справляться с отрицательными эмоциями и использовать их для достижения целей.

Условно людей с ранней детской травмой можно разделить на две категории — тех, кто смог выйти из нее, и тех, кому для этого не хватило поддержки и знаний. К счастью, проблема второй группы решается с помощью мотивации и стратегии, четко обоснованной фактами.

Понятный поэтапный план действий даст результат. Программа, которую я предлагаю, многократно

опробована на практике и работает. Спасибо моим пациентам!

Методика родилась в «кипучем котле» разных направлений. Во-первых, благодаря авторам когнитивно-поведенческой терапии: Марше Линехан — создателю диалектической поведенческой терапии (DBT) и Уильяму Глассеру — родоначальнику терапии реальностью. Во-вторых, благодаря представителям психоаналитического направления школы объектных отношений — Мелани Кляйн, Дональду Винникотту, Майклу Балинту, Джону Боулби и Маргарет Малер, которые дали понимание причин и последствий ранней детской травмы.

Вы можете подумать, что получается гремучая смесь, ведь в некоторых аспектах авторы этих теорий были не согласны друг с другом. Так или иначе, именно сочетание методик разных направлений дало хороший результат. Поэтому я не буду кривить душой и бояться критики коллег на сей счет, а напишу как есть.

Психологическая боль знакома всем, это часть нашей жизни. Вы в ней не одиноки, и мне очень жаль, если на вашу долю выпало больше испытаний, чем остальным. Я знаю, что вы давно ходите по кругу и испытываете тяжело переносимые чувства, с которыми не удастся справиться. Мне также известно и то, что вы не верите, будто из этого можно выбраться. Все мои пациенты так считают, но выздоравливают. Примите три важные установки:

- 1) прошлое не изменить;
- 2) попытки исправить родителей, пока вы не дочитаете книгу, лучше отложить. Поговорите с ними позднее, если захотите;
- 3) ответственность за взросление возьмите на себя.

Правило трех «Р»

За многолетнюю практику лечения людей с ранней детской травмой я поняла, что достаточно научиться пользоваться правилом трех «Р»: **р**асслаблять тело, **р**егулировать эмоции, **р**адоваться жизни. Давайте для начала разберемся, что это за навыки.

1. Расслаблять тело

Это умение мы получаем от родителя в непосредственном тактильном контакте, когда мама удовлетворяет наши физические потребности и утешает. Особенно такой опыт важен в младенческом возрасте. Чуткие реакции матери помогают снять напряжение и сформировать чувство безопасного мира, которому можно доверять. Успокаиваясь на ручках, ребенок учиться «выдыхать» напряжение и расслаблять тело. Доверие формируется на телесном уровне, до того как ребенок научился говорить. Здесь же живет чувство безопасности. Все происходит через опыт заботы о вас. Если такого детского опыта нет, вам сложно доверять — вы всегда ждете подвоха.

Для развития зрелых защитных механизмов проскочить стадию формирования доверия нельзя, а умение «брать себя на ручки» заключается в отработке трех ключевых навыков:

- ❖ забота о себе;
- ❖ мышечное расслабление;
- ❖ успокаивающее дыхание.

Этого достаточно, чтобы почувствовать себя лучше.

2. Регулировать эмоции

Навык, который передает нам чувствительная мама с высоким эмоциональным интеллектом. Такие мамы слышат потребности ребенка, спокойно выдерживают эмоции, которые за ними стоят, и лишь при необходимости удерживают границы с помощью строгости и настойчивости.

Простой пример: ребенок хочет спать и капризничает. Мама понимает это, предлагает почитать книжку и лечь спать. Она отказывается включать мультик. Малыш плачет, требует свое, и не слушается. Чуткая мама не станет шлепать по попе и кричать, а постарается успокоить и настойчиво поведет ребенка в кроватку.

Эмоциональный интеллект лежит в основе способности преодолевать жизненные трудности, мотивировать себя, понимать социальные сигналы и сочувствовать другим людям. Вы не сможете реализоваться

в современном обществе без умения справляться с тревогой, стеснением, чувством вины и страхом. Воспитание играет ключевую роль в развитии навыка регуляции эмоций, но родители акцентируют внимание на контроле поступков, а не на обучении владению эмоциями. Стратегия строгой дисциплины выгодна послушанием ребенка, но мешает развитию саморегуляции и терпит крах во взрослой жизни.

Для регулирования эмоций надо научиться:

- ❖ принимать эмоции;
- ❖ наблюдать за ними, не включаясь;
- ❖ выдерживать.

3. Радоваться жизни

Цель этого навыка — избавиться от детских установок и взять на себя ответственность за удовлетворение собственных потребностей. Радоваться жизни может научиться каждый, не имея миллиона долларов, внешности супермодели и степени доктора наук. Это осознанный выбор человека. Забота о себе, контроль эмоций, отсутствие иррациональных установок помогают получать удовольствие от жизни.

Для этого необходимо:

- ❖ избавиться от ложных ожиданий от родителей;
- ❖ приручить одиночество;
- ❖ выстроить гармоничные отношения;

- ❖ научиться удерживать золотую середину в желаниях и обязанностях;
- ❖ научиться ценить время и то, что у вас есть.

Договор с самим собой

Теперь нам нужно договориться о том, что вы приложите достаточно усилий, чтобы изменить себя и свою жизнь. Напомню: люди с ранней детской травмой склонны впадать в состояние беспомощной жертвы и снимать с себя ответственность. Жить БЕЗ-защитным, то есть без зрелых защит, тяжело. Если вы сами за себя не возьметесь, проведете жизнь в тревоге и метаниях до конца дней.

Необходимо дать себе установку, что ваши старания окупятся и вы разовьете способность успокаиваться в течение этого года. Каждый день проговаривайте следующий текст: *«Я беру ответственность за свою жизнь и достижение целей. Я больше не беспомощная жертва обстоятельств, у меня есть выбор. Я выбираю заботиться о себе, научусь регулировать эмоции и достигать желаемого. У меня все получится».*

Вы должны понять, что САМИ несете ответственность за свою жизнь, какое бы детство у вас ни было. Только вы можете испортить жизнь или сделать ее лучше.

Ругать родителей можно, но это не приносит исцеления. Если бы обиды на родителей помогали, эта

книга не существовала бы. Но, как следует из моей практики, путь обиды малоэффективен.

Давайте оценим, какой мамой для себя вы стали. Насколько вы заботливый родитель для вашего внутреннего ребенка. О чем это я?

Ваше **тело** и есть ваш **внутренний ребенок**. Тело беспомощно, требует заботы, удовлетворения потребностей и внимательного отношения. Рацио — это родитель. Насколько вы — хорошая мама для себя? Лучше ли вы заботитесь, чем ваши родители? Если нет, это очень инфантильно.

Пациентка П. с ранней детской травмой, сопутствующий диагноз — булимия, приступы переедания с последующей рвотой. Болеет пищевым расстройством с подросткового возраста. Характерные признаки ранней детской травмы: приступы отчаяния и беспомощности, созависимость в отношениях, примитивные защитные механизмы, включая переедание. Режим дня, питания и сна нарушены. Любимая роль — Спасатель.

У нее «не было» времени ни позавтракать, ни пообедать; спала урывками; много и усердно работала. В результате организм требовал «двойную оплату» по глюкозе — это инстинкт, которому сложно сопротивляться. Без зрелых защитных механизмов, сталкиваясь со стрессом, П. срывалась на переедание, и ранняя детская травма затягивала ее все глубже. Страх быть

брошенной, потому что она станет толстой и некрасивой, заставлял вызывать рвоту.

Обида на родителей не поможет выздороветь. Здесь следует отрегулировать заботу о себе прежде, чем разбираться с эмоциями.

Когда вы плохо о себе заботитесь, психика становится неустойчивой. Всем известные правила здорового образа жизни многие игнорируют, а зря. Мы подчиняемся детским импульсам и причиняем себе вред.

Проверьте, сколько пунктов из списка, приведенного ниже, вы нарушаете. Поставьте себе оценку, а потом проанализируйте, как о вас заботились родители. Сколько баллов получают они?

1. Я соблюдаю режим сна (здоровый сон — от 6,5 часа каждый день).
2. Мое питание сбалансированное и регулярное.
3. Я пью достаточно жидкости.
4. Я веду активный образ жизни.
5. Я живу в безопасных условиях, мне ничто не угрожает (я не живу рядом с абьюзером).
6. Я забочусь о гигиене своего тела.
7. Я иду к врачу, если не могу решить проблему со здоровьем (включая зубного врача).
8. Я не причиняю себе физического вреда (рвота, слабительные таблетки, переедание, порезы, изнуряющие тренировки, физическая боль и т. п.).

9. У меня нет вредных привычек, включая интернет-зависимость (я не употребляю алкоголь, табак и наркотики).
10. Я чувствую свои потребности и стараюсь их удовлетворить. (Например, когда человек открывает холодильник и говорит себе, что он чего-то хочет, а чего не знает, то дело не в чувстве голода. Нужно закрыть холодильник и поискать причину беспокойства в другой потребности.)

Для большинства пациентов осознание, что они — ужасные родители для самих себя, становится открытием. Забота о себе не только ваша ответственность, но и обязательное условие, без которого нельзя стать психически уравновешенным человеком! Доверие к миру формируется на первом году жизни. И получить такой опыт можно лишь телом. В случае ранней детской травмы доверие на 100 % нарушено.

Ваши родители не смогли предотвратить травму младенческой беспомощности. До года у ребенка еще недостаточно развита речь, и тело выступает как контейнер для тревоги.

Именно поэтому мои пациенты часто приходят с жалобами на высокий уровень тревоги и проблемы с ЖКТ, частое мочеиспускание, панические атаки, тошноту, нарушение питания и бессонницу. Такова их реакция на стресс. У человека со зрелыми психологическими защитами отрицательные эмоции чувствуются в теле, но не остаются там, а перерабатываются на уровне мыслей и действий.

Доверие к миру восстанавливается только после того, как сформировался навык заботы о себе. Это значит, что в течение полугода вы успокаиваете собственное израненное тело нормальной заботой о нем. После этого вы почувствуете результат.

Навык: забота о себе

Заботиться о своем теле нужно так, будто вы — мама трехлетнего ребенка. Ничего сложного в этом нет, правила очевидны и просты. Главное из них — не давать причинять себе вред.

Нужно понять, что хорошая мама не нальет малышу алкоголь, не прикурит сигарету, не посадит играть в компьютерную игру и не даст съесть все, что есть в холодильнике, из-за плохого настроения. Она успокоит, утешит и подбодрит. Ранняя детская травма часто идет в паре с пищевой, алкогольной, никотиновой и компьютерной зависимостью. Это способ справиться с тревогой, возникающей из-за реальности. Человек справляется так, как может, — зрелых защитных механизмов у него нет.

Любая зависимость развивается по одному сценарию: непереносимые чувства, с которыми не справляется психика, перерастают в беспомощность. Человек снижает тревогу через тело (еда, алкоголь, наркотики, порезы на руках и т. д.). На короткое время становится лучше, но потом все возвращается с новой силой.

В качестве примера приведу пищевую зависимость. Конфликт на работе вызывает желание поесть, потому что справиться с напряжением не удастся. Еда успокаивает и приносит удовольствие, после нее хочется спать, и реальные проблемы уходят на второй план. «Заесть тревогу» помогает, но кратковременно. Через несколько минут возникают чувство вины за съеденное и страх отвержения. Получается замкнутый круг.

Центральная проблема «заедающих стресс» в том, что они не слышат свои потребности и не могут дифференцировать чувства, поэтому испытывают беспомощность. Чувство голода появляется в ответ на любые сильные эмоции — усталость, скуку, болезнь — и усиливается перед месячными. Зрелые защиты не работают, поэтому приходится «заедать».

Порой таким людям необходимо обратиться за помощью к психиатру, чтобы он назначил медикаментозное лечение. Таблетка не меняет образ мыслей, но помогает снизить тревогу до переносимого уровня. Время приема лекарств используйте с пользой — формируйте новые полезные привычки. Некоторые мои пациенты параллельно лечатся у психиатра, что дает отличный результат. Командная работа в сложных случаях помогает справиться с проблемой.

Важно! Если вы несколько месяцев усердно пытаетесь научиться заботиться о себе, но срываетесь в зависимость, вам нужна профессиональная помощь.

Огромное заблуждение видеть причиной стресса только психологические проблемы. Отсутствие заботы о себе провоцирует сильные отрицательные эмоции. Я называю это телесным шумом.

Со стороны выглядит удивительно, что люди с ранней детской травмой игнорируют потребность в отдыхе. Прямо как дети, не желающие вовремя идти спать. Например, пациентка может выглядеть сонной, а на вопрос, какой сигнал в настоящий момент подает ее тело, ответить не может.

В данном случае поможет только режим. Не надейтесь на чудо, что вы мгновенно все осознаете и научитесь удовлетворять потребности. Режим — самое быстрое и простое решение очень многих ваших проблем. Четко отмеренное время на сон, питание, отдых, движение помогает выстроить здоровые отношения с телом.

Хорошие привычки вырабатываются долго, положительный эффект станет ощутим через несколько месяцев. Постарайтесь не закатывать глаза, а прислушаться. Я даю ценный совет.

У большинства из вас хронический недосып, переедание, малоподвижный образ жизни. Люди с ранней детской травмой загоняют свое тело в угол, не давая ему правильно функционировать. Это называется самоповреждением — вы агрессивны к себе. Ваш внутренний ребенок несет ответственность за вашу взрослую жизнь и не справляется с ней. Именно так

вы воспроизводите детскую травму: родитель игнорирует ребенка или еще хуже — причиняет ему боль.

Жизнь без режима хаотична и требует больших энергозатрат, потому что организм расходует силы на приспособление к новым условиям, работоспособность снижается. Важнейшим условием успешного существования является своевременный и правильный **сон**. Во время сна происходит много процессов, он необходим для восстановления сил и переработки полученной за день информации, решения сложных задач.

После 40 лет мозг не так успешно справляется с нарушением времени отхода ко сну и возникает множество неприятных последствий. Дело в том, что **мелатонин** — гормон сна — вырабатывается в темное время суток. Пик выработки приходится на промежуток с 11 часов вечера до 3 часов ночи. За ночь эпифиз генерирует примерно 70 % суточной нормы мелатонина. Его функции весьма разнообразны: он замедляет процесс старения, борется со стрессом и нервным перенапряжением, сокращает жировую прослойку в теле, поддерживает нормальную работу иммунной системы и помогает контролировать аппетит.

От уровня мелатонина зависят способность регулировать кровяное давление и гормональный фон. Недостаток мелатонина может приводить к дневной сонливости. С возрастом мелатонина и так

вырабатывается меньше, а при условии систематического недосыпания проблема усугубляется во много раз. Вы должны сделать выводы и принять решение ложиться спать вовремя.

Второй важный пункт, за которым необходимо следить, — **питание**. Оно должно быть разнообразным, полезным, дробным и не менее четырех раз в день. Не нужно подвергать свой организм постоянному стрессу, «забыв» его покормить в течение дня. Если пропускаете прием пищи, вечером вы закономерно съедите вдвое больше.

Все должно быть в меру. Отказ от пищи и переедание — прямой путь к депрессии. Всем моим пациентам я рекомендую соблюдать режим питания. Подобрать для себя еду так, чтобы она была сбалансированная, полезная и приносила удовольствие. Придерживаться графика «завтрак, обед, полдник и ужин» в течение года. Это дает организму понять, что запасать еду не стоит. Так снижение лишнего веса происходит естественным образом и без напряжения.

Навык: расслабление тела

Мозг человека, как любого млекопитающего, при угрозе для жизни реагирует по принципу «бей, беги или замри». За это отвечает гормон адреналин, который учащает сердечный ритм и дыхание, мышцы напрягаются — так они готовятся к действию.

Пищеварение и другие необязательные в данный момент физиологические функции замедляются или останавливаются. Тело готовится к борьбе, накапливая энергию и мобилизуя иммунную систему. Все эти изменения автоматически запускаются при возникновении угрозы для жизни. В современном мире нам редко требуется физически отстаивать себя, поэтому возникает внутреннее напряжение, которое следует научиться снимать.

Справедливо отметить, что любая физическая активность хорошо помогает справляться со стрессом, если правильно подобрать нагрузку и найти себе движение по душе. Во время тренировки происходит синхронизация работы мышц и дыхания, что помогает отрегулировать стресс-реакцию. Вам нужно принять решение об изменении образа жизни и внести занятия спортом в свой график на постоянной основе.

Рекомендация: *если в состоянии стресса вы испытываете сильные отрицательные эмоции, которые имеют телесные проявления, не переходите на этап «регулирование эмоций», пока не отработаете навык заботы о себе, дыхания и расслабления. Когда человек находится в психотерапии, перерабатывать тревогу ему помогает специалист, но поскольку вы будете выздоравливать самостоятельно, уделите изучению этой главы пристальное внимание. Часто сталкивалась с тем, что самые простые когнитивно-*

поведенческие методики, например ведение дневника эмоций, вгоняли людей с дезорганизованным типом привязанности в состояние паники и ужаса.

Чтобы вывести собственное тело из «слепой зоны», нужно научиться его слышать. Ниже дан ряд упражнений, которые помогут вам в этом.

Релаксация по Джекобсону при тревоге

Чтобы снимать напряжение, надо научиться его чувствовать. Легче всего это сделать с помощью методики, которую предложил американский врач Эдмунд Джекобсон. Он заметил, что, устраняя мышечное напряжение, можно уменьшать эмоциональную тревогу. Джекобсон создал методику прогрессивной нервно-мышечной релаксации, которая проста в исполнении, может применяться в любом месте и безопасна, а ее эффективность доказана многими клиническими испытаниями. Несмотря на то что прогрессивная нервно-мышечная релаксация по Джекобсону является психотерапевтической методикой, ее легко освоить самостоятельно. Существует огромное количество модификаций этой методики, одну из которых я хочу вам предложить.

Способы выполнения упражнений могут быть разными: в положении лежа или сидя. Вы можете выбрать способ расслабления, исходя из собственных предпочтений, но для тех, кто методику не пробовал, я рекомендую положение лежа — так проще ее понять и освоить.

В случае дефицита времени можно использовать отдельные упражнения для расслабления определенных групп мышц. Эффект расслабления достигается сравнительно быстро, так как мышцы человека не могут долго находиться в состоянии максимального напряжения.

Постарайтесь не задерживать дыхание во время выполнения упражнений. Важно добиться умения хорошо сочетать напряжение мышц с вдохом, а их расслабление — со спокойным выдохом. Это упражнение позволяет решить две очень важные задачи — научиться чувствовать свое тело и сбрасывать напряжение. Так вы станете для себя родителем, который способен успокоить внутреннего ребенка — тело. Опыт утешения — важная практика для людей, неспособных выдерживать одиночество.

Теперь я предлагаю вам лечь на спину. Руки слегка согните в локтях и положите вдоль туловища, ступни немного разведите в стороны. Потом закройте глаза — это поможет сосредоточиться на своих ощущениях. Сделайте глубокий вдох и на выдохе максимально расслабьте все мышцы.

Вы готовы выполнять упражнения. Начинаем с мышц рук, далее переходим на ноги, шею, лицо и живот, а завершается все полным расслаблением тела. Приступим!

Мышцы рук

На вдохе сожмите кулаки до ощутимого напряжения, но без дискомфорта. Медленно сосчитайте до пяти, затем на выдохе расслабьте мышцы. Отметьте разницу состояний напряжения и покоя. Затем напрягите бицепсы (передняя поверхность от плеча до локтя), мышцы предплечий и кисти, согнув руки в локте. Акцентируйте внимание на ощущениях в этот момент. На выдохе расслабьте руки. Наблюдайте за телом, разницей в ощущениях напряжения и расслабления. Отдохните немного, чувствуя покой и расслабление.

Теперь нужно напрячь трицепсы (задняя поверхность от плеча до локтя). Для этого постарайтесь обеими руками с силой надавить на пол. Упритесь в него ладонями, чувствуя нарастающее напряжение. Медленно сосчитайте до пяти, затем на выдохе расслабьте мышцы. Отметьте разницу состояний напряжения и покоя. Просто полежите некоторое время, отмечая все появляющиеся ощущения в теле.

Мышцы ног

Обратите внимание на пальцы ног и стопы. Потяните их от себя и сконцентрируйтесь на ощущениях

от этого напряжения. Оно не должно быть слишком сильным или доставлять дискомфорт. Медленно сосчитайте до пяти, затем на выдохе расслабьте мышцы. Отметьте разницу состояний напряжения и покоя. Постарайтесь запомнить последнее. Затем, на вдохе, потяните носки ног к себе. Ощутите напряжение, прочувствуйте его. Расслабьтесь. Запомните состояние покоя, постарайтесь получить от него удовольствие.

Теперь приподнимите ноги на высоту 10–20 см от пола. Если это слишком тяжело, поднимите чуть выше — это легче сделать. Обратите внимание на напряжение в теле, прочувствуйте его. Держите ноги в таком положении примерно 5 секунд. На выдохе медленно и плавно опустите их на пол. Замечайте свои ощущения, прочувствуйте покой и состояние расслабления.

Мышцы живота и спины

Напрягите мышцы живота, задержав дыхание на 5 секунд, и прочувствуйте это состояние. Выдохнув, расслабьте мышцы живота. Полежите так некоторое время. Отдыхайте, отмечая все, что чувствуете в теле. Далее нужно приподнять таз. Опирайтесь следует на пятки, локти и плечи. Проведите в этом положении несколько секунд, акцентируя внимание на напряжении в теле. Выдыхая, опустите таз на пол, расслабьтесь и некоторое время отдохните, прислушиваясь к своим ощущениям.

Затем медленно и аккуратно приподнимите над полом грудную клетку, стараясь тянуться вверх и не отрывая таз и плечи. На выдохе осторожно опуститесь обратно. Прочувствуйте все ощущения в вашем теле после завершения упражнения. Отдохните, наслаждаясь расслабленным состоянием.

Мышцы шеи и лица

Оставаясь в положении лежа, поднимите голову, подтянув подбородок к груди. Делайте это упражнение аккуратно. Если вам сложно или есть проблемы с шеей, помогите себе руками. Положите ладони на затылок и помогите подтянуть подбородок к груди. Зафиксируйте это положение, акцентируя внимание на напряжении мышц шеи. Выдохнув, аккуратно опустите голову. Затем сожмите челюсти так, будто держите что-то в зубах. Почувствуйте напряжение, глубоко вдохните, а на выдохе расслабьте их. Отдохните некоторое время, акцентируя внимание на ощущении покоя и расслабления.

Теперь наморщите лоб, не закрывая глаза. Прoderжите это напряжение некоторое время, прочувствуйте его. Затем глубокий вдох и расслабление на выдохе. Снова небольшая пауза и возможность понаблюдать за ощущениями в теле. Далее надо напрячь губы. Постарайтесь при этом задействовать все мышцы. Снова вдох и последующее расслабление с шумным выдохом.

Следующее упражнение — напряжение языка. Упритесь им в нёбо, ближе к зубам, и напрягите его, чувствуя усилие. Прoderжав несколько секунд в таком положении, расслабьте и язык, и мышцы лица. Отдохните, глубоко и размеренно дыша. В завершение этого блока вам потребуется сильно зажмуриться. Прочувствуйте усилие, вероятно, даже шум в ушах и затем на выдохе расслабьтесь. Полежите некоторое время, прислушиваясь к ощущениям в области мышц лица и головы.

Прогрессивная релаксация всего тела

После выполнения описанных выше упражнений требуется напрячь все части тела одновременно. Пройдя по нему снизу вверх, как бы волной, напрягите сначала мышцы стоп, затем — живот, руки, грудной отдел, мимические мышцы. Сохраните напряжение некоторое время, задержав дыхание. Затем, глубоко вдохнув, сделайте выдох, расслабляясь. Оставайтесь в положении лежа еще несколько минут, дышите ровно и глубоко.

Продолжайте следить за ощущениями в теле. Наблюдайте за мыслями, эмоциями и впечатлениями. Делайте глубокие и осознанные вдохи и выдохи, старайтесь получать удовольствие от ощущения расслабленного тела и спокойного, неторопливого течения мыслей.

Выполнение этой техники занимает немного времени, и ее можно модифицировать под любые условия. Главное — не нарушать режим сжатия, расслабления и дыхания. Медленно считая до пяти, с каждым счетом увеличивайте напряжение в выбранной группе мышц, а на счет пять резко их расслабляйте. Если у вас нет возможности уединиться, сократите упражнения до тех групп мышц, упражнения с которыми в данный момент будут незаметны для окружающих, например, мышц спины, плеч, бедер. Также эффективны кистевой эспандер или резиновый мячик. Принцип тот же: вдох, на счет пять — сжатие, спокойный выдох и расслабление. Эта техника дает много преимуществ, потому что так вы учитесь контактировать с телом, расслаблять его и замечать напряжение.

Итак, вы знаете, как отслеживать дискомфорт в теле. Теперь я предлагаю вам развивать телесную осознанность и чувство безопасности.

Упражнение «Телесная осознанность»

Выполняйте это упражнение в спокойной обстановке, чтобы ничто не мешало и не отвлекало. Вам нужно научиться слышать собственное тело и расшифровывать сигналы, которые оно подает.

Всего четыре шага: обратите внимание, назовите словом, задайте вопрос, проявите заботу.

1. Обратите **внимание** на место, где возникает дискомфорт в теле. Проведите внутренним взглядом по лицу, шее, рукам, животу, ногам, спине и определите, есть у вас зоны напряжения или неприятных ощущений. Вероятно, вы заметите, что сидите в неудобной позе или где-то трет одежда, может, что-то еще.
2. Назовите **словом** то, что чувствуете. Например: «Я спокоен (напряжен; устал; беспокоюсь; взвинчен; не выспался; голоден; хочу пить; болит живот или голова; замерз или жарко)».
3. Задайте себе **вопрос**: можно ли предотвратить дискомфорт?
4. Проявите **заботу**: сделайте так, чтобы напряжение снизилось.

Многие пациенты с ранней детской травмой не умеют чувствовать даже простые потребности. Например, не чувствуют, что хотят спать или есть. Часто путают эти желания и вместо того, чтобы лечь спать, едят. Чтобы научиться заботиться о себе, тренируйтесь отслеживать дискомфорт.

Упражнение «Чувство безопасности»

Примите удобную позу и почувствуйте, что вы полностью расслабились. Найдите точку опоры под собой. В этом состоянии скажите себе, что чувство безопасности — это состояние спокойствия и расслабленности. Когда говорят о том, что у вас не сформировалось доверие к миру, это значит, что когда вы были ребенком, взрослые не могли снять ваше напряжение с помощью заботы. Они неправильно реагировали на подаваемые вами сигналы. Сейчас вы можете это изменить, если будете внимательнее относиться к собственному телу и научитесь его слышать.

Когда ваше тело расслаблено, вы ощущаете безопасность — в этот момент она внутри вас. Вы сами можете позаботиться, защитить, удовлетворить потребности и успокоить себя. А в момент напряжения надо научиться говорить себе, что вы в безопасности и что телу ничего не угрожает.

Навык: расслабленное дыхание

Пациенты с ранней детской травмой в момент эмоционального возбуждения накручивают себя еще больше из-за неправильного дыхания. В такой момент их речь становится максимально быстрой, тембр голоса повышается, дыхание сбивается, появляется много лишних движений. Ребенок берет верх над взрослым и устраивает панику.

Дыхательные техники наиболее эффективно работают вместе с умением расслаблять тело. Йога — отличный вариант, хотя и не всем подходит.

Каждое утро я начинаю с выполнения 15, 30 или 45 минут кундалини-йоги по видеозаписям с инструктором Майей Файнс. Мне нравится сочетание упражнений на гибкость и силу, разных типов дыхания и медитации. Это то, что подошло мне. Я делаю йогу семь дней в неделю, на протяжении нескольких лет и чувствую результат. Для меня это хорошая привычка, как чистить

зубы и мыть руки. Занятия настраивают на работу, улучшают настроение и дарят тишину внутри.

Не всем моим пациентам комплексы подошли, но каждый из них нашел что-то другое: бег, плавание, танцы, растяжка. Все это связано с сочетанием работы мышц и дыхания.

Кроме йоги отлично помогает пение. Одна моя шебутная пациентка сказала, что йога для нее — мучение, и пошла учиться пению.

Базовая дыхательная методика — *расслабленное дыхание*, которое помогает справиться с тревогой. Для этого нужно в течение 3–5 минут дышать по формуле 4–2–6. Объясню, что это значит. Сделайте медленный вдох на раз-два-три-четыре (4), заполнив легкие до предела. Задержите дыхание на раз-два (2) и очень медленно выдохните воздух до конца на раз-два-три-четыре-пять-шесть (6). Почувствуйте, как на выдохе избавляетесь от тревоги, а на вдохе наполняетесь спокойствием.

Дыхательные упражнения помогают получить опыт эффективного самоуспокоения. Мама теперь — вы, и контроль дыхания, темпа речи, тембра голоса в момент стресса поможет остаться в позиции сильного взрослого. В момент напряжения следует наблюдать и отмечать, что свойственно вам: задержка дыхания или быстрые вдохи-выдохи. И то и другое усиливает стресс, поэтому необходимо научиться дышать спокойно и контролировать дыхание.

Диафрагмальное дыхание

В момент стресса эффективнее всего помогает глубокое дыхание с участием диафрагмы. Этот тип дыхания отвечает за расслабление. Так дышат новорожденные: на вдохе брюшная полость расширяется, грудная клетка поднимается, и воздух поступает через нос в легкие; на выдохе мышцы живота сокращаются. В итоге малыши расслабленно дышат, когда довольны или спят. Научиться контролировать эмоциональное состояние благодаря дыханию можно, только практикуя каждый день.

Диафрагмальное дыхание — естественное дыхание для человека, которое осуществляется за счет основной дыхательной мышцы — диафрагмы. От нее зависит эффективность работы сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Во время стресса мы чаще всего дышим верхним отделом легких, что приводит к перенапряжению нервной системы.

Тренировка. В положении лежа на спине положите правую ладонь на грудную клетку, левую — на живот, слегка прижимая. Это необходимо для контроля за правильностью выполнения. Сделайте медленный вдох ртом, полностью наполняя легкие и расправляя диафрагму.

Дыхание ртом необходимо для того, чтобы успокоить центр страха. В ходе одного исследования, опубликованного в *Journal of Neuroscience*, ученые обнаружили, что вдох через нос стимулирует мозговую активность в миндалине — области, отвечающей за страх.

Вдох через рот помогает снизить напряжение, поэтому в случае приступа тревоги лучше дышать именно так. Медленно вдыхая через рот, почувствуйте, как при этом надувается живот, левая ладонь поднимается, а правая остается на месте. Это значит, что вы делаете вдох правильно. На вдохе левой ладонью создайте легкое сопротивление движению живота; на выдохе мягким давлением помогите обратному движению.

Если приступ застал врасплох, вам понадобится дыхательное упражнение, которое делают во время ходьбы. Важно идти медленно. Сделайте полный вдох на 4, 6 или 8 шагов и задержите дыхание на половину количества шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается за то же количество шагов (4, 6, 8). Сколько нужно повторений, определяет самочувствие.

Вы можете попробовать **упражнение «Квадрат»**, которое объединяет концентрацию, движение глаз и дыхание. Нужно глазами найти дверь или большое окно — во время дыхания вы будете обводить взглядом этот предмет. Сначала посмотрите на верхний левый угол и сделайте вдох, на верхнем правом — задержите дыхание. Затем переместите взгляд на нижний правый угол и выдохните, а на нижнем левом — расслабьтесь и улыбнитесь.

Забота о себе, расслабление тела и дыхательные техники — важная часть выздоровления. Я настоятельно рекомендую освоить перечисленные методики, чтобы перейти к более сложным. Не могу останавливаться на них здесь, но целью работы с телом должна стать

телесная осознанность. Это краеугольный камень сохранения здоровья.

Важно научиться слышать свое тело и понимать его потребности. Именно так можно восстановить связь с внутренним ребенком и стать себе родителем. В идеале надо научиться слышать потребности тела так, чтобы перейти на интуитивное питание и заботу о себе.

Связь с телом может быть настолько доверительной, что вам не составит труда отказаться от токсичных продуктов, которые мешают правильной работе организма, и вы будете получать максимальное удовольствие от движения. Ваше тело заслуживает заботы и того, чтобы быть услышанным. Поэтому я хочу остановиться еще на одной важной теме — что делать во время приступа.

Техника «На ручки»

Конечно, лучше не доводить себя до приступа отчаяния и беспомощности, но если остановиться не удалось, то рекомендую применить **технику «На ручки»**. Она помогает разорвать условный рефлекс за счет того, что вы не сопротивляетесь эмоциям, а пропускаете их сквозь себя. Если сравнить эмоции с бурной рекой, то нужно научиться оставаться на берегу и наблюдать, а не бороться с течением. Выбор — быть на суше или в воде — зависит только от вас.

Приступ отчаяния похож на реакцию младенца в первые месяцы жизни, который испытывает состояние

неконтролируемого плача. Вечерний плач или колики стихийно начинаются и продолжаются несколько часов. Никто не знает точной причины происходящего, но стратегия в данном случае одна — их просто надо переждать, как грозу.

Малыш плачет от дискомфорта или перевозбуждения, уже хочет спать, но кричит и не может остановиться. Родителям в такой ситуации я рекомендую просто быть рядом, держать на ручках животиком к себе, похлопывать и поглаживать по спинке, раскачиваться, мурлыкать под нос колыбельную и стараться сохранять спокойствие.

Спокойствие взрослого в момент детского плача — опыт в копилку доверия миру. Ему следует дать возможность выплакаться и уйти в запредельное торможение, тогда он уснет. Три ключевых момента: забота, терпение и время. Именно это вы должны дать себе.

Чек-лист во время приступа потери.

1. Осознать, что это приступ и он пройдет.
2. Вспомнить, что тело — внутренний ребенок, которому нельзя причинять вред.
3. Включить спокойную музыку.
4. Выпить стакан теплой воды.
5. Надеть теплые носочки.
6. Лечь на пол и укрыться пледом.
7. Представить, что вы — мама малыша, который плачет и не может успокоиться.

8. Использовать технику расслабления тела Джекобсона.
9. Воспользоваться техникой диафрагмального дыхания.
10. Дать себе время успокоиться.

В момент отчаяния и беспомощности первое, что нужно сказать себе: «Это призрак прошлого. Я взрослый, а тело — ребенок. Я могу о себе позаботиться. Так со мной бывает и всегда проходит. Я в безопасности. Приступ скоро закончится».

Чувство беспомощности маленького ребенка, который потерял маму, надо пережить — и перезаписать старый деструктивный опыт на новый. С каждым приступом вам будет становиться легче. Используйте момент для тренировки. Со временем вы поймете, что это был самый сильный ваш страх.

Рекомендация: включите расслабляющую музыку. Многие люди делают ошибку и включают что-то громкое с большим количеством низких звуков и депрессивным текстом. Вам надо всплыть наверх, а не окончательно утопить себя. Поэтому нужна легкая музыка — композиция со звуками природы или классика подойдут как нельзя лучше.

Сейчас вы очень возбуждены. Симпатическая нервная система заставляет вас бегать по потолку, совершать

импульсивные поступки, плакать и чувствовать боль. Солнечное сплетение — самый большой вегетативный узел — находится как раз у диафрагмы. Отсюда масса неприятных ощущений в области груди и живота. Не поддавайтесь!

Ваша задача — быть хорошей мамой и успокоить себя. Проявите заботу о теле. Хороший способ снять напряжение в животе — стакан теплой воды, выпитой на одном дыхании маленькими глотками. Примерно так же снимают икоту. Если вы голодны, можно выпить теплого сладкого чая. А теперь наденьте теплые носочки и приготовьте плед. Он нужен, чтобы имитировать объятия. Мягкий, большой, теплый, пушистый плед — что может быть лучше? Это символ любви и заботы.

Лягте на пол. Оберните себя пледом до комфортного состояния. Кто-то любит потуже завернуться, а кому-то приятнее свободное «пеленание». Так мы показываем телу, что оно в безопасности и пора успокоиться. Когда вы оказались на полу, постарайтесь максимально расслабиться, сбросив напряжение. Вспомните упражнения для расслабления тела и воспользуйтесь ими.

Далее сделайте глубокий вдох и выдох, представив, что сбрасываете всю боль, и начните диафрагмальное дыхание. Здесь не должно быть никакого напряжения — дышим медленно и спокойно. Именно так делают хорошие мамы, когда вот-вот проснется

малыш: они дыханием показывают, что находятся рядом, опасности нет, можно спать дальше.

Ваше тело — это ваш внутренний ребенок. Вы о нем хорошо позаботились, ему тепло и хорошо. Поговорите с собой. Дайте себе установку, что все будет хорошо, это скоро пройдет и вы рядом. Обнимите себя. Можете слегка покачаться на спине или похлопать себя по плечу в такт сердцебиения. Слезы — это хорошо, сочувствуйте себе. А потом выделите достаточно времени, чтобы тело успокоилось. Заботливая мама не уходит раньше времени, она ждет и не торопит. Постепенно вы успокоитесь — и вам станет хорошо.

Часть 2

СИНДРОМ МАМОНТЕНКА

Глава 4

НЕБЕЗОПАСНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Я вам не верю!

Все пациенты с ранней детской травмой проходят через этап, который я называю «Я вам не верю!» При этом повод неважен (свой внешний вид, пост в соцсетях, смена погоды или что-то еще). Если у человека не сформировалась безопасная привязанность, кризис веры — закономерная часть лечения. Я к этому готова и отношусь с пониманием. Правда, кусать себя долго не позволяю и помогаю разобраться в ситуации.

Базовое недоверие или базовая тревога формируется за счет раннего детского опыта и является способом отношения человека к миру, другим людям. Если опыт был негативным, то формируется один из трех вариантов небезопасной привязанности: **небезопас-**

но-избегающая, небезопасно-амбивалентная, дезорганизованная. Мы уже касались данной темы.

Недоверие в данном случае будет когнитивным искажением (ошибкой восприятия реальности), мешающим строить гармоничные отношения. Так уж мы устроены, что склонны переносить детский опыт или базовую тревогу на всех вокруг.

«Я вам не верю!» — образ жизни людей с ранней детской травмой. Недоверие агрессивно и бывает двух видов: **активное** и **пассивное**. Люди с избегающей и дезорганизованной привязанностью чаще прибегают к пассивному недоверию, с амбивалентной — к активному.

Активно-агрессивное недоверие заключается в защитном механизме идеализации/обесценивания. Такие люди сначала восхищаются вами, придумывают, какой вы замечательный, а при более тесном общении понимают, что вы не соответствуете их ожиданиям. Так вы мгновенно из «лучшего человека на земле» превращаетесь в «ничтожного и жалкого». Попытки же экологично выстраивать границы воспринимаются как нападение. Пациенты с активным недоверием не терпят ограничений. Вы обязаны соответствовать потребностям и фантазиям, иначе никак.

Суперспособность таких людей в стадии идеализации — вдохновлять, повышать самооценку и мотивировать других; это приятные чувства, в ловушку

которых вы попадете. Обесценивание не заставит себя ждать. Оно крайне болезненно, особенно для людей, неуверенных в себе, поэтому вы будете стараться соответствовать их идеалам и станете заложником манипуляций. Но для них другой человек — область фантазий. Как бы вы ни старались, такие отношения всегда заканчиваются разочарованием.

Для меня любовь начинается или заканчивается в этой точке. Вы или принимаете другого с его ограничениями, или понимаете, что он вам не подходит. Это нормально. Если вы склонны испытывать разочарование, поймите: фантазии — ваша проблема, люди не обязаны соответствовать тому, что вы думаете о них.

Разрушаться при виде границ и ограничений другого очень по-детски, но агрессивно-недоверчивые люди не анализируют, а проживают жизнь в обидах, обесценивании и разочаровании. Они токсичны для чувствительных, ранимых и тонких натур.

Пассивно-агрессивное недоверие сложно уловить, потому что агрессия направлена на себя. Детский опыт отвержения проявляется в страхе быть собой. Такие люди остро нуждаются в близких отношениях, но так боятся быть отвергнутыми, что делают все, чтобы этого не случилось.

Я называю их «зеркалами» или «эхом», потому что мимикрия в данном случае — любимый защитный механизм. Они — невидимки, их суперспособность —

не обозначать свое «Я». Поразительно, насколько они умеют сливаться с чужой идентичностью, подстраиваться и исполнять желания других. Истинные Спасатели, если взять треугольник Карпмана.

Такие пациенты настойчиво пытаются контролировать процесс психотерапии. Им сложно быть искренними и просить о помощи, любимое занятие — скрывать отрицательные эмоции.

Аутоагрессоры подстраиваются под среду настолько ловко, что психологически их не обнаружить, а значит нельзя стать ближе. Основной критерий близости — искренность, без нее смысл отношений теряется. Стратегия «не отвечать» — трагедия.

Характерные мысли: я недостаточно хорош, я все делаю не так, я неинтересен, меня не поймут, меня бросят. Вы живете рядом с таким человеком, но ничего о нем не знаете. Страх быть уязвимым и отверженным заставляет таких людей молчать.

Иногда бывает еще хуже — когда они не знают, что у них есть право на СВОИ желания. Острые приступы одиночества десятилетиями скрываются от «близких» людей.

Важно, что повлиять на уровень базового доверия со стороны нельзя. Пока человек сам не решит, что имеет право быть искренним и доверять, это не изменить. Такой выбор. Быть искренним — всегда риск, но он оправдан. Сделают вам больно, раскрыв ваши

тайны или нет, зависит только от вашего отношения к прошлому. Если прошлое осталось в прошлом и оценка окружающих для вас не имеет значения, вы неуязвимы для любых отношений.

Я не призываю верить всем и всегда, но советую избавиться от механизмов, которые причиняют вам боль и ограничивают восприятие мира. Пассивное недоверие лечится. Для этого нужно понять свои потребности и научиться говорить «нет». Установка «Я хочу быть хорошим для всех на 100 %» нуждается в корректировке.

Упражнение «Доверие миру»

Я часто прошу своих пациентов сделать это упражнение, потому что привычка ждать подвоха мешает выстраивать здоровые отношения.

С сегодняшнего дня начните делать три вещи:

- 1) замечать, если кто-то о вас позаботился;
- 2) просить о помощи;
- 3) благодарить за заботу.

Если родители не слышали ваш призыв о помощи, это не значит, что никто вас не услышит. Отзывчивых людей больше, чем безразличных, просто надо научиться их выбирать. Ваша задача — переписать негативный опыт на новый. Главное — действовать. Благодарите тех, кто вам помог. Это укрепляет отношения и учит быть взрослым.

Ошибки — деградация или эволюция?

Программы воспитания обеспечивают нашу уникальность через тот же механизм, что и передача генетического материала. Код жизни записан на молекулах ДНК. Когда их количество удваивается (это происходит в процессе деления клеток), при переписывании кода происходят ошибки. В них скрыт важный смысл биоразнообразия и эволюционного развития. Ошибки возникают всегда, и большинство из них ни на что не влияет.

Каждый из нас, с точки зрения другого, в некотором смысле «ошибка». Мы не похожи друг на друга как раз за счет «опечаток» в генетическом коде. Есть повреждения и изменения, приводящие к плохим последствиям, например генетическим болезням, но есть и те, которые дают преимущество носителям, например музыкальный слух.

С родительской программой происходит то же самое. «Опечатки» в родовой программе приводят к эволюции или деградации рода. Ошибки родителей могут приводить к нарушению адаптации, разного рода зависимостям, суицидам, психическим заболеваниям, а могут — к успешности, выносливости, силе воли. Типичный случай дарвиновской эволюции: у вас есть разнообразие и есть отбор, через «сито» которого проходят лишь некоторые варианты, позволяющие

давать потомство. Этот процесс идет постоянно, его не остановить. Он ненаправленный, меняются только внешние условия, и мы подстраиваемся под них. Возможность к лучшей адаптации обеспечивает и биологический, и социальный отбор.

В настоящее время люди с гармоничным типом привязанности приспосабливаются к окружающей действительности лучше, но кто знает, что будет через 100 или 200 лет. Неточное воспроизведение своей программы, в том числе за счет травматических воспоминаний детства, приводит к тому, что мы отличаемся от родителей.

Иногда я говорю пациентам о том, что им повезло, что родители не обращали на них столько же внимания, сколько на сестру или брата. Ведь это влияет на точность, с которой им придется воспроизвести программу родителей. Обида играет важную роль, за счет нее мы не делаем с другими то, что нас ранит. Именно детские травмы позволяют изменить программу, например, отказаться от физических наказаний или молчать в момент ссоры с ребенком. Отрицательная сторона обиды на родителей — зависимость от них. Избавление от иллюзий помогает отказаться от желания получить то, чего нет. Недаром говорят, что формула счастья — реальность минус ожидания. Самый здоровый способ — научиться заботиться о себе самостоятельно и научить этому собственных детей.

Упражнение «Незакрытые потребности»

Давайте сделаем простое и эффективное упражнение на определение незакрытых детских потребностей. Помните, что потребности вызывают боль и, соответственно, мешают жить, пока вы не снизите напряжение.

Выберите из списка то, чего вам не хватило в детстве от родителей: чувство безопасности, эмоциональное тепло, забота, понимание, поддержка, утешение, спокойное отношение к жизни, уважение, внимание, сочувствие, безоценочное принятие, похвала, гордость, помощь в решении проблем, интерес к жизни, сострадание, сочувствие, совместное времяпрепровождение.

Дополните список самостоятельно, если нужно. А теперь добавьте выбранные потребности в эти два предложения.

«Мне больно оттого, что я не получил в детстве (заботы, чувства безопасности...), и я чувствую, как мне этого до сих пор не хватает. Я могу дать себе сам (заботу, чувство безопасности...), потому что я — взрослый человек и больше не хочу быть беспомощным ребенком».

Повторяйте эти слова, когда чувствуете беспомощность и отчаяние в отношениях с людьми. Постепенно придет осознание, что вы действительно способны дать себе все, что нужно.

Действия родителей, которые приводят к психологическим травмам

Родителям не выдают готовых идеальных инструкций или методических указаний «Что нужно делать, чтобы не испортить жизнь вашему чаду» вместе со свидетельством о рождении малыша. Честно говоря, даже высшее образование по психологии — теория и общие принципы. Мне только многолетний опыт работы детским психологом дал понимание, что подход всегда должен быть индивидуальным. Чего удивляться тому, что ваши родители совершили массу ошибок, последствия которых теперь приходится лечить? Радуйтесь, что с одной задачей они справились — вы живы. Я не иронизирую! Еще в начале XX века около трети детей не доживали до года.

В роддоме я окончательно поняла, что большинство родителей смутно себе представляют, что делать с ребенком после рождения. Была очевидцем того, как некоторые неспециально калечили детей, хотя это не оправдание, конечно. Мстят своим детям за рождение и нарочно причиняют страдания только психически нездоровые матери, психопатки и злокачественные нарциссы. Искренне сочувствую, если вы в числе тех, у кого именно такие родители.

Растерянность чувствовалась сразу при входе в палату. Мамы не знали, что делать со своим малышом один

на один. Конечно, не все, у кого-то уже были дети. Но первородящим требовалась поддержка со стороны. Для себя я объясняла эпидемию растерянных мам тем, что в советское время палат совместного пребывания не было. Несколько поколений женщин не видели, как контактируют с новорожденными детьми. Наши мамы давно не рожают дома, а совместные палаты и сейчас есть не во всех роддомах. Беспомощность ребенка и удвоенная беспомощность матери трагичны, в этот момент им обоим нужна сторонняя помощь.

Мои дети родились в 2005 и 2010 годах, мой личный опыт соответствовал старым канонам. По родовым коридорам в длинных белых тележках по нескольким палатам развозили чистеньких, спеленутых малышей. Раз в три часа акушерки входили в палату на несколько мам и раздавали драгоценные свертки согласно маленьким клеенчатым биркам, где были написаны фамилия матери, время и дата рождения малыша и детские метрики. По правилам перед кормлением детей мамы должны были надеть косынку и помыть грудь с мылом; раньше еще заставляли мазать соски зеленкой (мне повезло — зеленку я не застала). На кормление отводилось 20–25 минут. С 12 ночи до 6 утра — отбой. Получалось, что только после роддома мама впервые разворачивала малыша, пересчитывала драгоценные пальчики и целовала пяточки. Инструкцию — кормить по часам; туго пеленать; обрабатывать пупок перекисью и зеленкой; купать, добавляя небольшое количество слабого

раствора марганцовки; устраивать воздушные ванны и без дела не вытаскивать из кроватки, чтобы не портить ребенку характер, — до середины 1990-х можно было встретить в любой книге для мам.

Абсолютное большинство родителей не задумываются о последствиях своих действий. Они воспитывают детей инстинктивно, подчиняясь импульсу. Психологические травмы раннего возраста чаще наносятся из-за неумелого обращения и отсутствия опыта.

Мне хочется поделиться с вами примерным списком того, что может привести к ранней детской травме:

- ❖ пренебрежение к потребностям: нарушение режима сна, отсутствие питания, одежды по погоде и т. п.;
- ❖ потеря матери более чем на сутки: учеба, госпитализация, отъезд;
- ❖ ясли до года;
- ❖ резкое прерывание грудного вскармливания (раньше рекомендовали перевязать грудь и уехать на пару дней, чтобы ребенок отвык);
- ❖ разница в возрасте между братом или сестрой менее 2,5 года;
- ❖ агрессивное поведение родителя в момент непослушания ребенка: физическое наказание, оскорбление, манипуляции, угрозы, длительное молчание;

- ❖ изоляция малыша в момент сильных эмоций: закрыть в комнате, уйти и оставить одного;
- ❖ асоциальное поведение родителей: распитие алкоголя, шумные вечеринки, употребление ненормативной лексики, ссоры, драки, крики;
- ❖ состояние острого стресса или психического заболевания у матери, которое приводит к нарушению контакта с ребенком;
- ❖ хроническое перевозбуждение ребенка (темпераментные родители, частые поездки, вечеринки, просмотр мультиков или гаджетов и т. п.).

Все это наносит урон психике и деформирует поведение ребенка. Отдельная боль современного мира — компьютерная зависимость. Нельзя позволять детям бесконтрольно смотреть в экран. Нужны ограничения со стороны родителей. Игровая зависимость официально внесена в реестр психических заболеваний в МКБ-11.

Что нужно знать о своем детстве. Если каждый пункт из вышеприведенного списка дает 1 балл, сколько из них вы получите, вспомнив собственное детство? Если у вас есть ребенок/дети, сколько баллов получит он/они? Здорово, если ваши дети видели от вас больше заботы, чем когда-то вы сами от собственных родителей. Значит вы сделали правильные выводы из их ошибок.

Польза обиды и стыда в родовой программе

В случае детско-родительских отношений **обида** возникает из-за ощущения недостатка заботы, чувства несправедливости и жестоких методов воспитания. Глубокий смысл этого чувства в том, чтобы избежать повторения ошибок воспитания со своими детьми.

Заветная фраза обиженного подростка «я никогда не буду, как ты» помогает в будущем воспитывать детей иначе. Так появляются «опечатки», определяющие наше разнообразие и эволюцию рода.

Обида имеет охранительные и приспособительные функции — так мы подгоняем программу воспитания под изменившиеся условия жизни. Есть у нее и другой смысл: обида как манипуляция и демонстрация позиции жертвы. Люди, которые часто испытывают данное чувство, отравляют жизнь и себе, и близким. Они считают, что заслуживают особого отношения, поэтому им «все обязаны», а это не так. С такими людьми трудно общаться. Приходится подбирать слова, но это не помогает. Повод все равно найдется. Обида в данном случае — признак тирана. Если вы часто обижаетесь по пустякам, пора меняться: вы токсичны.

Задайте себе вопросы: Что вызывает у меня обиду? Справедливо ли я реагирую, когда обижаюсь? Какую выгоду я извлекаю из этого чувства?

Стыд — наш моральный компас, который помогает не выходить за границы культурных правил и программы рода. Он предупреждает, что поведение может вызвать отвращение, а значит есть риск быть отвергнутым. Стыд полезен в случае усвоения ребенком норм поведения. Например, что нельзя брать чужое или ходить голым.

Патологический стыд нарушает адаптацию. Некоторые люди настолько окружены стыдом и мнимыми ограничениями, что не могут удовлетворять даже элементарные потребности. Например, посмотреть другому человеку в глаза, высказать собственное мнение, попросить о помощи. Чаще всего стыд характерен для дезорганизованного типа привязанности.

Родители формируют наше культурное тело через обучение социальным правилам. Впервые стыд возникает, когда ребенка приучают к горшку. Малыш хочет в туалет, идет за штору у окна и писает там в штанишки. Мама его ругает. Постепенно ребенок понимает, что это нехорошо, и описаться становится стыдно. Если в детстве вас часто ругали, стыд превратится в постоянное чувство.

Правила общества со временем меняются, поэтому меняется содержание стыда и обиды. Пациентам до 40 лет свойственно обижаться на родителей и использовать обиду как фактор готовности изменить программу рода, а более старшему поколению стыдно говорить о родителях плохо. Стыд показывает, что вы

выходите за пределы принятых в вашей семье и культуре порядков. Это границы нашего культурного тела, допустимых действий в обществе. Исследуя стыд, можно многое понять о вашем воспитании, поэтому важно подробно изучить каждый случай.

Преодоление стыда требует храбрости и поддержки. Если вы испытываете чувство стыда по шкале от 0 до 10 больше, чем на 7 баллов, обратитесь за помощью к специалисту — со стыдом сложно бороться в одиночку.

Задайте себе вопросы: Что вызывает у меня стыд? Ограничивает ли он меня в чем-то важном? Мешает ли данная эмоция жить? Какой запрет стоит за стыдом?

Справиться со стыдом хорошо помогает техника проговаривания ситуации с тем, кому вы доверяете. Так происходит легализация запрета делать то, что вызывает данную эмоцию.

Альберт Эллис, американский психолог и когнитивный терапевт, автор рационально-эмоциональной поведенческой терапии, рекомендовал как можно чаще попадать в ситуации, вызывающие стыд или страх. Он говорит, что нужно целенаправленно заставлять себя делать то, что кажется страшным, и делать это почаще. Например, если стыд мешает просить о помощи — просите чаще, и сила эмоции снизится. Эллис предлагает прорабатывать стыд и страх через изменение установок и самоубеждение.

Установки от Альберта Эллиса

Приняли решение — не пытайтесь отступить, выполняйте немедленно. Делая то, что пугает, вы убеждаете себя, что ничего страшного нет.

- ❖ Вы не умрете от этого. Вы не подвергаетесь физической опасности. Вам это может даже понравиться. Вы можете многому научиться.
- ❖ Вы обогатите жизнь, если преодолеете собственные иррациональные страхи. Для вас это трудная и почетная задача.
- ❖ Вы отмените утомительные и унижительные ограничения, которые сковывают жизнь, когда вы поддаетесь страху.
- ❖ Вы будете работать над тем, чтобы усилить дисциплину и преодолеть низкий порог разочарования.
- ❖ Вы сэкономите время и силы.
- ❖ Вы будете вести себя более адекватно, если сумеете преодолеть страх.
- ❖ Вы получите больше одобрения от окружающих.
- ❖ Вы сможете избавиться от многих физических и психосоматических заболеваний, например от язвы или гипертонии.
- ❖ Вы избавитесь от негативных эмоций тревоги, депрессии, самоуничижения.

Жизнь станет для вас намного приятнее.

Глава 5

ОСНОВАТЕЛЬНО ЗАСТРЯТЬ

Возраст травмы

В психоаналитическом сообществе есть условное деление на приверженцев той или иной психоаналитической теории: фрейдистов, кляйнианцев, юнгианцев, лакановцев и т. д. Я считаю себя малерианкой.

Теория Маргарет Малер описывает трансформации, которые происходят во внутреннем мире ребенка и позволяют стать отдельной уникальной личностью. Она отметила, что на каждом этапе развития малыша подстерегают трудности, которые необходимо преодолеть с помощью мамы, чтобы идти дальше. Мама учит ребенка видеть мир безопасным, управлять эмоциями и справляться со стрессом. Если этого не происходит, восприятие реальности остается инфантильным: в стрессовых и особенно тревожных

ситуациях такой человек будет проваливаться в характерное состояние беспомощности.

Возраст травмы и особенности воспитания в раннем детском возрасте можно сопоставить, опираясь на особенности поведения человека в условиях стресса. Интересно, что эта система работает для любой культуры. Движения мимических и скелетных мышц позволяют судить о состоянии человека. Раннюю детскую травму видно не только на уровне симптомов, на которые жалуется пациент, но и в особенностях его поведения. Я называю их инфантилизмами.

Инфантилизмы можно заметить в виде специфики зрительного контакта, позы тела и поведения, характерных для детей раннего возраста. Ранняя детская травма влияет на картину мира взрослого человека. При этом чем раньше произошли нарушения, тем тяжелее их последствия.

Родители создают пространство, в котором ребенок учится терпению, контролю эмоций, проговариванию чувств, выстраиванию границ, любви. Запреты играют особую роль, они важны и обязательны для нормального развития. Однако родитель должен уметь правильно отказывать. Своевременные нетравматичные отказы ребенку полезны, учат эмпатии и терпению. Именно этим правилом пренебрегают гиперопекающие матери, у которых вырастают инфантильные дети.

Я предлагаю вам сделать одно упражнение прежде, чем мы перейдем к рассмотрению последствий травм

относительно возраста. Оно поможет проанализировать собственную ситуацию, а когда мы начнем строить генеалогическое древо — лучше понять родителей.

Упражнение «Линия времени»

Линия времени нужна для определения очередности событий и выстраивания причинно-следственных связей. На листе бумаге А4 нарисуйте линию. Цифра 0 на одном ее конце будет означать момент рождения, а цифра 3 на другом — 3 года. Разделите линию на отрезки с шагом в 1 месяц. Затем отметьте на ней все стрессовые события, которые произошли в вашей семье за три первых года вашей жизни.

Вот примерный список событий, которые могли оказать влияние на вас в детстве: переезд в другой город; развод родителей; разлука с матерью более чем на сутки; рождение брата или сестры — погодка; рождение в близнецовой паре; отправление в ясли в возрасте до 1 года; тяжелая адаптация в садике; жестокое обращение в детстве; резкое прекращение кормления грудным молоком (мама перевязала грудь и уехала на несколько дней, чтобы отлучить вас от груди); болезненность, частые недомогания; госпитализация без родителей; другие события, которые могли повлиять на разрыв контакта с мамой.

Задайте себе вопросы: Как бы сложилась жизнь, если бы травматическое событие не произошло? Что вы потеряли в результате этого события? Могли ли родители сделать так, чтобы травма не случилась? Как можно восполнить произошедшее?

Теперь посмотрим, какое влияние могла оказать травма на взрослую жизнь, если она случилась в определенный период до трех лет. Передо мной сложная задача — не перегрузить текст фактами о детском развитии и выбрать самое важное, то есть описать логику развития эмоциональной сферы, к которой относится привязанность. Временные границы условны, но общий рисунок такой.

Первый год

На первом году жизни формируется доверие или недоверие к миру. От этой базовой настройки зависят ценности, самооценка, близкие отношения, мотивация взрослого человека. Ребенок заботливой мамы учится тому, что мир безопасен и добр, холодной и жестокой — что он враждебен. Если у мамы получалось снимать напряжение и удовлетворять потребности правильно, то формируется надежная привязанность. В противном случае мы становимся обладателями избегающего, амбивалентного или дезорганизованного типа привязанности.

Дезорганизованный тип формируется, если ребенок пережил жестокое обращение, эмоциональную травму или его физические потребности хронически не удовлетворялись.

Избегающий тип — мир глазами ребенка до 5 месяцев. Малыш воспринимает маму как пространство

вокруг. Она — не отдельный человек. Недостаточный эмоциональный и тактильный контакт с малышом приводит к тому, что он выстраивает отношения с окружающим миром. Должно быть удобно, интересно, уютно, красиво, а сочувствие, сопереживание и близкий контакт не нужны.

Амбивалентный тип привязанности формируется после 6 месяцев. Ребенок уже способен выделять маму из среды, но по какой-то причине считает их связь ненадежной. Ей нельзя доверять, поэтому нужно контролировать. С этого возраста ребенок сопротивляется разлуке и испытывает сильные негативные эмоции. В основе манипулирования эмоциями лежит желание заставить другого сделать так, как ему нужно. И это мировоззрение ребенка в возрасте от 6 месяцев до 2 лет.

1-й месяц жизни

Особенности возраста. Психологические защитные механизмы у детей до месяца ограничены врожденными рефлексам. Ребенок может испытывать всего несколько эмоций — удовлетворение, беспокойство, страх, ярость, отвращение. Диапазон небольшой. Положительные эмоции в этом списке появятся позже. Любой дискомфорт вызывает неудовольствие, которое легко переходит в ярость, истощение и сон.

Засыпание младенца от перевозбуждения называют примитивной изоляцией. Взрослые в этот защитный

механизм уходят с помощью зависимостей (алкоголя, психоактивных веществ, компьютерных игр, переедания).

Вам наверняка приходилось видеть людей в сильном алкогольном опьянении, когда они начинают агрессивно себя вести, обвинять во всем окружающих, нецензурно выражаться, лезть в драку, а через некоторое время кульком падают на землю и засыпают. Это яркий пример регресса до стадии новорожденного.

С точки зрения Маргарет Малер, с 1-го по 5-й месяц жизни отношения между матерью и ребенком выстроены по принципу симбиоза. Для ребенка это предельная форма зависимости.

Мама для малыша — не отдельный человек, а вся среда вокруг, к которой он привык. Привязанность на данном этапе еще не сформировалась. Мама — это движения, действия, запахи, звуки, тактильные ощущения. И кровать, и вкус грудного молока, и соска, и одеяльце, и ванночка, а также укачивание в коляске, поза на ручках, узор на ковре, привычный звук часов в комнате и т. п. Все, к чему привык малыш, для него — мама. Конечно, он узнает ее лицо, запах и руки, но стоит изменить детали ритма жизни — и образ потеряян.

Ритуалы — это способ справляться с тревогой, делать мир устойчивым и предсказуемым. Именно поэтому если время подошло к какому-то привычному для ребенка действию, а оно не происходит, начинается

истерика. Малыш будет кричать и требовать свою маму назад, даже если она держит его на руках.

Приведу пример: чтобы перевести ребенка с кормления бутылочкой на грудь, нужно преодолеть сильный протест. Для ребенка вкус силиконовой соски и искусственного молока — часть мамы, которую он запомнил и без боя не отдаст.

Проявление травмы во взрослом возрасте. Представьте себе взрослого человека, который воспринимает мир как младенец 1-го месяца жизни. Вы должны быть ему полезны, интересны, предсказуемы и соответствовать критериям, известным лишь ему. Все, что не вписывается в установленный ритуал, — повод для скандала. Такова суть избегающего типа привязанности.

Такие люди консервативны, вспыльчивы, не отличаются терпением и эмпатией, тотально зависят от мнения и оценки окружающих, плохо справляются со стрессом.

Они воспринимают других через привычные для них действия и внешние критерии. Защитные механизмы от тревоги незрелые. Эмоциональное напряжение снижается за счет алкоголя, еды, навязчивой уборки в доме или мытья рук. Также они используют безопасных людей, чтобы сорвать злость. К сожалению, часто это дети.

Их мироощущение — штампы, стереотипы и правила. Причем они сами их устанавливают, из числа оче-

видных и привычных для себя. Попробуй догадайся! В связи с тем, что им не удастся контролировать отрицательные эмоции, а с положительными не густо, можно сказать, что они — ворчливые буки, которым все и всегда не так. Понимание причин плохого настроения невозможно, поэтому виноват будет тот, кто первым попался под руку.

В моменты эмоционального напряжения вы можете заметить интересное явление, которое я называю **краевым зрением**. Это быстрое движение глаз из стороны в сторону. Если напряжение не снизить, происходит рост агрессии и вспышка ярости.

Обычно во время приема, если я вижу подобное, всегда спрашиваю, как вы справляетесь с детским плачем. Такие пациенты отмечают, что это невыносимо для них — они звереют. Поэтому как отдельный признак можно выделить **реакцию ярости на детский плач**.

2–5 месяцев

Особенности возраста. Со 2-го месяца ребенок начинает проявлять так называемый комплекс оживления. Он восторженно реагирует на людей, игрушки, предметы. Можно обозначить этот возраст как стадию эха: малыши пытаются копировать мимику взрослого, у них появляются зачатки эмпатии. Это точка отсчета для механизма идеализации.

Мама для них еще не отдельный человек, а по-прежнему совокупность привычных ритуалов. Привязанность

начинает формироваться с 6 месяцев. Это связано с тем, что мозг пока не может устойчиво сохранять объекты в памяти. Если показать малышу погремушку и убрать ее из поля зрения, она перестает для него существовать. Только в 7–8 месяцев ребенок способен начать ее искать.

Проявление травмы во взрослом возрасте. Характерным признаком травмы в этом возрасте будут множественные привязанности. Точнее — множественные зависимости. Как у свободных художников, живущих на легком чувстве влюбленности и отсутствии обязательств.

Вы наверняка сталкивались с людьми, которые очаровывают обаянием, одаривают восхищением, легко знакомятся, улыбчивы, говорливы, много обещают, но быстро теряют интерес. Это и есть идеализация. Им все время нужно менять отношения, иначе становится скучно.

Скука — чувство, которое они плохо переносят. Им нужна новизна. Идеализация и обесценивание — это про них. Они быстро теряют интерес к людям, работе, хобби.

Чувство влюбленности похоже на «комплекс оживления». У вас есть внутренняя потребность, и вы, не вдаваясь в подробности, любите свою фантазию о человеке. Когда расстроены, то и человек кажется плохим. Какой партнер на самом деле, не имеет

значения — он просто должен соответствовать настроению, желаниям и привычкам.

Влюбленность отличается от любви тем, что первая выстроена на влечении и идеализации человека, в ней нет привязанности. Во влюбленности есть только один человек и его чувства к придуманному объекту. Такие отношения обречены, потому что любовь начинается или заканчивается в момент разочарования и принятия ограничений человека. Отрицательные эмоции, ответственность, границы заставляют искать другой объект «любви», потому что одиночество непереносимо.

Чаще всего таким людям не приходит в голову, что они не умеют любить. Этим объясняется их бурная сексуальная жизнь со множеством партнеров и браков. Конкуренцию с детьми они тоже плохо переносят, поэтому исчезают из дома для более интересных дел, как только появится повод.

6–8 месяцев

Особенности возраста. С 6 месяцев у ребенка начинает формироваться привязанность к матери, он выделяет ее и предпочитает другим людям, но пока лишь для того, чтобы справиться с негативными эмоциями. Это пик симбиотических отношений (Маргарет Малер). Малыш отворачивается от чужих в моменты усталости и голода, явно выбирая мать.

Дети по-прежнему зависимы и беспомощны, еще не ползают, пробуют сидеть и активно интересуются всем, что происходит вокруг. Они очень любят, когда их носят на руках — так шире обзор и природное любопытство удовлетворяется лучше. В момент, когда взрослый останавливается и малышу становится скучно, он начинает дрыгать ножками, давая понять, что пора идти дальше.

Малыши, все как один, «пришпоривают» ногами близких. Забавное зрелище, потому что они на 100 % уверены, что взрослый — его аватар, который должен подчиняться желаниям. Если непоседливого дрыгания ножкой не замечать, терпение быстро заканчивается, появляется обида, а потом истерика. Малыши оттопыривают нижнюю губку и начинают плакать. «Пришпоривание» и реакция обиды — лучшая метафора зависимого поведения. Инфантильные взрослые с амбивалентным типом привязанности делают именно так.

К этому возрасту ребенок формирует привязанность к маме, и если она вдруг пропала — ребенок переживает так называемую анаклитическую депрессию. Рене Шпиц описал это явление. В острой фазе дети плачут и не поддаются утешению. Чуть позже становятся вялыми, плохо едят и спят, не вступают в контакт. Тоска по матери выражается в том, что они теряют возможность радоваться, перестают играть и задерживаются в развитии.

Согласитесь, это похоже на приступ потери, которые я описала выше у взрослых людей. Я считаю, что о привязанности можно говорить именно с этого возраста. Люди с игнорирующим типом привязанности, приручив одиночество благодаря терапии, не понимают, зачем теперь нужны отношения, — стало и так хорошо.

Проявление травмы во взрослом возрасте. Разлука или ссора с близким человеком, которого вы воспринимаете как часть себя, будет протекать в виде синдрома потери, описанного выше.

Характерные реакции — психосоматические: отказ от еды, нарушение сна, снижение настроения. Для взрослого человека такие реакции в норме в случае смерти близкого, но не в бытовой ссоре или из-за разлуки на несколько дней.

Вторая особенность — склонность обижаться за то, что другой беспрекословно не исполняет желания. При этом близкие должны догадываться, что не так. Отказ воспринимается как личная обида, а не часть выбора взрослого человека: согласиться или нет. Излишняя обидчивость — признак тирании и травмы второго полугодия жизни.

9–12 месяцев

Особенности возраста. Это возраст, когда дети начинают ползать, а потом ходить. Мир открывается для них в другой перспективе. На данном этапе ребенок

изучает пространство вокруг мамы. Он уже может занимать себя на какое-то время, но еще нуждается в чувстве безопасности. Когда мама уходит на кухню, малыш ползет за ней. Иногда просто чтобы она прикоснулась к нему, после чего удаляется изучать мир и потрошить кухонные шкафчики.

Маргарет Малер определила это поведение как эмоциональную подзарядку. Дети с избегающей привязанностью в таком возрасте значительно реже «проверяют» мам, чем дети с безопасной. Они спокойно и подолгу играют одни, но это не преимущество.

Потребности ребенка, начиная с 9-ого месяца, растут в геометрической прогрессии. Любой предмет хочется попробовать на вкус, потрогать и бросить. Все интересно: пуговица на полу, игрушка, мамина сумка.

Ребенок впервые сталкивается с ограничениями и запретами, которые вызывают у него гнев. Хорошие мамы умеют переключать детское внимание, но через несколько месяцев этот прием перестает работать. Слова «нет» и «нельзя» звучат все чаще.

Малыш учится правилам поведения. Как я уже говорила, запреты полезны для развития, а умение выдерживать ограничения — важный урок. Культура, по Фрейду, строится на принуждении и запрете желаний. Так что с этого возраста ребенок начинает учиться быть человеком.

К концу 8-го месяца у малыша появляется отчетливый страх перед чужими людьми, который длится примерно до года. Это кульминационный момент формирования привязанности, когда малыш использует маму как «безопасную базу». Он учится удерживать ее в памяти. В этом возрасте малыш может начать искать игрушку, потому что запомнил ее. Если период проходит спокойно, ребенок, прошедший все стадии развития без травм, формирует безопасную привязанность.

Проявление травмы во взрослом возрасте. Такие взрослые переполнены стыдом и тревогой, не уверены в себе, часто стеснительны. Главная особенность — им обязательно нужно внешнее подтверждение того, что они хорошие. Оценка окружающих — их жизненный ориентир.

Они боятся отказов, поэтому не просят о помощи. Границы другого человека принимают за отвержение себя. Для них характерно выстраивать созависимые отношения, но они уже могут быть не только Жертвой и Преследователем, но и Спасателем.

Второй год жизни

С 1 года и до 16 месяцев, как отмечает Маргарет Малер, «ребенок кажется опьяненным своими возможностями и величием открывшегося ему мира».

Он «влюблен» в себя и свое тело. Это выражается в интересе ко всему: малыш не желает пропустить ничего из того, что происходит вокруг.

Ребенок все чаще пытается убежать от мамы. Для этого периода характерна низкая чувствительность к падениям, ушибам и мелким неприятностям типа отобранной игрушки. Его мало беспокоят находящиеся рядом чужие взрослые. Он сопротивляется, если его заставляют лечь или сесть, когда он занят. Ребенок начинает играть самостоятельно.

Картина кардинально меняется примерно в 15 месяцев, когда начинается так называемая стадия воссоединения или «**мамин хвост**». Ребенка разрывает внутренний конфликт: с одной стороны, он хочет быть самостоятельным, с другой — в безопасном симбиозе с мамой. Амбивалентность создает своеобразные «качели» и заставляет метаться.

Малыш разрывается между своей потребностью быть отдельным и желанием полностью контролировать мать, заставляя реализовывать все его желания. Он то убегает, то прилипает к маме, не дает ей и шагу ступить. Именно в этом возрасте дети стучатся к мамам, находящимся в ванной или туалете, чтобы те немедленно выходили из своего убежища. Больше нет возможности повелевать мамой, как раньше, чтобы она удовлетворяла все потребности, и это сильно злит. Принять факт, что не все желания можно осуществить, а научиться справляться со злостью и гневом по этому поводу не так просто.

Единственно верная стратегия в данном возрасте — экологичное проговаривание границ, о котором я писала выше. В этом смысле шлепок по попе или подзатыльник опрометчивы и недальновидны.

Ребенок должен научиться слышать ограничения на уровне слов и выдерживать эмоциональное напряжение. Те, кто использовал физическое наказание в качестве основной формы запретов, получают отпор и конфликт внушительных размеров в подростковом возрасте. Когда дети сравниваются по росту с обидчиком-родителем, получая контакт на уровне глаз, начинается война. Воспитатель и педагог тоже не смогут остановить вашего ребенка физическим насилием, а значит ждите от них претензий, что ребенок непослушный. И они правы.

В этом возрасте ребенок становится конфликтным, часто бунтует против порядка и правил. Наиболее характерное поведение при отказе у возбудимых детей — истерическая дуга. Малыш подрос, потребностей стало больше — и он на полном ходу «влюбленности в мир» и бесконечных желаний врывается в реальность.

Сталкиваясь с запретами, ребенок не понимает, почему их так много: раньше мама делала все, а теперь нет. Количество потребностей достигло критического уровня. Роль матери в этом сложном возрасте — терпеливо возвращать ребенка в реальность, объяснять правила этого мира. Малыш все чаще сталкивается с отказом и испытывает максимальное раздражение от установленных границ.

Это время надо просто пережить. У малыша формируется внутренний стержень, который заставляет его пытаться проверять границы взрослых на прочность. Обычно этот процесс завершается к 18–19 месяцам, редко — позже. Родители должны научить ребенка, как экологично устанавливать границы и справляться с напряжением.

Во взрослом возрасте. В работе такие люди добиваются своего всеми путями, любят манипулировать эмоциями других. Навык эмпатии развит, поэтому они знают, как надавить, чтобы получить желаемое.

Когда про человека говорят, что он — танк, это то самое. Такие люди с настойчивостью и упорством, заслуживающими лучшего применения, методично добиваются того, что поставили себе целью.

У них есть две проблемы — вспыльчивость и борьба с ограничениями. Им непонятно, что правила сохраняют их собственную безопасность. Умение контролировать эмоции — важный навык, который позволяет экономить энергию. Импульсивность в желаниях и неприятие авторитетов приводят к проблемам в социуме.

Третий год жизни

На третьем году жизни происходит очень важный процесс формирования внутреннего образа матери

и отделения «Я». Если развитие проходило без потрясений и мама была последовательна в воспитании, к этому возрасту она многому научила малыша.

Посмотрев на весь путь, пройденный ребенком с периода новорожденности до трех лет, станет очевидно, что он эволюционировал из тотальной зависимости от матери к способности удерживать ее образ внутри себя. Может дольше и легче, без заметного дискомфорта переносить ее отсутствие.

К трем годам ребенок способен самостоятельно поддерживать эмоциональную стабильность. В момент разлуки он уверен, что мама вернется, способен найти себе интересное занятие и не терять при этом чувства защищенности. Наиболее важным достижением этого возраста является объединение «хорошей» и «плохой» мамы в единый образ. Конечно, до любви еще далеко, но это первый шаг, без которого она в принципе невозможна и остается на уровне влюбленности и фантазий.

Отверженные

Будет нечестно возложить на мать всю ответственность за детские травмы. Среди детей встречаются такие, кого очень сложно любить, потому что они с рождения неудобные: слишком шумные, чересчур эмоциональные, отличаются от большинства, странно себя ведут и с ними в целом тяжело. Они

с младенчества попадают в группу аутсайдеров и становятся отверженными из-за того, что не вписываются в понятие нормы.

Дети с «минимальной мозговой дисфункцией» — так звучит диагноз невролога. Это частые гости детских психологов, потому что им сложно адаптироваться в социуме. Хорошо, если специалист подкован в медицинской психологии и разбирается, что к чему. Тогда обычные жалобы родителей на непослушание, неорганизованность, невнимательность, медлительность или, наоборот, гиперактивность, тревожность, неуверенность в себе, трудности общения со сверстниками, раздражительность, конфликтность, агрессивность, снижение мотивации к учебе станут медицинской проблемой.

Понять, откуда растут ноги, можно, сделав нейропсихологическую диагностику. Если будут выявлены нарушения в работе отделов мозга или задержка в развитии, то придется потратить океан родительских сил и проявить бесконечное терпение, чтобы помочь ребенку вырасти успешным. Кроме медикаментозного лечения, занятий с логопедом, нейропсихологом и детским психологом придется перестроить жизнь всей семьи. По-хорошему таким родителям нужны группы поддержки, потому что врожденные особенности принято считать дефектом воспитания и осуждать матерей. С этим эмоционально тяжело справиться, матери теряют возможность контролировать себя и срываются на детях.

Мне довольно часто приходилось консультировать отчаявшихся мам, которые после нейропсихологической диагностики понимали, что их ребенок не просто так не вписывается в процесс обучения. Он не лентяй, а заслуживает сочувствия и профессиональной помощи.

Однажды ко мне привели мальчика трех лет, потому что он плохо говорил, был агрессивным и дрался в садике, а выяснилось, что у него снижен слух. Или девочка-второклашка с символической агнозией (нарушение восприятия букв). Проблемы в школе начались после того, как она, учась в первом классе, упала с качелей и получила черепно-мозговую травму. Девочка начала отставать в технике чтения, читала по слогам без динамики, математика давалась ей тяжело. Бедолаге доставалось ото всех, и с нервным срывом ее привели лечиться ко мне. Таких историй много.

Родители в данном случае не могли знать, что делать с проблемами, а 30 лет назад так было и подавно. Отверженные социумом дети часто травмируются в садиках и школах. Родители пробуют «подчинить» нарушения работы мозга, ломают характер через физическое и эмоциональное насилие, что неизбежно травмирует и без того ослабленную психику.

Дети становятся социальными изгоями, потому что из-за особенностей поведения неудобны дома, в садиках и школах. Общество учит их, что агрессия —

обычное дело. Жестокое воспитание таких детей увеличивает процент расстройств личности.

Последовательная стратегия воспитания, терпение и понимание со стороны взрослых, четкие правила, режим дня, запрет на гаджеты, ограничение просмотра телевизора — вот что им нужно. Достаточно хорошая мама будет чутко реагировать на перевозбуждение, успокаивать и стараться избегать эмоциональных перегрузок. Если вы родились особенным, вам пришлось несладко в период взросления. Вашим родителям не у кого было спросить, как вам помочь.

Есть и другой путь в отверженные — это жестокое обращение и игнорирование потребностей, когда бьют дома, издеваются, забывают покормить. Ребенок, маленький и беспомощный, усваивает, что рассчитывать не на кого, никто не защитит.

Рано повзрослевшие дети ужасных матерей формируют дезорганизованный тип привязанности. Они не знают, что такое жить без тревоги, чувства вины и стыда. Каждый день на протяжении десятков лет они испытывают постоянное беспокойство, стараются все делать безупречно, не умеют отказывать и в ста случаях из ста пытаются контролировать чувства других.

Как результат — синдром самозванца, низкая самооценка, проблема ощущения собственной ценности, отвращение к телу, невозможность смотреть на себя в зеркало, нарушение сна, переедание, потенциально

опасные для здоровья виды спорта (на износ), алкоголь, попытки себя убить и другое самоповреждающее поведение.

«Битый ребенок» берет ответственность на себя за любые события, потому что чувство вины несет защитную функцию от несправедливых побоев. Страх заставляет его быть максимально внимательным и отслеживать настроение других людей, чтобы по звуку шагов за дверью понимать, в каком настроении идет мама или папа. Смысл поведения простой: если я буду себя хорошо вести, на меня не поднимут руку; можно контролировать родителей хорошим поведением. Но рано или поздно ребенок понимает, что его стратегия не работает и пытается сбежать из дома. Его возвращают, бьют сильнее и ломают окончательно.

Дети сбегают из дома, потому что им плохо. Редкие случаи врожденных психических расстройств не в счет. Общество закрывает на это глаза, потому что легче обвинить ребенка, чем помочь ему решить детские проблемы в семье.

До сих пор помню, как сцепилась с одним священнослужителем на тему, что детей бить нельзя, поскольку это приводит к психологической травме. Я не почувствовала поддержки тех, кто слушал наш разговор. Мне было больно, потому что я стольким взрослым помогла забыть слезы из-за физического и эмоционального насилия, собрала психику по кусочкам, помогая вернуть веру в себя и желание жить.

Я знаю точно: жестокость в воспитании недопустима, агрессия рождает только агрессию. Беспомощность ребенка против ярости родителя — благодатная почва для травмы и формирования дезорганизованного типа привязанности, а также роли Спасателя. Уродливая родительская программа приговаривает ребенка жить в постоянном напряжении и с чувством вины.

Пациентка Н. обратилась за помощью, потому что испытывала постоянное внутреннее напряжение, тревогу и ненависть к себе. Ее жизнь — борьба за выживание. Она пришла ко мне по рекомендации подруги, прошедшей психотерапию и наладившей свою жизнь.

Анамнез. Мать — жестокая психопатка, избивала Н. за малейшие проступки. Все детство Н. слышала в свой адрес оскорбления, «тварь» и «мразь» — самые безобидные. Тотально токсичная мать заложила установку, что дочь отвратительна. До начала терапии женщина практически не смотрела на себя в зеркало.

В дошкольном возрасте Н. говорила себе, что ее настоящая мама умерла, а чужая тетя ее украла и не любит. Слово «мама» до сих пор вызывает у нее отторжение. Степень детского одиночества достигала крайней формы: в садике и младших классах школы с Н. никто не хотел играть, как часто бывает у детей из неблагополучных семей. Отверженная... Ее единственным другом была кукла, которую подарил папа. Родители вместе не жили, а если пересекались, «отчаянно дрались

и ругались матом». По ночам девочка накрывалась одеялом с головой, клала рядом куклу и очень боялась монстра, жившего под кроватью.

Став взрослой, Н. в любых стрессовых ситуациях винила себя, не могла спать и есть, плакала и не находила себе места от внутренней боли. Обрушивала на себя самые ужасные слова, которые слышала от матери.

Курс психотерапии помог Н. обрести внутреннее спокойствие и стать эмоционально стабильнее. Я ею очень горжусь. Она заслуживает уважения за то, что не сломалась.

Из дневника пациентки (опубликовано с разрешения)

Крик души, запечатленный в нескольких предложениях, хорошо характеризует чувства людей с пограничным расстройством личности, возникшим из-за множественных психологических травм. Основная проблема — невозможность выдерживать одиночество.

«Каково это... жить мясом наружу. Это невыносимо. Это настолько больно, что самый теплый ветер хлещет будто самый жестокий палач. Вывернутые наизнанку окончания колются до судорог. Больно от взглядов, от прикосновений, от шага навстречу. Убежать, закрыться в своем панцире. И не выходить.

“Не выходи из комнаты, не совершай ошибку...”

Что могло остаться от настоящего тебя после стольких лет прятков за детским уродством,

паясничеством, маской, алкоголизмом или до-спехами. Когда принимаешь любое обличье, даже самое неприятное, становится легче. Негармонично, некомфортно, некрасиво. Зато НЕ больно настолько. Некоторые приживаются и остаются надолго, чтобы мирно существовать вместе. Можно дерзко смотреть в глаза и смеяться, находиться среди людей, будто ничто не угрожает. Да, это опустошает и обезличивает, но это почти не болит».

Человек с дезорганизованной привязанностью узнаёт в этих словах себя. Быть на дне отчаяния, испытывать беспомощность, боль и жжение в груди и метаться по комнате характерно для травматика.

Приступ потери сложно остановить самому. Доминанта в мозгу формируется моментально, и вы больше не можете ни о чем думать, кроме как о желании любой ценой восстановить отношения. Доминант такой силы не может быть две, поэтому деструктивные мысли захватывают целиком.

Да, сначала вы сердитесь, но наступает момент, когда злость сменяют отчаяние и беспомощность. Вспоминается мультик про Мамонтенка, который поплыл искать маму, невзирая на опасность умереть. Он плывет на льдине, поет песню и надеется. Я называю синдромом Мамонтенка погружение в выученную детскую беспомощность.

Самое грустное, что человек, из-за которого возникает приступ, обычно не способен дать тепло изначально-

но. По моим наблюдениям, люди с ранней детской травмой выбирают для выстраивания отношений обладателей избегающего типа привязанности, нарциссов и психопатов.

Иррациональные установки нужно заменить на полезные. Единственно правильный способ выйти из травмы — перестать искать себе родителей, отказаться от восстановления справедливости и научиться заботиться о себе.

Глава 6

ОТПЕЧАТОК ПОКОЛЕНИЙ

Иррациональная установка века

«Родители могли заботиться обо мне лучше» — самая распространенная иррациональная установка, которая мешает жить. Она вызывает обиду и желание восстановить справедливость, а значит бесполезную трату сил и времени.

Любой ребенок заслуживает, чтобы рядом с ним находился адекватный любящий взрослый. Это простая и понятная истина, делающая вас заложником обиды. Эмоциональный крючок, превращающий в зависимого ребенка. Вы все еще ждете перемен от других, а пора меняться самому.

Какую глобальную роль в обществе играют родители? Их миссия — передать социальную программу обще-

ства, рода и базовые ценности. Если ребенок выжил и смог дать потомство, значит программа хорошая и ее можно транслировать в следующее поколение.

Передача происходит автоматически, с небольшими изменениями. Ребенок наблюдает и учится, как быть родителем, потом воспроизводит все со своими детьми. В работе «Тотем и табу» Зигмунд Фрейд подчеркивал, что «если бы каждое поколение должно было заново приобретать свою направленность к жизни, в этой области не было бы никакого прогресса и почти никакого развития». Мы бессознательно повторяем модели родовых программ в собственной семье.

Ранняя детская травма — достаточно частое явление. Это легко объяснить с точки зрения гендерной истории. Поэтому я предлагаю последовательно рассмотреть историю материнства за последние 100–150 лет и окончательно развенчать миф о том, что вина родителей очевидна. Хочу поделиться с вами историей наших прабабушек и бабушек, чтобы вы могли оценить особенности родительской программы и детские травмы, полученные нашими мамами. А главное — избавиться от крючка эмоциональной зависимости и ложных ожиданий.

Серж Лебовиси, французский психиатр и психоаналитик, предложил теорию межпоколенческой передачи тревоги и моделей нарушенных отношений. Он считал, что ребенок через чувства и фантазии матери наделяется проблемами рода. В своей практике я наблюдала, как через поколение передаются роли

и травмы: мама-деспот воспитывает ребенка-спасателя, который становится мамой ребенка-деспота.

С этой точки зрения Сельма Фрайберг, детский психоаналитик, в статье «Призраки в детской» показала на клинических случаях, как секреты семьи неизбежно вскрываются в следующих поколениях. Матери, подвергавшиеся отвержению, насилию и издевательствам в детстве, детально воспроизводят этот опыт с собственными детьми. Контролировать воспроизведение травмы в детях можно только через осознание.

Упражнение «Родовая программа»

Перед прочтением следующей главы особенно полезно выполнить упражнение «Родовая программа». Вам нужно ответить на 10 вопросов: сначала — о себе, потом — о маме и затем — о бабушке и прабабушке. Если вы — мужчина, то же самое сделайте для мужской линии. Лучше записать ответы, они пригодятся для выполнения следующих заданий.

Вопросы:

1. Какой по счету ребенок в семье?
2. Какая разница в возрасте была между детьми?
3. Желанный ли ребенок?
4. Оказывалось ли на мать социальное давление, которое могло помешать установлению контакта с ребенком?

5. Отвлекало ли что-то мать от ребенка (хозяйство, учеба, работа)?
6. В каком возрасте ребенок был отделен от матери впервые (отдан в ясли, садик, на воспитание бабушке, прабабушке, няне, в интернат и т. п.)?
7. Какими были отношения между отцом и матерью (благополучие и поддержка со стороны отца или измены, алкоголь, драки, отсутствие)?
8. Принимал ли отец участие в воспитании? Какие отношения были с ним у ребенка?
9. Имело ли место со стороны родителей пренебрежение нуждами ребенка, психологическое насилие? Были ли травмы сексуального характера? Использовалось ли физическое насилие при воспитании?
10. Каким одним прилагательным можно охарактеризовать отношения между матерью и ребенком во взрослом состоянии?

Пример выполнения задания

Пациентка: 42 года. Диагноз: ранняя детская травма.
Запрос: тревожное расстройство, сниженная самооценка, расстройство пищевого поведения.

Ответы на вопросы.

1. *Какой по счету ребенок в семье?* Первый ребенок в семье.
2. *Какая разница в возрасте была между детьми?* Разница в возрасте с сестрой 7 лет.

3. *Желанный ли ребенок? Нежеланный ребенок.* Мама родила ее в 18 лет, когда училась на втором курсе института.
4. *Оказывалось ли на мать социальное давление, которое могло помешать установлению контакта с ребенком?* Мать забеременела в 18 лет. Ранняя беременность осуждалась в обществе, поэтому ребенка увезли в деревню на воспитание прабабушке.
5. *Отвлекало ли что-то мать от ребенка (хозяйство, учеба, работа)?* Академический отпуск родные взять не разрешили, поэтому первые два года мама училась вдали от дочери. Фактически она приезжала к ней только на каникулы и редко по выходным.
6. *В каком возрасте ребенок был отделен от матери впервые (отдан в ясли, садик, на воспитание бабушке, прабабушке, няне, в интернат и т. п.)?* Пациентка была отделена от матери в 3 месяца. Малышка сформировала привязанность к прабабушке, она стала для нее психологической мамой. Когда биологическая мама закончила учиться, ребенка в 2,5 года разлучили с прабабушкой и перевезли жить в город. Представляете, насколько сильный стресс испытала девочка, когда ее лишили психологической мамы?
7. *Какими были отношения между отцом и матерью (благополучие и поддержка со стороны отца или измены, алкоголь, драки, отсутствие)?* Отношения между родителями изначально были конфликт-

ными. Брак заключен во время беременности. Развод не заставил себя долго ждать. Ребенок никогда не жил с отцом.

8. *Принимал ли отец участие в воспитании? Какие отношения были с ним у ребенка?* Отец не принимал участия в воспитании дочери. С 6 лет ее воспитывал отчим.
9. *Имело ли место со стороны родителей пренебрежение нуждами ребенка, психологическое насилие? Были ли травмы сексуального характера? Использовалось ли физическое насилие при воспитании?* Физическое наказание использовалось часто. Мать сильно избивала дочь, выставляла ее за дверь, не кормила и не пускала домой. Психологическое насилие она тоже использовала постоянно — в виде молчания, обвинений, криков, оскорблений, игнорирования потребностей.
10. *Каким одним прилагательным можно охарактеризовать отношения между матерью и ребенком во взрослом состоянии?* Отношения между матерью и дочерью во взрослом состоянии холодные, дистантные.

Что можно увидеть в этой истории? Пациентка изначально была нежеланным ребенком, в 3 месяца ее оторвали от биологической мамы и передали на воспитание прабабушке. Смена фигуры привязанности в таком возрасте — это травма. Второй раз травму потери ребенок испытал в 2 года, когда его оторвали от психологической мамы (прабабушки). Биологическая мама не смогла выстроить отношения

с дочерью и была ее, когда та не слушалась. На фоне физического и психологического насилия у девочки сформировался дезорганизованный тип привязанности, в котором обычно много тревоги. Социальное давление из-за того, что ребенок зачат вне брака, сыграло ключевую роль в формировании этих отношений. Мать стыдилась дочери. В ходе терапии пациентка поняла, что прабабушка была для нее психологической мамой. Она поняла поведение биологической матери и перестала ждать от нее любви. Сама научилась справляться с тревогой.

«Ребенок видит мир через глаза матери», — я часто повторяю это своим пациентам, чтобы объяснить простую логику передачи поведенческих сценариев через воспитание. Если вы были нежеланным ребенком или ваша мама находилась в состоянии послеродовой депрессии, ваши отношения с телом и самооценка будут особенно сложными. Мама не смотрела на вас ласковым взглядом, не брала на руки с нежностью, поэтому образ тела начал формироваться неверно.

Несколько поколений назад часто брать ребенка на руки было не принято, как и кормить грудным молоком по требованию. Такое материнское поведение осуждалось как портящее характер. Конечно, это травмировало детей. На вопрос, что могли вам дать родители, бабушки и прабабушки, ответит история.

Часть 3

ТОСКА ПО МАТЕРИ

Глава 7

ЛЮЛЬКА, КОРОВИЙ РОГ И ТЮРЯ (КОНЕЦ XIX ВЕКА — 1917 ГОД)

Период вынужденной депривации

В одном издательстве мне порекомендовали убрать из книги историю, чтобы не перегружать читателя. Конечно, издателям лучше знать, что продается на книжном рынке, а что нет, это их работа. Но мне придется рискнуть, потому что моя работа — лечить людей. Эта информация помогла мне и пациентам прийти к пониманию родителей и расстаться с иллюзиями ожиданий. Без нее никак. Знание истории снимает вопросы к родителям и помогает смириться с тем, что справедливости нет, но есть закономерности. Со своей стороны, я постараюсь в общих чертах воссоздать эволюцию материнства в России, не теряя сути и не перегружая текст фактами.

Для меня стало открытием, что образ пышнотелой, дородной матери-крестьянки, которая нянчит улыбающегося малыша, — утешающая иллюзия. Свидетельства очевидцев открыли другую реальность. В итоге возникли тысячи вопросов: сколько лет гармоничному материнству? через что прошли наши мамы? почему они не злятся на своих родителей? почему сейчас так много обиженных взрослых? за что мы судим родителей на самом деле?

Горе матери, потерявшей ребенка, необъятно. Слова утешения здесь бесполезны. Можно только молчать, быть рядом, заботиться. И ждать, пока оно тихо ляжет на самое дно души. Если вы сталкивались с теми, кто потерял детей, понимаете, о чем я говорю. Когда я начала изучать историю материнства, меня оглушила тема младенческой смертности в начале XX века. Всего 100 лет назад дети в возрасте до года умирали массово, а к пяти годам в живых оставалось 50 % появившихся на свет!

В психологии есть термин **материнская депривация**, который обозначает утрату или ограничение удовлетворения жизненно важных потребностей ребенка, включая эмоциональный и тактильный контакт. Младенческий возраст наших прабабушек и бабушек (моя бабушка Маруся по папиной линии родилась в 1912 году) можно вписать в этот термин. Депривация ведет к тяжелым последствиям, а в крайних случаях приводит к смерти. Возраст травмы того поколения — первые месяцы жизни.

Материнство конца XIX века и до 1917 года я назвала **периодом вынужденной депривации** младенцев. Понятие «**вынужденной**» я ввожу специально, чтобы подчеркнуть отсутствие злого умысла у матерей того времени и их крайнюю уязвимость перед обществом.

Высокая смертность детей до года в конце XIX века была глобальной проблемой государства. Дети умирали в 30–35 % случаев, что говорило о плохой жизни людей, а также об особенностях материнства. Хорошим родителем считался тот, у кого ребенок просто выжил. Для сравнения: в наше время умирает менее 1 % младенцев. Причиной смерти малышей тогда являлись плохой уход, предрассудки, обычаи, непомерный труд женщин и ранний прикорм.

История детства наших прапрабабушек, прабабушек и бабушек в большинстве своем трагична. Детскую жизнь того времени характеризует цитата из книги Я. В. Абрамова: «Удивляться стоит не тому, что умирают многие... а что не все». Воспитание младенцев в крестьянских семьях, а крестьяне тогда составляли 85 % населения России, сводилось к удовлетворению физиологических потребностей ребенка, но и этот «уход осуществлялся хуже, чем за ягнятами и телятами».

Прежде всего крестьянки рассматривались как работницы, поэтому у них не было возможности адекватно заботиться о малышах. Женщина трудилась с утра до вечера, чтобы прокормить себя

и детей. Мужчины с начала весны и до конца осени уходили на промысел, мальчиков в 11–14 лет отправляли учиться ремеслу. В деревне оставались старики, дети и женщины. Тяжелый труд ложился на плечи последних, среди которых были и девушки, и едва родившие, и даже беременные. Порой для вспашки земли нанимали работников, но сеяли, обрабатывали землю и собирали урожай исключительно женщины. «При этих условиях бедная мать не может физически воспитывать своего ребенка уже с момента рождения», — отмечал земский врач Н. П. Гундобин, подробно описывавший жизнь в то время. Максимальное количество детских смертей приходилось именно на летний период.

Сельскохозяйственный труд стоял на первом месте, поэтому до момента родов приходилось работать. Недаром раньше беременность обозначали словами «натяжеле» или «в тягости». Состоянию здоровья женщин после родов тоже не придавалось особого значения. «Женщина уже на третий-четвертый день вставала и принималась за работу». На фабриках ситуация была аналогичной: рожали у станков и начинали работать, в редких случаях женщинам давали несколько дней отдыха.

Летом часто рожали в поле и лесу, на страде, а зимой — в бане. Акушерство не было развито, а повивальные бабки, не имевшие медицинского образования, часто калечили и матерей, и детей. К медицинской помощи

женщины относились без доверия, а в родильных домах чаще рожали бедные горожанки.

Тяжелый труд, роды каждый год, домашнее хозяйство, дети, голод, болезни: порой женщины не справлялись с такой нагрузкой и убивали детей сразу после рождения, чтобы они не мучились.

Загруженным физическим трудом крестьянкам не удавалось кормить своих детей грудью: грудное вскармливание предполагает кормление по требованию, то есть 12–16 раз в сутки. Поэтому мать всегда должна находиться рядом с ребенком, до введения прикорма в шестимесячном возрасте. Естественно, крестьянки не могли позволить себе подобное. Ребенок оставался дома, пока мать управлялась с хозяйством, под присмотром няньки. «Весь уход и присмотр поручается или еле двигающейся старухе, или своим подросткам девочкам и мальчикам до 8–11 лет»¹.

Младенца клали в зыбку-люльку, которую подвешивали к потолку. Там он лежал на стружке или соломе. Маленьких нянек учили правильно качать люльку, на руки детей брали редко. Ребенок часто воспринимался как помеха работе, и, чтобы он отнимал меньше времени, его туго спеленывали свивальником, тем самым обездвигивая. Свивальник — это длинная и узкая полоса ткани, которой связывали ребенка,

¹ Глебовский С. Детоубийство в Лифляндской губернии [Текст] / С. Глебовский. - [Б. м.]: [б. и.], [19-?].

заматывая в пеленки. Для него использовали старые, поношенные рубахи и другие части одежды взрослых. По поверью, с одеждой взрослых передавались положительные качества родных.

Чтобы младенец не плакал, давали соску — тряпку с завернутым в нее жеваным хлебом, смоченным слюной. Соску часто мочили «в молоке, постном масле, сахарной или медовой воде». Грудным молоком кормили с третьего дня после рождения.

Мокрые и грязные пеленки меняли редко, поэтому дети страдали от раздражения кожи, кричали, а матери были рады любым способам, кроме «жевки», чтобы их успокоить. Часто использовали долгое укачивание в люльке, отвар из маковых головок и водку. В бедных семьях, у которых не было бани, купали детей редко. В итоге распространялась чесотка, причинявшая дополнительные страдания.

Ранний прикорм — еще одна беда младенцев в то время. Прикармливать начинали с первых дней после рождения, так как существовало поверье, что новорожденному нужно дать соску из черного хлеба с солью, яблок, грецких и волошских орехов, разжеванного толокна, чтобы «завязалось на животе», иначе он будет страдать «грызью» (коликами).

Младенцу до месяца давали в тряпке жеваную морковь, свеклу, коноплю с хлебом, а с 5–6 недель ему начинали давать кашу, толченый пряник, тюрю (хлеб,

размоченный в молоке или воде) и квас, полагая, что грудного молока недостаточно.

В летнюю страду матери уходили на работу, заготовив пищу на целый день, а грудью кормили лишь ночью и вечером. Ребенку давали коровий рог, к свободному и открытому концу которого привязывали коровий сосок. Пища, проходившая через него, напитывалась гнилью. По свидетельству врачей того времени, в рожке часто заводились черви.

Известно, что из-за неграмотности крестьян дети часто подвергались смертельному риску. Например, такой случай описан в книге «Детские ясли» 1901 года. Девочка двух лет сидела в ледяной воде реки Печора, посинела от холода и плакала. Очевидец спросил у старухи-няньки, которая тут же полоскала белье, почему девочка в воде, а та объяснила, что у девочки понос и пусть она «прополощет, так лучше будет». В газетах появлялись заметки о гибели детей из-за недосмотра: убило животное (лошадь, свинья, собака), угорели в доме, задохнулись и т. д.

При этом крестьяне часто боялись медицинской помощи и отказывались от нее намеренно, из-за поверий. Некоторые считали ее «делом антихриста».

Лучшее, что могло ждать младенца, — ясли, но их было очень мало. Учитывая особенно высокий уровень детской смертности в жаркие месяцы года, летние ясли спасли многих малышей. Благодаря им

смертность на селе с июня по август удалось снизить с более чем 42 до 11,4 %.

В яслях было безопаснее по нескольким причинам. Во-первых, детей кормили; во-вторых, меняли пеленки; в-третьих, при яслях часто имелся фельдшер, который отвечал за здоровье детей. Няни смотрели за детьми, чтобы они не причиняли себе вреда. Сначала крестьяне относились к яслям недоброжелательно, но постепенно их мнение изменилось, и мест в яслях стало катастрофически не хватать.

То, что происходило с детьми крестьян, можно назвать «жестоким обращением». В наше время таких родителей лишают родительских прав, а тогда это было нормой жизни. Дети умирали, ответственность же возлагалась на Бога, не на родителей. Критерием хорошей матери было всего два: дети выжили и накормлены. У других взрослых не появлялось желания выяснять отношения с родителями и обижаться на них.

Вы можете возразить, что кроме крестьян еще были рабочие. Да, верно, и если заглянуть на фабрику, там дети тоже оставались без материнского ухода. При 11,5-часовом рабочем дне грудное вскармливание было невозможно. Редко, но встречались фабрики, на которых создавали колыбельные — прототип яслей, где за детьми присматривали с 5 утра и до 16 часов. Однако мест было мало, а работницы, которым не удалось пристроить туда малышей, нанимали старух и девочек-подростков, сидевших с ними

в казармах. Условий никаких, поэтому дети умирали от болезней и голода. Даже мне приходилось слышать от пациентов истории, что когда им было 8 месяцев, мама привязывала их за ногу к кровати веревкой из простыни, клала на пол несколько сухарей или сухой пряник и уходила на работу. Один раз в несколько часов приходила старуха-соседка, чтобы дать попить воды. И все.

Думаю, вам будет интересно заглянуть в детскую комнату высшего сословия и посмотреть, что происходило там. Светские мамы сами не воспитывали детей. За рожденными с помощью повитух дворянскими малышами первоначально ухаживали кормилицы из крестьянок и няньки. В большинстве мемуаров и дневников российских дворян среди первых воспоминаний редко появляется отец, а мать — образ «прекрасной, далекой, пахнущей духами» женщины, заглянувшей в детскую на минутку, чтобы поцеловать детей перед отъездом на бал.

Из правил, конечно, бывают исключения, но в общей массе **в период вынужденной депривации** были нарушены все основные принципы родительского поведения — кормить грудным молоком и не спускать с рук. Очевидно, что это влияло на развитие детей и формирование привязанности. Суперспособность наших прабабушек и бабушек — живучесть. Они заслуживают уважения, потому что сумели выжить и дать жизнь нашим мамам. Основной тип привязанности в то время — дезорганизованный.

Упражнение «Генеалогическое древо»

Если вы сделали упражнение «Родовая программа», то уже подготовили основу для следующего упражнения. Теперь попробуем построить генеалогическое древо вашего рода. Это графическая схема, описывающая родственные связи в пределах одной семьи. Обычно она создается в форме дерева, которое может быть восходящим или нисходящим. Методика построения генеалогического древа хорошо известна. А у вас в данном упражнении несколько иная цель — понять общие принципы функционирования вашей семьи. Я видела много карт семей, в них всегда можно заметить закономерную программу, передающуюся из поколения в поколение.

Приступим к выполнению задания. Мы будем рисовать генеалогическое древо снизу вверх. Возьмите альбомный лист и в нижней части обозначьте себя кружком, если вы — женского пола, или квадратом — если мужского. По такому же принципу будет обозначаться пол всех родственников. Выше этой фигуры нарисуйте родителей и соедините их линией: если они состояли в браке — прямой, если жили без оформления отношений — пунктирной. Развод обозначаем перерывом прямой линии между мужем и женой. Сверху удобно отметить дату развода. Ниже уровня родителей соединяем себя прямой линией с братьями и сестрами, если они есть; от них также рисуем линии к родителям. Строим древо, двигаясь вверх от себя — до тех прародителей, о которых что-то известно.

Далее, используя обозначения, дополните схему информацией:

- 1) даты жизни. Если человека нет в живых, закрасьте круг/квадрат и укажите дату смерти (например, 1902–1946);

- 2) социальный класс: крестьяне (К), рабочие (Р), интеллигенция (И), буржуазия (Б), дворянство (ДВ), духовенство (Д). Букву, приведенную в скобках, следует нарисовать внутри круга/квадрата;
- 3) семейное положение: прямая линия — брак, пунктирная — внебрачный союз, прямая перечеркнутая — развод;
- 4) количество детей (в том числе умерших). На самом деле важен и порядок рождения, особенно в крестьянских семьях, когда старший ребенок ухаживал за младшим и фактически становился его психологической мамой;
- 5) неблагоприятные факторы, рядом с кругом/квадратом: голод — Т74, алкогольная зависимость — F10, психическое заболевание — F, серьезные ссоры между родителями или жестокость по отношению друг к другу (физическая, сексуальная, психологическая) — Т74, неблагоприятные события в детстве (сексуальное, физическое или психологическое насилие, помещение в интернат, приют или детский дом, потеря фигуры привязанности) — Z61;
- 6) отметьте красным цветом родственников, которые родились до 1917 года и не принадлежали к дворянскому роду, а также не имели постоянной няни, которая за ним ухаживала.

Красным цветом у нас будет обозначаться программа дезорганизованного типа привязанности.

Это упражнение дает много полезной информации о том, что происходило в вашей семье, какие ошибки совершались по женской и мужской линии. Двигаемся дальше по времени.

Глава 8

СОЦИАЛЬНОЕ МАТЕРИНСТВО (1917–1982)

Нормы родительского поведения, принятые обществом за последние 100 лет, неоднократно меняли курс, поэтому эпидемия обиды на родителей объяснима и закономерна: обида нужна, чтобы корректировать родительскую программу и не воспроизводить прежний опыт со своими детьми.

Не секрет, что социальная политика влияет на жизнь людей. С помощью декретов, дотаций, льгот и выплат государство пытается регулировать не только рождаемость, но и родительское поведение. Время, которое женщина может позволить себе провести в контакте с ребенком до 3 лет, не выходя на работу, зависит от политики государства.

До 1917 года женщины не имели возможности нанять малышей до 2,5 лет — им приходилось работать, чтобы выжить. Первая мировая и гражданская войны

вызвали в стране небывалую разруху. Упадок народного хозяйства, голод, отсутствие работы и квалифицированной медицинской помощи привели к небывалому росту детской смертности: в 1918–1920 годах среди новорожденных она превысила 30 %, а до года доживало лишь 40 % детей. Нашим бабушкам довелось жить в голодные 1921–1922 и 1932–1933 годы, когда погибли миллионы людей. Разумеется, это оставило у них душевные раны.

В период с 1917 года и до середины 1930-х годов государство взяло на себя всю полноту ответственности за жизнь детей и их воспитание, осуществив переход от старой формы материнства (вынужденной депривации младенцев) к новой — отказу от материнства в пользу государства. Точкой отсчета эпохи социального материнства можно назвать 14 января 1918 года, когда В. И. Ленин подписал декрет «О комиссиях для несовершеннолетних». Согласно ему, все дети Советской России признавались детьми республики, а забота о них провозглашалась прямой обязанностью пролетарского государства.

Период **социального материнства** длился 65 лет (с 1917 по 1982 год). Отношение власти к функциям женщины меняло судьбы детей и перестраивало родовую программу. Роль матери прошла три этапа:

- 1) отказ от материнства в пользу государства (1917–1934);
- 2) мать-героиня, или формальное материнство (1934–1956);

3) расширенное формальное материнство (1956–1982).

В ноябре 1917 года в Советской России впервые в мире ввели отпуск по беременности и родам, длившийся 112 дней — по 56 дней до и после родов. Однако крестьянки, составлявшие большую часть женского населения СССР, до конца 1930-х годов не имели возможности уйти в декрет и получить оплачиваемый отпуск. Государство было готово помогать, но лишь «труженицам». В итоге в деревнях период вынужденной депривации затянулся. Детские сады и ясли тоже достались детям «пролетарского происхождения».

Для фабричных работниц государство установило перерывы для кормления — 1 раз в 3 часа по 30 минут. Кроме того, кормящим матерям выдавали дополнительное питание, наравне с «занятыми тяжелым физическим трудом», а с 20 сентября 1919 года — еще и денежное пособие на него (кормление грудью до 9 месяцев). Это стимулировало женщин к кормлению: время было голодное и любая помощь от государства — на пользу.

В связи с трехчасовыми промежутками кормления закрепилась специфическая рекомендация «кормить по часам», что противоречило физическим и психологическим потребностям ребенка в возрасте до 1 года, но было необходимо для раннего завершения лактации и приучения с первых дней к ясельному режиму. Мне не удалось найти имя того, кто предложил трехчасовые промежутки, — подобные рекомендации

встречаются и в литературе середины XIX века. Время изменилось, но аналогичные рекомендации матерям дают до сих пор, что приводит к завершению грудного вскармливания.

Для грудного вскармливания мать должна постоянно находиться рядом с ребенком, а по факту через 56 дней декретного отпуска женщины выходили на работу. К тому же осуждалось приучение малышей к рукам — их с рождения готовили к яслям или домам малютки.

Отказ от материнства в пользу государства (1917–1934)

Уравнивание женщин и мужчин в правах приобретало гротескные формы. Это время можно назвать гигантским социальным экспериментом, когда роль матери «упразднили» как устаревшую.

Н. К. Крупская, И. Ф. Арманд, А. М. Коллонтай, Л. Н. Сталь, К. Н. Самойлова — яркие представительницы борьбы за права женщин того времени. Их действия были направлены на переустройство жизни женщин. Вплоть до 1930-х годов роль матери считалась второстепенной относительно других ролей: работницы, труженицы и коммунистки. Лозунг того времени: «Работница-крестьянка — женщина, **свободная от материнства**». При этом отсутствие

матери не предполагало, что ее функции возьмет на себя отец.

Разруха, бедность, голод требовали от государства всех человеческих ресурсов. А женщины являлись той рабочей силой, которая была необходима для выживания. По мнению Н. К. Крупской, детей необходимо передать на воспитание в руки государства, «чтобы сделать из них сильных, здоровых, умных, полезных и знающих людей, сделать из них хороших граждан». Этот период можно обозначить как **отказ от материнства** в пользу государства.

«Крест материнства», по мнению А. М. Коллонтай, являлся препятствием на пути к женской эмансипации, а «отделение кухни от брака — великая реформа в исторической судьбе женщины». Материнство в ее работах сводилось к способности женщины вынашивать и рожать детей, а уход и воспитание должны были осуществлять общественные организации: ясли, детские сады и школы.

В связи с высокими требованиями к подрастающему поколению идею социального воспитания окружал романтический ореол. Вот выдержка из работы Н. К. Крупской, наглядно показывающая, что матерей пытались полностью заменить воспитателями: «Надо, чтобы государство... заботилось о женщине во время беременности, во время и после родов, необходимо, чтобы государство создало десятки тысяч яслей, детских садов, детских колоний, детских общежитий, где бы дети получали уход, пищу, где бы

они жили, развивались, учились в условиях, в 10 раз лучших, чем те, какие могла бы для них создать своими единоличными усилиями самая заботливая мать. Это облегчило бы женщине до чрезвычайности ее положение, поставило бы ее на деле в равные условия с мужчиной». Сколько наших прабабушек и бабушек попали в эту систему, неизвестно.

В прессе вплоть до 1930-х годов формировали негативное отношение к материнству. Мысль о том, что дети — обуза, помеха, часто повторяется в публикациях тех лет.

Социальная реклама, листовки, плакаты и печатная продукция пестрили рассказами об отказе от материнства в пользу яслей и работы на фабрике. Культовые журналы того времени, такие как «Крестьянка» и «Работница», пропагандировали раннее отлучение ребенка от матери. Женщины, которые рано отдавали детей в ясли и работали, считались положительным примером матери. Тема «домашней каторги» постоянно обсуждалась на страницах журнала «Работница» в 1920-е годы. Общество предлагало один выход — снять материнские обязанности с женщины и переложить их на общество.

Данные взгляды вторили работам В. И. Ленина — главного идеолога. Он многократно подчеркивал, что женщину нужно освободить от гнета домашнего хозяйства, который является «бичом». Справедливо-сти ради отмечу, что многие интересные идеи того времени сейчас воплощены в жизнь: оплачиваемый

декретный отпуск, ограничение времени труда беременных, предоставление яслей и т. д.

Теперь представьте, что происходит с детьми, мамы которых подчинились новым веяниям. Идеи воспитания государством в домах малютки, яслях и интернатах кажутся дикими и агрессивными. Все знают, что происходит с ребенком в таких местах и какова его дальнейшая судьба. Ранний отрыв от матери приводит к нарушению развития, потому что младенец нуждается в постоянной фигуре ухода. Однако в начале XX века об этом еще не знали.

Мне приходилось работать в детском доме — я проработала всего год. Первое, на что обращаешь там внимание, — у детей плохо развита способность к сопереживанию и сочувствию. И это закономерно: если на твои потребности и чувства никто вовремя не откликнулся, ты не можешь быть отзывчивым. Все есть навывок.

Общество поощряло раннее отделение матери от ребенка и быстрыми темпами создавало все условия, чтобы передать его в ясли, а когда их не хватало, женщины оставляли детей одних. Ребенок воспринимался как препятствие для равенства женщины и мужчины. Потребности в эмоциональном контакте с матерью не рассматривались.

В современном мире не принято отдавать ребенка в ясли в 1,5 месяца. Женщины предпочитают полностью пользоваться декретным отпуском. Вопрос,

который вы можете себе задать: могли ли бабушки, пройдя через дом малютки, ясли с 1,5 месяцев или «одинокчество в кроватке», дать вашим мамам достаточно материнского тепла, чтобы они передали его вам?

Работа стояла на первом месте — она помогала выжить. Врач Н. С. Назарова подчеркивает, что «забота о насущном хлебе поглощает взрослых всецело, а малыши предоставляются самим себе, и эти малыши растут печальными, больными детьми, на которых родители смотрят как на свое проклятье и обузу». Страна не успела оправиться от революции, как в 1920 и 1921 годах ее настигли неурожай и засуха. Красивые лозунги в книгах сильно отличались от реальной жизни, а идеология «материнство — функция общественная» усугубила ситуацию: количество воспитанников в домах ребенка многократно увеличилось, а смертность там была еще выше, чем в деревнях.

В крестьянских семьях почти ничего не изменилось. Ясли по-прежнему были редкостью. Инакомыслящую интеллигенцию подвергали репрессиям: расстрел, депортация или ссылка. Что происходило с материнством у репрессированных женщин, требует дальнейшего изучения.

В защиту позиции того времени можно сказать, что страна находилась в состоянии крайней разрухи после Русско-японской, Первой мировой и гражданской войн. Волна беспризорников, голод, малограмотность

населения, антисанитария, отсутствие медицинской помощи, высокая смертность — вот, что досталось советскому правительству в наследство от царской России. Женщины были рабочей силой, которую использовали для строительства государства. Материнство и тесные эмоциональные отношения между младенцем и матерью ушли на второй план. Вот каково приходилось нашим бабушкам.

ЗАДАНИЕ

Я попрошу дополнить ваше генеалогическое древо новой информацией. Возьмите цветной карандаш или фломастер и закрасьте:

Оранжевым цветом фигурки родственников:

- которые родились с 1917 по 1934 год;
- чьи родители относились к рабочему классу или советской интеллигенции;
- которые не попали в дом малютки.

Оранжевый — цвет избегающего типа привязанности.

Красным цветом обозначьте фигурки родственников:

- которые родились с 1917 по 1934 год;
- чьи родители были крестьянами;
- чьи родители относились к рабочему классу и отдали ребенка на воспитание в дом малютки или ясли при фабрике;
- которые пережили жестокое обращение в детском возрасте (из семейных воспоминаний).

Мать-героиня, или Формальное материнство (1934–1956)

В период с 1929 по 1934 год значительно снизился прирост населения. Стало очевидно, что государство не может взять на себя функции семьи. Эксперимент провалился: дети без материнской заботы умирали чаще.

И. В. Сталин в статье «Быт неотделим от политики» категорично выступил против семейно-брачных отношений 1920-х годов и дал им отрицательную оценку, заявив: «Бытовая распущенность окружалась романтическим ореолом». Материнство вновь стало считаться естественной обязанностью женщины. В 1941 году ввели налог на бездетность. Еще раньше, в 1936 году, запретили аборт, а процедуру развода ужесточили — государство сделало расторжение брака практически невозможным. Ответственность за воспитание детей вернули родителям. Так политика государства в короткий срок отвернулась на 180 градусов от теории «отказа от материнства», перейдя к светлому образу женщины-работницы, которая должна успешно совмещать работу и воспитание детей.

Наше поколение не знает и сотой части проблем, которые выпадали на долю матерей тех лет. У наших бабушек не было выбора: они много работали, в случае распада семьи получали общественное по-

рицание, а детей приходилось отдавать в ясли. Ко всему прочему террор 1930-х годов затронул большое количество мужчин. Женщины опять приняли удар на себя, когда выполняли традиционно мужскую работу, пытались прокормить семью. Естественно, рождаемость снова упала.

Пропаганды стало больше, а значит усилилось и давление со стороны общества. Через «женскую печать» конструировался образ женщины, определялось ее место в семье и коллективе, выстраивались ценности. Женщин обучали новому, **формальному материнству**. Появились книги, брошюры и плакаты, где матерям в доступной форме объясняли правила ухода за детьми, давали простые советы в картинках и нехитрых лозунгах.

Эти книги наполнены медицинскими советами, как обустроить быт для младенца, кормить, одевать и купать, а воспитание предлагалось отдать в руки педагогов в яслях, которые помогут вырастить настоящего пролетария. Рекомендации носили чисто практический характер, исключая возникновение сильной привязанности, так как младенца следовало отдать в ясли, чтобы мать могла трудиться. Если в дореволюционных трудах ученых можно видеть, что исследователи подчеркивали материнский контакт с ребенком, то в работах 1930-х годов уход сводится к режиму кормлений, чистоте пеленок и порядку в доме.

Формальное материнство — следующая ступень развития материнства. Хорошая мама того времени —

не только живой и сытый, но еще и чистый ребенок. Если ваши родители тщательно следили за чистотой, программу воспитания можно отнести к тому времени.

Новым бедствием стала нагрянувшая война 1941–1945 годов, которая сделала жизнь еще сложнее. Материнство по-прежнему уходило на второй план, а система воспитания младенцев сводилась к принципу «выжить». Хотя он подходил всему советскому народу военного времени.

Дети войны — это маленькие взрослые. В военное время было не до материнской ласки, и они рано брали на себя родительские функции по отношению к младшим братьям и сестрам, а часто и к самим родителям. Мальчики, заменив отцов, помогали матерям, чтобы приносить пользу и не умереть от голода.

После войны многие отцы не вернулись домой, а женщины работали на тяжелых производствах, кормили семью с несколькими детьми. Из 27 миллионов человек, которых потеряла наша страна в кровопролитной войне, 20 миллионов — мужчины. Многие архивные фотографии послевоенного времени поражают отсутствием мужских лиц. Из руин страну поднимали в основном женщины.

Поскольку на одного мужчину приходилось три женщины, выросло количество внебрачных детей: с 1945 по 1958 год их родилось около 10 миллионов. Струк-

тура семьи изменилась и стала включать бабушку как альтернативу фигуре отца. При этом в обществе мать, растившая ребенка без отца, осуждалась. Есть ли среди вас те, кто рос в семье, где бабушка выполняла роль отца? Помните ли вы, каково было расти без папы в советское время? Какие отношения складывались между бабушкой и мамой? Критиковала ли бабушка при вас маму, вмешивалась ли в воспитание?

Сочетать работу и материнство так, чтобы не травмировать психику ребенка, невозможно. Выбор между «оставить ребенка дома» или «отдать в детское учреждение», где его накормят и обогреют, был очевиден. С 1,5 месяцев роль матери выполняли ясли, а социальное материнство полностью вошло в быт женщины. Однако следует отметить, что смертность детей в возрасте до года благодаря развитию медицины и открытию яслей начала снижаться. Это была победа!

ЗАДАНИЕ

Я попрошу дополнить ваше генеалогическое древо новой информацией. Возьмите цветной карандаш или фломастер и отметьте

Оранжевым цветом родственников:

- которые родились с 1934 по 1941 год;
- которые посещали ясли и не столкнулись с жестоким обращением в детстве.

Напомню, что оранжевый — цвет избегающего типа привязанности.

Красным цветом обозначьте фигуры родственников:

- которые родились во время войны;
- переживших голод;
- переживших жестокое обращение;
- которые выросли в доме малютки или воспитывались в интернате.

Красный — цвет дезорганизованного типа привязанности.

Расширенное формальное материнство (1956–1982)

После прихода к власти Н. С. Хрущева наметился постепенный переход от роли женщины-работницы к роли женщины-матери. При Хрущеве государство стало лучше заботиться о женщинах. Так, в 1956 году по указу Президиума ВС СССР было увеличено время декретного отпуска. Ухаживать за своим ребенком стало возможно до 4,5 месяцев!

Программа материнства снова изменилась — теперь женщины дольше оставались с детьми. Они черпали информацию о том, как воспитывать детей, из книг, журналов и консультаций в «комнатах здорового ребенка» при поликлиниках. Матерям объясняли, как

ухаживать за детьми перед походом в ясли, а также нянчить, кормить и заботиться. Поликлиникам поставили задачу контролировать воспитание детей в три первых года жизни в семье. Во всех учебниках по педиатрии имелся обязательный раздел по уходу, кормлению и воспитанию детей до года. Большой популярностью пользовались журналы «Здоровье» и «Семья и школа», где печаталась популярная информация о взаимодействии матери и ребенка. Рекомендации строились на смеси старых поверий и новых медицинских фактов, что не отражало действительные потребности ребенка в теплом эмоциональном контакте с матерью. Но это был ощутимый прогресс.

В 1959 году тиражом 100 000 экземпляров вышла «Книга полезных советов», содержащая сведения о разных аспектах быта и повседневности, в том числе главу «Воспитание детей в первые годы жизни». Опираясь на открытия советских ученых, авторы сообщали, что «самое важное условие воспитания ребенка на первом году жизни — строгое выполнение определенного режима». Тут же подчеркивалось: «...на руки ребенка следует брать только при кормлении и пеленании. Остальное время дня и ночи ему полезнее быть в своей кроватке, чем на руках у взрослого». Считалось, что тесный эмоциональный контакт «сковывает самостоятельность». Понятно, что «не брать на руки» считалось нормой.

Несмотря на политику поддержки материнства, женщины массово вовлекались в общественное

производство и должны были много работать. Спасал новый тип материнства — бабушка-мать.

В 1957 году пенсионный возраст женщин снизили до 55 лет, что давало им возможность участвовать в воспитании внуков. Кто из вас не пошел в ясли в 4,5 месяца, того воспитывала бабушка. Причем, как вы понимаете, она становилась психологической матерью. Феномен «крадущей бабушки» заключается в том, что для пациентов с такой историей характерен серьезный внутренний конфликт с биологической мамой и соперничество. Ребенок в таком случае начинает воспринимать мать как сестру, а бабушку как маму. А соперничество между сестрами за внимание родителя — нормальное явление, хотя и требующее осознания.

Согласно статистическим данным, в 1970 году среди всех семей с брачными парами 23,7 % были расширенными, так как включали в себя родителей или родственников одного из супругов и общих внуков. Типичную картину в семьях середины 1950-х годов А. Роткирх назвала **«расширенным материнством»**. В своем исследовании В. В. Семенова показывает, что бабушки играли ключевую роль в воспитании внуков: они нянчили, заботились и являлись социальным «ретранслятором семейно-сословной культуры до-революционной России». Естественно, они воспитывали внуков так, как воспитывали их самих, поэтому была взаимодиффузия старых способов воспитания и новых.

Взаимодействие между матерью и младенцем все еще было нарушено. С 4 месяцев, после декретного отпуска, ребенка отдавали в ясли, где он находился большую часть времени. Так у малышей формировалась множественная привязанность — мама, бабушка, няня, воспитатели.

Воспитание изменилось, но как? Режимы кормления, сна и бодрствования были ключевыми в воспитании ребенка до года в яслях. Если заглянуть в инструкции для воспитателей того времени, за 24 часа воспитатель должен был посвятить игре 45 минут, причем ребенка рекомендовалось вытаскивать из кроватки или манежа только после еды и ненадолго. Представьте себе, как это происходило на практике. Бодрствование младенцы проводили в манеже. Кормили детей до 5 месяцев 1 раз в 3,5 часа с ночным перерывом в 6 часов, а детей с 5 месяцев — раз в 4 часа. Телесного контакта со взрослым, как вы понимаете, практически не было. Никакой другой тип привязанности, кроме избегающего, при таком раскладе сформироваться не мог. Если ребенка не обнимать и не ласкать, в дальнейшем прикосновения для него будут неприятны. Своим пациентам я часто советую начинать лечить привязанность с кратковременных объятий и поглаживаний, а некоторым приходится начинать и с прикосновений.

В условиях яслей кормление по требованию было невозможно, к тому же все меньше матерей использовали свое право брать перерыв на кормление грудью. Массовое производство и использование детских

смесей позволяли так делать. Но смесь и сейчас не способна заменить грудное молоко.

В пособиях для ясельных работников подробно описывались методики игры с детьми до года по месяцам: какие игрушки нужны, на каком расстоянии от ребенка следует находиться, форма и размер манежа. А роль матери и привязанности ребенка начали рассматривать лишь в начале 1960-х годов.

Огромным событием для матерей стало увеличение декрета в 1968 году: теперь женщина могла уйти в неоплачиваемый декретный отпуск продолжительностью до одного года. К сожалению, взять его могли не все мамы, но это событие можно считать переломным для развития материнства. Появилась законодательная база для начала формирования периода **осознанного материнства**.

Популярная литература для женщин вплоть до середины 1980-х годов в большей степени базировалась на медицинских рекомендациях по уходу, с краткими советами о том, что надо улыбаться детям, быть доброжелательными и разговаривать с ними. Там же давались советы об игрушках и манеже, а вот важность эмоционального контакта не выделялась.

В литературе для мам присутствовало парадоксальное количество «вредных» советов по кормлению грудью, начиная с кормления по часам, ограничений по времени и заканчивая необходимостью кормить только сидя. Женщины получили возможность быть

в контакте со своими детьми, но не умели этого делать. Обращение к литературе только мешало.

Сделать значительный шаг в материнском поведении удалось с помощью книги Бенджамина Спока «Ребенок и уход за ним». Подход американского педиатра сильно отличался от рекомендаций, которые давали в советской литературе. За его книгой охотились и, получив на руки на несколько дней, делали конспект.

Рекомендации зарубежного доктора были инновационными в системе советского воспитания. Его обращение к родителям: «Вы знаете гораздо больше, чем вам кажется» — стало очень популярным среди молодых мам и пап. В настоящее время многие советы Спока признаны ложными, но его книга оказала огромное влияние на воспитание детей в 1970-х годах. Наконец-то мамы услышали важные слова: «Доверяйте своей интуиции и следуйте советам детского врача. Главное, что нужно ребенку, — ваша любовь и забота. И это гораздо ценнее, чем теоретические знания». Этот совет вывел взаимодействие между матерью и младенцем на новый уровень.

ЗАДАНИЕ

Я попрошу дополнить ваше генеалогическое древо новой информацией. Вооружитесь цветным карандашом или фломастером и отметьте:

Желтым цветом фигурки родственников, которые родились с 1956 по 1982 год и не столкнулись с жестоким обращением в детстве и лишениями.

Желтый — цвет амбивалентного типа привязанности.

Зеленым цветом обозначьте фигуры родственников, которых воспитывала бабушка, прабабушка или приемная мама.

Зеленый — цвет замены фигуры первичной привязанности. Так мы обозначаем тех, у кого психологическая мама не является биологической. Материнская программа могла измениться в любую сторону. Благодаря жизненному опыту, смягчению черт характера и мудрости бабушки оказались способны перейти к гармоничному типу воспитания. Но могло случиться и обратное — возврат к материнской депривации и дезорганизованному типу привязанности.

Пациенты с «зеленым кодом» часто находятся в напряженных отношениях с биологической матерью — между ними возникает сиблинговый конфликт. Если ребенка воспитывает бабушка, то мама автоматически становится сестрой.

Красным цветом мы обозначаем фигурки тех, чье детство прошло в доме малютки, и тех, кто столкнулся с жестоким обращением: физическим, эмоциональным или сексуальным насилием.

Красный цвет означает дезорганизованный тип привязанности.

Глава 9

ВРЕМЯ ВИНОВАТЫХ МАМ (С 1990 ГОДА И ДО НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ)

Максимальная ответственность

С 1982 года можно было взять оплачиваемый декретный отпуск на год, а в 1989-м — на полтора года. Если учесть, что с 1961 по 1991 год тунеядство каралось законом, у мам впервые появилась законная возможность остаться со своими детьми дома.

Фактически только к 1,5 годам ребенок получает шанс эмоционально отделиться от мамы, не травмируя психику. В идеальном случае в садик лучше идти с трех лет, а «несадиковским» детям и того позже.

Условия, которые создало государство, позволили вернуться к естественному, заложенному природой

стилю воспитания. В геометрической прогрессии росло число книг зарубежных авторов, пропагандирующих тесный эмоциональный контакт с матерью. Идея о том, что мать играет ключевую роль в судьбе ребенка, стала лидирующей.

Информация из книг спровоцировала **эпидемию обиды** на родителей. Как я уже говорила, обида закономерна, потому что она отвечает за эволюцию социальной программы, предохраняет от «ошибок» наших родителей и помогает скорректировать воспитание собственных детей.

С другой стороны, требования к женщине-матери выросли многократно, вызывая неконтролируемое **чувство вины**. Ведь у большинства женщин не получается воспитывать так, как написано в книжках и модных «мамских» журналах.

Если до революции признаком хорошей матери был живой ребенок, с 1930-х годов — живой, сытый и чистый, с 1950-х — живой, чистый, послушный и умный, то в 1990-х годах хорошая мама — это мама гениального ребенка, а в 2000-х — гениального ребенка с высоким эмоциональным интеллектом. Чувствовать себя хорошей мамой стало сложно из-за давления социума и огромного потока информации.

Большинство современных родителей смутно себе представляют, что делать с ребенком от момента рождения до 18 лет. Должна быть стратегия, которая поможет исправить «ошибки» в социальной програм-

ме своего рода. Все, что вам не дали родители, можно научиться делать самой.

Теперь давайте завершим наше древо и посмотрим, что вышло.

ЗАДАНИЕ

Я попрошу дополнить ваше генеалогическое древо новой информацией.

С помощью цветного карандаша или маркера обведите:

Лазурным цветом фигуры родственников:

- которые родились с 1982 года по настоящее время;
- которые пошли в ясли после полутора лет;
- чья адаптация к яслям длилась не более шести месяцев;
- которые в детстве не сталкивались с травматическими событиями, жестоким обращением и лишениями, тяжелой болезнью или потерей близких. Их отношения с мамой можно обозначить как теплые и понимающие.

Лазурный — цвет гармоничного типа привязанности.

Отметьте **желтым** цветом фигуры родственников, которые родились с 1982 года по настоящее время и чьи отношения с мамой нельзя назвать гармоничными; есть ссоры и конфликты. Напомню: желтый — цвет амбивалентной привязанности.

Красным цветом отметьте переживших жестокое обращение в детстве, тяжелую потерю или сексуальное насилие. Красный — дезорганизованный тип привязанности.

Синим цветом можно обозначить тех, кого я называю ИНЫМИ. Такие были во все времена. Это люди, выпадающие из контекста социума, и речь здесь не об антисоциальном образе жизни. Они мыслят вне общественных стереотипов. Синим обозначьте фигуры родственников, родившихся после 1950-х и не посещавших детский сад до 4–6 лет. Программа социализации у таких людей была другой. Мне они встречались. Их отношение к миру сильно отличается от привычного, потому что они изначально не были научены ходить строем. Свободолюбивые, часто нетерпимые к недостаткам других (это их проблемная точка, над которой нужно работать), но сопереживающие и эмпатичные. Таких людей видно. Им сложно следовать общепринятым правилам, они не понимают окружающих.

Выводы по упражнению «Генеалогическое древо»

Работа с генеалогическим древом закончилась. Посмотрите на результат — перед вами эволюция родительской программы вашего рода.

Красные фигурки — травматики, идущие двумя путями.

Первый — если обиды на родителей не было. Тогда они воспроизводят травму в полном объеме и жестоко со своими детьми. Признаком в генеалогическом древе будут психические расстройства у детей, алко-

голизм, наркомания, суициды и т. д. Род не проходит сквозь «социальное» решето эволюции и исчезает.

Второй путь — революционеры рода. Здесь обида играет ключевую роль. Они принимают решение, что так воспитывать детей нельзя, и кардинально меняют программу.

Оранжевые фигурки — избегающая привязанность. Это филофобы, которым трудно удерживать эмоциональный контакт.

Желтый — амбивалентная привязанность. На профессиональном языке их называют «пограничниками». Есть замечательная книга Джерольда Крейсмана и Хэла Страуса «Я ненавижу тебя, только не бросай меня», написанная как раз про них.

Зеленый — смена фигуры привязанности. Интересно, что бабушки дают внукам больше ласки, чем детям. Это вызывает зависть и соперничество. «Зеленым» нужно понять, кем была их мама на самом деле, и успокоиться. Маму перепутать невозможно: когда закрываешь глаза и чувствуешь тепло, человек перед тобой — твоя мама.

Лазурный — гармоничный тип привязанности.

Синий — ИНЫЕ, социализация в детском саду после четырех лет. Особая категория людей, выпавших из социума. Мне они очень нравятся, у них нестандартное мышление и есть чему поучиться. Правда,

существует проблема: они часто эгоцентричны, свободолюбивы и категоричны в суждениях. Принять авторитет могут лишь из уважения, а не опираясь на вертикаль власти. В ответ на отторжение социумом такие люди сами его не принимают.

Белый цвет можно торжественно отдать людям, которые прошли путь Героя и справились с ранней детской травмой. Я заметила, что пациенты с дезорганизованным типом привязанности проходят последовательно все типы как по ступенькам: от избегающей привязанности к амбивалентной и от амбивалентной — к гармоничной.

Белый, как результат смешения всех цветов, очень подходит людям, успешно завершившим психотерапию. В конечном итоге они обретаю покой и равновесие.

Во взрослом измерении мало детских эмоций: обиды, зависти, разочарования, тревоги. Нет и беспомощности. Отрицательные эмоции, конечно, присутствуют, но они быстро переходят либо в мотивацию решить проблему, либо в принятие реальности.

Переходя в «белый», пациенты часто удивляются тому, что стали видеть, как другие портят свою жизнь. Им хочется всех осчастливить, и они сталкиваются с проблемой грусти о несправедливости мира. А это значит, что остался шаг для принятия реальности и ограничений других. Быть счастливым — это не только про личный выбор, но и про обретаемые

ценности. Можно подсказать что-то и дать человеку выбор, но приобретать новый опыт он должен сам. «Белые» редко злятся, они грустят об ограничениях или спокойно их принимают.

Еще раз взгляните на свою родовую программу. Соответствует ли ваша детская травма времени, в котором вы родились? Какие мысли у вас появились во время выполнения этого задания? Что вы чувствуете, глядя на историю собственного рода? Как вам кажется, что можно изменить для ваших детей?

Вы сделаете немало интересных открытий на своем пути, если продолжите изучать историю вашего рода. Я надеюсь, вам удалось установить возраст личной травмы и понять закономерности ее возникновения.

Прощение возникает из понимания, а его основной признак — то, что прошлое не болит. После осознания факта, что обида — тормоз для развития, вам следует переходить к развитию самостоятельности. Новая задача — стать себе мамой и научиться радоваться жизни.

Часть 4

САМ СЕБЕ МАМА

Глава 10

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ

Научиться наблюдать

Как вы поняли, вероятность не получить травму для тех, кто родился до 1990-х годов, стремится к нулю. Абсолютное большинство родителей следовали рекомендациям, которые противоречат современным представлениям о воспитании детей. Сравнивать не имеет смысла. Обида — оберег наших детей от «ошибок» предыдущего поколения. Если вы их осознали, она больше ни к чему. Обвинение контрпродуктивно, поскольку не ведет к изменению ситуации. Именно поэтому надо взять ситуацию в свои руки и исправить настоящее.

Тревога — самая распространенная отрицательная эмоция. Ее роль часто сравнивают с ролью боли. Однако есть отличие: тревога — это сигнал предпо-

ложительной опасности. Травматики испытывают ее постоянно, хотя в большинстве случаев для нее нет повода. Тревога — самая частая причина обращения за психологической помощью, потому что это сигнал, который проявляется на уровне тела в виде учащенного сердцебиения, внутреннего тремора, потливости, сухости во рту, напряжения в мышцах.

Для человека с ранней детской травмой пусковым механизмом для тревоги может стать любая ситуация, которую психика расценивает как похожую на травму, полученную в детстве. Ваш мозг вас обманывает и запускает непереносимые переживания. Механизм правильной оценки угрозы сломан, и нужно настроить его работу так, чтобы он перестал причинять нам боль.

В моей практике было несколько пациентов, которых сильно били в детстве. Они воспринимали прикосновения к себе как физическое насилие. Любое прикосновение было неприятно и вызывало тревогу, являлось триггером, запускавшим воспоминания о физической боли. Такие реакции включаются автоматически, бессознательно.

Дети «эмоциональных воспитателей» редко испытывают тяжело переносимые эмоции, потому что родители воспринимали их спокойно и учили их этому. Просто не хватает опыта не поддаваться панике и не накручивать себя.

Самые сильные приступы психологической боли рано или поздно заканчиваются, если не вставать у них на пути. Следует научиться занимать позицию на-

блюдателя и разрешить им быть. Нельзя принимать импульсивные решения — чаще всего они неверные. Учитесь быть себе хорошей мамой, которая не бежит по потолку, а держит плачущего малыша на руках и сохраняет спокойствие. Тогда перестанете нуждаться в созависимых отношениях.

Предупреждение: *если в момент острых эмоций душа болит настолько, что вы думаете о смерти, это значит, что нужна медикаментозная и психотерапевтическая поддержка. Обязательно обратитесь за помощью! Ваш организм сильно устал от борьбы, ему требуется поддержка. Врач-психиатр подберет медикаменты, чтобы успокоить тело, а медицинский психолог или психотерапевт научит контролировать эмоции.*

Наше тело инстинктивно пытается сжаться в момент стресса, но чтобы контролировать эмоции, нужно действовать вопреки биологии и расслабиться. Борьба лишь усилит тревогу, поэтому надо успокоить тело через расслабление и сказать себе: **«Я в безопасности, эмоции — сигнал о моих потребностях. Я могу их выдержать. Я больше не ребенок. С каждым спокойным вдохом и выдохом я самостоятельно успокаиваюсь. С каждым пережитым приступом я становлюсь сильнее. Я научусь использовать отрицательные эмоции для достижения целей и мотивации».**

Выученная беспомощность, не подкрепленная хаотичными действиями, постепенно уйдет. Вам потребу-

ется некоторое время, но главное, что это сработает. Теперь время — ваш союзник, а не враг. С каждым приступом вы станете на шаг ближе к самодостаточности.

Так я справилась с аэрофобией. Ее причина крылась в детской травме. Когда мне было несколько месяцев, мои родители решили сократить время пути к бабушке и вместо поезда выбрали самолет. Как мне рассказали, это был неправильный выбор, потому что я надрывно кричала весь полет в ту и другую сторону.

Мозг зафиксировал младенческий ужас, и мне потребовалось приложить всю профессиональную смекалку, чтобы преодолеть панические атаки при взлете и посадке самолета.

Честно признаюсь, я перепробовала много разных техник, но помогла методика простого наблюдения за орущим нутром, выравнивания дыхания и расслабления тела. Полет с пересадкой в трех аэропортах был самым удачным в этом плане. Так мы летели в Хургаду из Екатеринбурга через Москву и Стамбул. Двадцать четыре часа в пути так изматывают, что сил метаться и испытывать ужас просто нет. Условный рефлекс угаз за неимением подкрепления, и все закончилось. Сейчас я летаю спокойно, потому что понимаю иррациональность этого чувства и могу его контролировать.

Отрицательные эмоции — лишь часть жизни, а не мировая катастрофа. Они как дождь, который нужно просто переждать. Чтобы принять эмоцию, выполните следующие упражнения, а в случае сильных

эмоций примените технику «На ручки». Помните, что навык эмоциональной саморегуляции поможет сделать жизнь более спокойной и качественной.

Упражнение «Я принимаю свои эмоции»

1. **Примите эмоцию такой, какая она есть.** Нет ничего страшного в существовании ни одной из них. Не нужно давать оценку — «плохая» или «хорошая». У каждой эмоции есть смысл, который сложнее двух противоположных полюсов.
2. **Эмоция есть следствие** какого-то события или неудовлетворенной потребности. Повторите себе фразу: «Это просто мои эмоции. Я принимаю их такими, какие они есть. Я благодарю свое тело и психику за то, что они мне показывают, что нужно что-то изменить, чему-то научиться или достичь нового».
3. **Откажитесь от бегства**, потому что подавление, блокировка, уничтожение и прекращение сделают только хуже. Отворачиваясь от себя, вы поступаете как игнорирующий родитель, который не удовлетворяет потребность.
4. **Дистанцируйтесь** от эмоции, представив, что вы стоите на берегу реки и смотрите на воду. Течение уносит ваши эмоции — и вам становится легче. Сконцентрируйтесь на дыхании. Дистанция помогает сохранить родительскую позицию и успокоить свою детскую часть.
5. **Дайте себе время.** Чтобы пережить приступ, нужно время и дыхание диафрагмой. Станьте себе заботливой матерью и вместо того, чтобы куда-то бежать, лягте на пол, включите

музыку, наденьте теплые носочки и завернитесь в плед. Бег по потолку не поможет. Время дышать и расслаблять тело. Если лежать сложно — найдите интересное занятие.

Важное правило. Марша Линехан рекомендует не блокировать эмоции, не подавлять, не избавляться, не отталкивать, не пытаться удержать, а поддерживать или усиливать их. Им нужно позволить просто быть — постепенно они сойдут на нет. Эмоция появляется как сигнал о том, что есть неудовлетворенная потребность, которую надо научиться видеть и называть.

Упражнение «Регулировка громкости»

Чтобы сдерживать неадекватное поведение, необходимо научиться уменьшать интенсивность эмоций. Представьте, что эмоции — это музыка, которая звучит из аудиосистемы. Эмоции, причиняющие вам нестерпимую боль и заставляющие вести себя неадекватно, надо просто сделать тише.

В момент приступа скажите себе: «Эмоциям не следует подчиняться, за ними нужно наблюдать. В них нет ничего страшного — это просто громкая музыка, которая пугает меня. За счет дыхания и упражнений на расслабление тела я уменьшаю их громкость».

Начните выполнять дыхательные упражнения и представьте, как с каждым вдохом и выдохом громкость эмоций снижается.

Согласитесь, терпение — навык, которым не владеют маленькие дети. Его нужно тренировать. Если ваши родители не отличались терпением и сами не могли контролировать эмоции, то вам придется научиться этому самостоятельно.

Глава 11

ПЕРЕСТАТЬ КОПАТЬ И НАЧАТЬ СЕЯТЬ

Прощение

Следующий навык, который наверняка пригодится, — умение прощать. Надеюсь, мне удалось помочь вам лучше понять родителей — и теперь вы можете взглянуть на них другими глазами. Вероятно, они вызовут у вас сочувствие. Я часто слышу, что позитивное мышление токсично. На самом деле токсично упрощать сложные вещи и делать глобальные выводы из ограниченных данных. Сожаления о прошлом контрпродуктивны, они отвлекают от настоящего. Искать виноватых вместо того, чтобы принять ответственность, исправить ошибку или сделать так, чтобы ситуация не повторилась, неэффективно.

Прощение — это выбор. Один мой пациент сказал, что так можно любому злу найти оправдание. Это не совсем правильно. Я согласна с точкой зрения Дэниэла Шапиро, преподавателя техники переговоров в Гарвардской юридической школе и автора книги «На эмоциях», что простить — не значит оправдать или забыть. Это не обесценивание ваших эмоций и болезненного опыта, нет! Прощение — процесс, который происходит с человеком благодаря работе над собой и осознанному выбору. Энергию лучше направить на то, чтобы стать себе родителем, а не пытаться переделать папу с мамой.

Некоторые вещи простить трудно, потому что они причинили невыносимую боль. Есть поступки, находящиеся за пределами понимания. Они как проявление «радикального зла», которое настолько ужасно, что выходит за границы любой морали. Я считаю, что есть вещи, которые невозможно простить. Тогда надо научиться жить так, чтобы прошлое не причиняло страданий; жить настоящим и вернуть все, что было утрачено: уважение, самооценку, чувство безопасности. Прошлое может не болеть.

Дети, столкнувшиеся с «радикальным злом», привыкли к унижению и чувству вины, поэтому продолжают заниматься самоистязанием: плохо о себе заботятся, берут лишнюю ответственность, отказываются от удовольствий, ненавидят свое тело, унижают себя. Сексуальное и физическое насилие приводит

к нарушению восприятия своего тела. Человек будто теряет возможность чувствовать и видеть себя красивым.

Мне приходилось сталкиваться с вопиющими случаями физического, эмоционального и сексуального насилия родителей над детьми. Дети ни в чем не виноваты. Насильник должен сидеть в тюрьме, и мне жаль, что ребенка было некому защитить. Ни один ребенок не заслужил жестокого обращения, и каждый имеет право на заботу. В такой ситуации перестать себя обижать — главная цель.

Нельзя заставить себя простить, это происходит не с помощью воли. Обида на родителей проходит через понимание того, в каких условиях они росли, чему их научили собственные папа и мама, какое было время, с какими трудностями они сталкивались и обладали ли знаниями об ином поведении. После того как произошло осознание, возникает вопрос, что делать дальше. А дальше нужно понять, какой тип отношений вы будете выстраивать.

Как общаться с родителями

Общение с родителями может идти по нескольким сценариям (не берем случай, когда родителю требуется уход по состоянию здоровья). Итак, вы можете выбрать один из четырех путей:

- 1) отказ от общения;
- 2) временный отказ от общения;
- 3) социальная вежливость;
- 4) доверительные отношения.

1. Отказ от общения не надо путать с избеганием.

Отказ — это осознанное и взвешенное решение после серьезной внутренней работы над собой.

Избегание — защитная форма поведения, которая означает, что отношения еще «больные». Вы не решили внутренний конфликт, и реакция «беги» возникает из-за страха.

В основе отказа от общения лежит понимание, что родитель не заслуживает контакта с вами, потому что совершил «радикальное зло». Главное, чтобы вы были уверены — проблема не в вашем инфантильном бегстве от ответственности, а в боли, которую вам причинили.

Как я писала выше, ампутация родительской фигуры — очень сложное мероприятие. Требуется помощь специалиста, чтобы разобраться в себе и начать жить заново. Один мой пациент изменил имя и полностью прекратил контактировать с родителями из-за сексуального насилия в детстве. Ему в полном смысле слова пришлось собирать себя с нуля. Согласитесь, этот человек заслуживает большого уважения и имеет право на свой выбор.

Родители-насильники, психопаты, нарциссы, абьюзеры заслуживают забвения, а их дети — избавления от боли, которую им причинили, и прекращения контактов. Самостоятельно это сделать трудно. Такие люди постоянно нападают на себя, стыдятся и чувствуют вину.

Родительские «голоса» внутри должны замолчать и перестать причинять боль. Я готова столкнуться с критикой по поводу того, что отказ от общения — не лучший способ решить проблему, но иногда это единственный выход.

2. Временный отказ от общения может произойти, если родители до сих пор причиняют вам сильную эмоциональную боль. У вас не получается выстроить с ними комфортную дистанцию и противостоять манипуляциям; вы терпите их оскорбления и подчиняетесь их желаниям вопреки собственной воле. Если все так, можно взять тайм-аут. Вы должны понимать, что это ваша проблема. Вы сами не отстаиваете свои границы и идете на поводу. Значит и решать проблему вам. Не стоит оставаться зависимой жертвой и складывать ручки. Работайте над собой. Научиться выдерживать агрессию, философски относиться к капризам и даже хамству реально — просто нужна практика.

Прекращение контакта инфантильно, если родители заботились о вас и не совершили применительно к вам «радикального зла», которое нельзя простить.

Большинство из них заслуживают заботы, сочувствия и понимания. И это не значит, что вы автоматически попадаете в рабство. Сейчас рабство — зона вашего выбора. Учитесь противостоять. И помните: если конфликт с родителями не решен, он мешает жить.

Предлагаю выполнить упражнение, которое позволяет определить, можете вы строить отношения с родителями по типу социальной вежливости или нет. В эту группу попадают родители, заслужившие благодарность.

Упражнение «Благодарность родителям»

Вспомните все случаи из жизни, когда можете поблагодарить ваших родителей. Можно записать или перечислить вслух все, что вы помните. Будьте искренними. Не стоит прятать воспоминания или преувеличивать их заслуги. Это честный разговор с самим собой.

Вероятно, вам потребуется несколько дней на выполнение этого задания. Не пожалейте времени и сделайте его. Вы должны понимать, что воспитание ребенка — минимум 18 лет жизни. Время — самый ценный ресурс, потому что его не вернуть. Упражнение поможет не обесценивать, как подросток, а увидеть то, что они сделали для вас или чего не сделали, с позиции взрослого. Если остановитесь на том, что поблагодарить их можно только за ваше рождение, так тому и быть. Не приукрашивайте.

Пример выполнения задания

«Я благодарю вас за рождение. За то, что я была желанным ребенком. Я благодарю, что вы не дали мне умереть в младенческом возрасте. Я благодарю вас за то, что вы брали меня на руки, пели колыбельные, утешали и читали книжки. Я благодарю маму за то, что она кормила меня грудью. Я благодарю за еду, образование, чистую одежду и крышу над головой. Я благодарю за урок стойкости и стремление к жизни. Я благодарю за то, что вы научили меня делиться с другими и доводить дело до конца. Я благодарю за то, что вы научили меня хотеть быть профессионалом. Я благодарю вас за то, что вы научили меня тому, что нужно еще дать своим детям, чтобы они стали лучше меня». И так далее.

Если у вас не было отца, поблагодарите его за то, что он не испортил вам жизнь: иногда отсутствие родителя — лучшее, что он мог для вас сделать. Ссоры между родителями, борьба и дележ детей, в том числе в суде, ломает так, что стоит поблагодарить за отсутствие такого опыта. Почувствуйте благодарность и еще раз повторите себе: *«Я благодарю вас за все, что вы мне дали. А то, чего я не получил, могу дать себе САМ».*

Примечание: это упражнение не стоит делать тем, кто пережил серьезные разрушающие травмы, связанные с физическим, психологическим и сексуальным насилием со стороны родителей. Для такого случая есть другое упражнение. Поблагодарите СЕБЯ за

то, что вы были стойкими, выжили и нашли помощь. А еще поблагодарите тех, кто вам помог и был добр. Например, бабушку, которая заботилась о вас вместо матери. Соседку, не оставшуюся безучастной, или учителя, поверившего в вас. Друга, который помог в нужный момент. Мир не без добрых людей, поэтому начните вспоминать случаи, когда люди пытались вам помочь.

3. Установление комфортной дистанции и социальная вежливость. В эту группу попадают родители, которые заслужили вашу благодарность, но с которыми вы не можете выстроить доверительные отношения. Выбор между стратегиями доверительных отношений и социальной вежливости происходит на основе трех важных вещей:

а) возможность быть искренним. Искренность определяется тем, насколько серьезной проблемой можно поделиться с родителями и при этом чувствовать себя в безопасности;

б) ощущение поддержки. Вы чувствуете, что родитель на вашей стороне, даже если не согласен с вами. У вас есть обоюдное право на собственное мнение. Он принимает ваши неудачи и гордится победами;

в) чувство заботы. В любом возрасте нам хочется ощущать заботу родителей, так мы устроены. При этом она должна быть приятна, но необязательна.

Родители становятся старше, и в какой-то момент заботу о них проявляем уже мы.

Если вам сложно выдерживать родителей, но есть за что их поблагодарить, начните развивать навык быть взрослым уже сейчас. Вы больше не желторотый птенец, который открывает клювик и кричит «дай», а человек, берущий на себя ответственность и способный сказать «спасибо». А еще спросить: «Чем я могу помочь?» Терпение и принятие ограничений поможет выйти из созависимости.

Мне часто приходится говорить пациентам об ограничениях возрастных родителей. Для нас они всегда остаются молодыми, но это не так, действует когнитивное искажение. Родители становятся старше и не могут измениться в силу того, что их ресурсы постепенно ограничиваются. Ваша задача — проявить к ним терпение, понимание и уважение.

Пациентка чуть за 20 пришла ко мне за помощью. Что с ней было, описывать не стану, но расскажу, как мужественно она приняла своих родителей такими, какие они есть, избавилась от внутренней боли и простила.

Мама с диагнозом «шизофрения». Папа, побывавший в горячих точках, — с посттравматическим стрессовым расстройством. Что могут дать родители ребенку, если внутри у них непрекращающаяся война? Очень непросто расти в семье, где царит ад. Бесконечные картинки

из детства, как тетю избивает сожитель, дядя умирает в муках за стенкой от цирроза печени, в соседней комнате живет женщина-инвалид с детства и умственно отсталая (практически не выходит из комнаты, сидит и смотрит в окно), мама периодически сходит с ума, папа звонит и пропадает на год. Улица тоже не дает облегчения.

Все, что у нее было, — краткие моменты маминей заботы. Она помнит, как мама пекла пирожки и покупала ей апельсиновый сок в детстве во время болезни. Драгоценные моменты из жизни, когда о ней заботились и ее любили как могли. Осознание того, что мать отдала все, что у нее было, и чуть больше, помогло ее простить.

История пациентки вызывает восхищение и уважение за внутреннюю зрелость. Да, было много обид, но в результате психотерапии стало возможным понять родителей и почувствовать благодарность.

4. Доверительные отношения — исключительный подарок, которым чаще обладают дети 2000-х годов, нежели более старших поколений. Такие отношения строятся на открытом диалоге, взаимоуважении, четких границах, понимании и главное — на искренности. Возможность при родителях быть собой — заслуга ваших пап и мам. Вам исключительно повезло.

Перепроверьте по чек-листу, не сели ли вы им «случайно» на шею и не упускаете ли возможности поблагодарить за то, что они для вас сделали.

Чек-лист доверительных отношений с родителями.

1. Вы имеете право быть собой.
2. У вас есть открытый диалог, в котором вашу точку зрения всегда выслушают.
3. Вы ощущаете заботу о себе, даже если живете далеко.
4. Вы можете самостоятельно принимать важные решения и делать выбор, зная, что это не только ваше дело, но и ваша ответственность.
5. Вы не подвергаетесь постоянной критике и агрессии со стороны родителей.
6. Вам не нужно ничего доказывать, они в вас просто верят и гордятся, даже если вы не сделали ничего особенного.
7. Вы принимаете их ограничения и любите такими, какие они есть.
8. Вы чувствуете благодарность за заботу.
9. Ваша любовь взаимна.
10. Вы точно знаете, что есть дверь, в которую можно зайти в любое время дня и ночи и попросить о помощи.

Кто кому должен

Давайте рассмотрим список того, что вам не обязаны давать родители, когда вы выросли. Инфантильные установки будут ровно противоположны данным

утверждениям, от них нужно избавляться. Моя старшая дочь, которой 16 лет, рассмеялась, прочитав этот список. Сказала, и так понятно, что взрослый должен нести ответственность за себя и свою жизнь. «Зачем про это писать, мам?» — спросила она меня.

На деле я часто вижу, как взрослые дети научились защищать только свои границы, а соблюдать границы родителей не считают необходимым по привычке. Лично я думаю, что взять кредит, а потом отдать его выплачивать родителям или качать права, проживая на их территории, — свинство. Поэтому списку быть.

1. Родитель не обязан платить за ваше обучение.

Высшее образование — зона вашей ответственности, поэтому если родитель не может или не хочет вам помочь, это его право.

2. Родитель не обязан покупать вам машину, квартиру, вещи, а также дарить дорогие подарки.

Если у вас есть желания, вы всегда можете реализовать их самостоятельно. Устроиться на работу, взять подработку, привести в соответствие желание и возможности.

3. Родитель не обязан воспитывать ваших детей.

Дети — ваш выбор, и не нужно обижаться на то, что родители отказываются нянчить внуков или брать их на воспитание. У них могут быть свои планы. Отнеситесь к их границам так же бережно, как относитесь к своим.

4. Родитель не обязан выплачивать за вас долги, если вы сами в них влезли.

Нужно самостоятельно нести ответственность за свои поступки.

5. Родитель не обязан выгуливать и заботиться о животном, которое вы взяли в дом.

Еще раз об ответственности! Поэтому, переезжая в другой город, не забудьте питомца, если родители отказываются заботиться о нем.

6. Родитель не обязан вас содержать, особенно если вы не прилежный студент, а лоботряс и бездельник.

Взрослый должен сам себя содержать, поэтому если вам финансово помогают родители, чувство благодарности в виде физической помощи по дому и саду, в приготовлении пищи будет справедливо. Не нужно сердиться, когда вас просят помочь в ответ.

7. Родитель не обязан заботиться о вас: кормить, стирать, убирать.

Если вы живете на территории родителей, должны соблюдать правила этого дома, а не устанавливать свои. Живите отдельно, и конфликты сведутся к минимуму. Пока живете с родителями и они вас кормят, вы — подросток. Нельзя приходить в дом родителей в полночь, если они ложатся рано, и беспокоить их. Есть правила совместного проживания, которые нужно соблюдать.

8. Родитель не обязан менять свои планы, если вам нужна его помощь.

В общем-то вы тоже: если настаиваете на своих границах, нужно уметь принимать чужие. Планируя что-то, не забудьте договориться заранее. Ведь это вам нужна помощь, а не им.

9. Родителю не обязательно может нравиться ваш партнер или друг.

Это правило работает в обе стороны — ваши родители тоже могут им не нравиться. Если между ними возник непримиримый конфликт, который вы пробовали решать, нужно свести общение к минимуму. Ваш выбор, безусловно, заслуживает уважения, но любить друг друга они не обязаны.

10. Родитель не обязан соответствовать вашим ожиданиям.

Эту фразу можно многократно повторять как мантру, когда вы снова и снова разочаровываетесь в них.

Родитель, который помогает, заслуживает уважения и благодарности, потому что он ничем вам не обязан и делает это из чувства любви и долга. На всякий случай повторюсь, что пока вы живете вместе, должны выполнять правила хозяев: приходить домой до того, как родители ложатся спать; не мешать им отдыхать; участвовать в домашних делах и соблюдать границы. Нужно набраться терпения, благодарности и чуть снизить амбиции.

Хотите жить по своим правилам — переезжайте, только в этом случае вы можете установить комфортную дистанцию. Нормально испытывать тревогу или раздражение, живя на чужой территории, но следует понимать, что правила диктовать не вам.

Когда живете с родителями, необходимо договориться, за что вы отвечаете по хозяйству и какую лепту вносите в быт. Так намного проще и спокойнее для всех. Например, сколько вы отдаете в общий котел со своей зарплаты на питание или по каким дням делаете уборку дома. Пить, гулять, дебоширить и водить подружек — инфантильно-подростковое поведение и неуважение к другим. Не стоит обижаться на претензии родителей, что им не нравится, когда вы в полночь приходите домой или включаете громкую музыку.

Комфортная дистанция с родителями устанавливается с момента, когда вы уехали. Нужно определить для себя, как часто вы можете звонить и приходить к ним, чтобы не срываться в агрессию.

К социальной вежливости, которую нужно проявлять, относятся:

- 1) поздравления с днем рождения и праздниками;
- 2) звонки и визиты;
- 3) оказание внимания;
- 4) гостинцы во время гостевых визитов;
- 5) помощь, когда это необходимо;

- 6) участие в решении проблем (запись к врачу, оплата счетов, ремонт и т. п.).

Каждый из нас рано или поздно становится беспомощным, и вам решать, насколько вы можете оказывать помощь. Некоторые пациенты, которые говорили, что никогда в жизни не возьмут на себя ответственность и не привезут к себе домой родителей, когда наступало время, спокойно справлялись с этой задачей. Главное — быть готовым и получить консультацию у специалиста, как помочь пожилому человеку адаптироваться на новом месте.

Что делать, если родители вас не любят?

Не нужно лукавить и говорить, что все родители любят своих детей. Это неправда. Некоторые и себя не любят, не то что детей. Поэтому если вы пробовали много раз наладить доверительные отношения, но ничего не получалось, оставьте маму и папу в покое. Скорее всего, им от вас нужны уважение, внимание и помощь, а не телячьи нежности. Не стоит тратить свою жизнь на ОЖИДАНИЯ.

Родители, как и вы, вправе не соответствовать вашим фантазиям: иметь свои ценности, привычки, мировоззрение и когнитивные искажения. Когда вы настойчиво требуете от них понимания, задумайтесь на секунду, любите вы их или мечтаете подчинить

своим желаниям? Способны вы на любовь? Вы можете посвятить обидам всю жизнь, хотя любовь, как справедливо отмечал немецкий философ и психоаналитик Эрих Фромм, — черта характера. И чтобы любить, нужно стать зрелым человеком.

Заставить любить никого нельзя, потому что от вас это не зависит. Вы можете быть каким угодно внешне и внутренне, но для другого человека вы будете прекрасны, потому что это вы. Способность любить — заслуга того, кто любит, а не наоборот. Поэтому чем глубже человек, тем с большим чувством принятия и заботы он относится к другим.

Если вас не любят родители, примите это спокойно. Сей факт никак вас не характеризует, поэтому откажитесь от ожиданий и живите счастливо. Не ждите похвалы, понимания, заботы, материальной поддержки, одобрения ваших поступков, гордости за достижения, подарков, сочувствия, заинтересованности, теплых объятий, ласковых слов, радушного приема, искренних отношений и принятия. Не ждите любви — потому что любовь не нужно ждать. Она может быть не взаимной, при этом страдать необязательно.

Нет ничего страшного, когда вы любите родителей, а они вас — нет. Просто вы внутренне богаче их и можете сами удовлетворить потребность в эмоциональном тепле. Необходимо перестать ждать невозможного и найти место, где тепло — в собственной семье или с друзьями.

Что делать,если родители вас не любят?

Я искренне советую вам пройти через разочарование, потому что в такой момент вы видите реального человека, а не свои фантазии. Разочарование — это хорошо, ведь любовь начинается или заканчивается в данной точке. Нельзя быть долго идеальным: рано или поздно сорвешься. В порыве оголяются точки боли, и партнер видит тебя другим. Часто это не только удивляет, но и пугает. Неприятно, но такова цена, которую приходится платить за доверительные отношения. Рискнуть быть собой и найти того, кто тебе подходит, или всю жизнь изображать идеал — дело выбора. Возможно, ваш родитель не так плох, и есть шанс оставить для него место внутри себя и научиться любить по-настоящему. Кто знает...

Глава 12

НАЙТИ СЕБЯ

Золотая середина

Чтобы выйти из позиции ребенка, следует научиться держать баланс между «хочу» и «должен». Чрезмерная требовательность к себе или другим выдает зависимое поведение. Люди с ранней детской травмой не умеют соблюдать золотую середину. Самоосуждение и низкий порог к фрустрации (неудовлетворение потребности) мешают делать выбор и нести ответственность за него.

Самоосуждение связано с установкой «я должен». Таким людям кажется, что они обязаны делать все идеально, не имеют права испытывать отрицательные эмоции или отказывать. Основные эмоции — стыд и вина.

Люди с дезорганизованным типом привязанности часто попадают в ловушку «я не идеален, значит я — ничтожество». Если смотреть в корень проблемы, то станет понятно, что иллюзия взялась из детской установки: «Меня не любят родители, потому что я плохо стараюсь. Я должен быть добрым и послушным. Никого нельзя расстраивать». Так сохраняется ощущение контроля в отношениях с людьми.

Оценка и одобрение необходимы при обучении детей в упрощенной системе восприятия мира, на уровне «хорошо» и «плохо». Так учат правилам этого общества. Проблема в том, что во взрослом состоянии, когда вы усвоили основные правила («не убий», «не укради» и т. п.) и в целом законопослушный гражданин, они больше не нужны.

Для зрелой личности функция оценки должна стать полностью внутренней. Иначе не стать собой. Чтобы быть искренним и открытым, нужно уметь защищать свои границы. Нельзя нравиться всем, даже потому, что есть люди, которым никто не нравится. Родиться, чтобы стать эхом чужих желаний, — грустно.

Мнения могут быть любыми, позвольте им существовать, но не меняйте сразу собственную точку зрения. Она может огорчить, расстроить или разозлить. Для начала нужно понять, конструктивна критика в ваш адрес или нет. Лично я завела правило прислушиваться к критике и беру тайм-аут на анализ ситуации. Проверив себя, я выдаю реакцию. Если критика

конструктивна, то благодарю — это точка роста, если нет — выстраиваю границы. Импульсивный ответ по типу «сам дурак» — это незрело. Не стоит сожалеть, если не удастся быстро проанализировать ситуацию. Вы всегда можете вернуть собеседника к разговору и обозначить границы.

Реакции на оценку окружающих условно можно разделить:

- 1) на защиту границ (например, если человек без моей просьбы начал учить меня жить);
- 2) изменение поведения (если я повела себя некорректно, то принесу извинения и изменю поведение).

Низкий порог к фрустрации характерен для тиранов и капризуль, которые считают: если я такой исключительный, то заслуживаю особого отношения и могу вести себя так, как хочу; остальные должны выполнять все мои желания, а если нет — это ужасно, и я этого не вынесу.

Люди с амбивалентным типом привязанности ведут себя именно так. Они руководствуются младенческой установкой «мне должны». «Споткнувшись» о человека, давшего понять, что он ничего им не должен, они обрушиваются на него с агрессией. Основные эмоции таких людей — ярость, гнев и разочарование.

Неспособность справляться со стрессом может заключаться в наивных ожиданиях справедливости. Уста-

новка, что в жизни все должно даваться без усилий и легко, — заблуждение. Молодые юноши и девушки часто сталкиваются с проблемой мотивации и соблюдения чужих границ на этом фоне. Легко может быть только сидеть в соцсетях и смотреть сериальчики. Все классные навыки требуют времени и труда. Поэтому я не верю в истории случайного успеха.

Чтобы соблюдать **золотую середину**, нужно научиться делать выбор и действовать. Терапия реальностью и теория выбора Уильяма Глассера, американского психиатра и психолога, объясняет, как это делать.

Главный постулат теории Глассера гласит, что единственный человек, чье поведение мы можем контролировать, — это мы сами. Поэтому стратегии «я должен» или «мне должны» не работают. Вы совершаете что-то, потому что это удовлетворяет какую-то вашу внутреннюю потребность.

По Уильяму Глассеру, **потребности** делятся на пять групп.

1. Власть и статус.

Потребность может быть удовлетворена признанием и принуждением других повиноваться. Потребность в могуществе часто соперничает с потребностью в любви.

2. Любовь и причастность.

Потребность может быть удовлетворена семьей, друзьями, домашними животными, растениями

и любимыми неодушевленными объектами, например компьютером или коллекцией машинок.

3. Развлечения и удовольствия.

Потребность в развлечении столь же фундаментальна, как и другие. Развлечение — основная генетическая команда для всех животных более высокого типа, потому что именно так они учатся. Развлечение убирает тяжелую, нудную работу из процесса обучения и усиливает мотивацию.

4. Свобода.

Люди нуждаются в свободе выбирать свою жизнь и быть собой. Потребность в свободе может находиться в противоречии с другими потребностями, например с потребностью в материнстве.

5. Выживание.

Включает в себя желание жить, быть здоровым и иметь детей.

У каждого из нас своя иерархия потребностей, и они могут соперничать. Для определения ключевой потребности можете выполнить упражнение «Поднос потребностей».

Обратитесь к внутреннему взору и представьте себе, что перед вами стоит поднос, на котором лежат потребности. Их можно представить в виде картинок, где нарисованы ваши заветные желания. Возьмите одну или несколько, по желанию. Какую картинку вы выбрали бы первой: любовь, личную силу (могу-

щество), развлечение или свободу? Из какой группы вы взяли больше картинок?

Теория выбора помогает разобраться, какие группы потребностей для вас наиболее характерны, и сделать выбор в их пользу.

Терапия реальностью учит принимать этот выбор и действовать. Роберт Э. Вубболдинг, доктор медицинских наук и ученик Уильяма Глассера, предлагает использовать простую схему из 4 шагов. Нужно ответить на вопросы и выстроить план действий.

- ❖ Wants (желания): Что ты хочешь?
- ❖ Doings (действия): Что ты делаешь для того, чтобы получить желаемое?
- ❖ Evaluation (оценка действий): То, что ты делаешь, помогает тебе получить то, что ты хочешь?
- ❖ Planning (план действий): Что ты хочешь сделать по-другому? Считаешь ли ты своим долгом прилагать усилия, чтобы следовать собственному плану?

Важно, чтобы ваш план действий был простой, достижимый, своевременный, безотлагательный и позитивный. Изменить прошлое нельзя, поэтому теория работает только с настоящим. План всегда можно скорректировать или найти другой способ удовлетворить потребность, которая заставляет вас действовать. Важно, чтобы вы взяли полную ответственность за достижение результата. А чтобы достичь

желаемого, нужно этого искренне хотеть и чувствовать необходимость. Постарайтесь не откладывать то, что запланировали, приступайте к действиям — и все получится. Вы должны понять, что основной принцип терапии реальности — никаких оправданий и никакого наказания. Вы — взрослый человек и сами несете ответственность за происходящее.

Я предлагаю вам вооружиться бумагой и ручкой и написать собственный план действий. Выберите в качестве точки отсчета то, что вас беспокоит (за отрицательными чувствами всегда стоит потребность), и найдите способ ее удовлетворить. Составьте план из простых шагов и действуйте! Основа этой методики — простота поставленных перед собой задач и настойчивость.

Быть собой — значит жить в гармонии со своими потребностями, научиться их чувствовать и находить способ удовлетворить. Ответственность лежит только на вас.

Приручить одиночество

После того как мои пациенты осваивают навык заботы о себе и регуляции эмоций, у них начинается период в жизни, который я называю «роман с одиночеством».

Все как один через него проходят и говорят, что им стало так хорошо, что больше никто не нужен. Не-

которые пытаются перестать общаться с подругами, переехать или развестись с мужем. Им кажется, что они избавились от ранней детской травмы, но это лишь середина пути.

На данном этапе люди перестают быть ценными лишь потому, что их отсутствие не вызывает боли. Но потребность в близости еще не закрыта. Нужно разбудить в себе внутренний интерес разделять радость жизни вместе с другим человеком. Переход к гармоничному типу привязанности происходит не один на один с собой, а через новый опыт близких отношений.

Отношения — всегда риск. Как часто я слышу сокрушения по поводу того, что нет сайта знакомств, где зарегистрированы люди, успешно прошедшие психотерапию. Будто это что-то меняет внутри. Всегда надо держать в голове, что контролировать возможно только свое поведение.

Тип привязанности можно изменить как любую форму поведения. Стоит ли менять ее на избегающую, решать вам. Гармоничная привязанность отличается от других типов тем, что человек позволяет себе расслабиться, сохранять длительный контакт и быть искренним. Без этих трех пунктов отношения в принципе не имеют смысла.

Любовь — не только привязанность, но без нее она не может существовать. Это достаточно редкое явление, потому что для нее нужны два зрелых человека, которые умеют нести ответственность и выстраивать диалог.

Частый запрос, как найти вторую половину

Вопрос, как найти близкого человека, постоянно возникает в ходе лечения. У людей с ранней детской травмой нет ориентира из детства и нет опыта заботы. Танцы на старых граблях я наблюдаю чаще, чем хотелось бы. Попробуем разобраться, как дать другим шанс найти вас, пока вы прячетесь.

Первым делом я настоятельно рекомендую создать у себя дома безопасную базу или место силы, куда вы сможете вернуться после неудачного знакомства и отдышаться. Создайте там атмосферу тепла и уюта. Для кого-то это плед, пижамка, красивая кружка с чаем и печенюшками, а для кого-то — кот, книжка и хозяйское кресло. Выбирать лучше через ощущения в теле, как это делают кошки. Они точно знают, где им комфортнее всего.

Для человека с ранней детской травмой важно не потерять желание двигаться дальше и не поддаваться отчаянию в случае неудачных встреч. Найти быстро своего человека не удастся. Поэтому настоятельно рекомендую организовать себе уютное гнездо, из которого вы будете делать целенаправленные вылазки на свидания. Наберитесь терпения. Все наладится.

Чтобы ускорить процесс, можно что-то сделать. Прежде всего, следует четко понимать, какого человека вы ищете. Для этого полезно составить список с требо-

ваниями к «резюме». Оцените, насколько вы можете соответствовать потребностям такого партнера, и над чем вам стоит поработать, чтобы стать интереснее.

И еще несколько важных правил для новых отношений.

1. Учитесь выбирать.

Вы должны понять, что необходимо научиться выбирать. Если раньше из страха одиночества вы были готовы впустить в жизнь любого человека, теперь нужно найти себе подобного. Это сложнее, требует настойчивости и времени.

Всякий раз удивляюсь, насколько быстро люди с дезорганизованным типом привязанности попадают в лапы нарцисса или психопата. Агрессивность и отсутствие эмпатии, как огонь свечи для бабочки: привлекает, но противопоказан. Если человек с ранней детской травмой на первой же встрече без памяти влюбляется, значит объект совпадает с программой детско-родительских отношений. Бегите сразу! Это точно не то, что вам нужно.

Природой заложено, что мы реагируем на людей, похожих на первичные фигуры привязанности. Обходите это чувство стороной. Ваша задача — найти себе подобного, а не очередного мучителя.

Людам с нарушенной привязанностью необходимо искать человека, который способен на заботу (отработав данный навык, вы уже знаете, что это такое),

умеет договариваться, а также способен удерживать непрерывный контакт. Люди, которые вами не интересуются несколько дней, а потом вдруг появляются, тоже не подходят.

2. Обратите внимание на совпадения по потребностям и ограничениям.

Пара, которая совпадает по потребностям, может научиться прекрасно взаимодействовать. А если ваши потребности лежат в зоне ограничений вашего партнера, это закончится ощущением одиночества.

Слово «ограничения» я употребляю не в негативном смысле. Они есть у всех. Ограничения — это ваши слабые места, болевые точки, границы возможностей, отражающие вашу индивидуальность, как и достоинства. Например, вы не любите шумные вечеринки или боитесь высоты. Это ваше ограничение, которое придется учесть при выборе половинки, либо расширить свои возможности за счет тренировок. Чем больше пересечений в ключевых потребностях и совпадений по ограничениям, тем более гармоничной окажется пара.

3. Будьте искренними.

Отношения, в которых вы целенаправленно скрываете себя и подыгрываете, не имеют смысла. Нужно научиться быть собой. Искренность — первое правило, которое стоит соблюдать. Пока вы скрываете свои желания, молчите и подавляете раздражение, есть лишь

иллюзия отношений. Я видела пары, которые прожили десятки лет и не знали о потребностях друг друга.

4. Ищите тепло.

Забота и понимание — то, что вы ищете. Вам противопоказаны эмоциональные качели, отношения на расстоянии, долгие паузы в общении. Нужно отогреться.

Плохо у вас уже было, поэтому не бойтесь сразу выходить из отношений, в которых опять плохо. Завершать отношения тоже надо учиться. Спокойное объяснение, почему вам не подходит партнер, — очень правильная позиция. Не забудьте собрать обратную связь и для себя. Полезно узнать, что пошло не так, чтобы сделать выводы для будущих отношений.

5. Растите над собой.

Любые интересные занятия укрепляют самооценку и уважение к себе. Станьте интересным человеком с необычными увлечениями, больше читайте, интересуйтесь наукой, двигайтесь. Тогда поиск не будет долгим.

Мне нравится метафора, которую я нашла в книге Ирвина Ялома «Экзистенциальная психотерапия»:

Хасидский раввин Сашья (Susya) незадолго до своей смерти сказал: «Когда я приду на небеса, там не спросят меня: “Почему ты не был Моисеем?” Вместо этого меня спросят: “Почему ты не был Сашьей? Почему ты не стал тем, кем мог стать только ты?”»

Я желаю вам стать собой и полностью реализовать ваш скрытый потенциал.

Ценность времени

Быть взрослым — значит ценить время. Мне пришлось работать с пациентами, которые похоронили близких и долго оплакивали их смерть. Я знаю, что упущенное время всегда заполняется сожалениями.

Одна из самых грустных историй, которая до сих пор трогает, многому меня научила. Это история женщины, которая несколько лет ухаживала за своей престарелой матерью с болезнью Альцгеймера; последние пять лет та даже не помнила свою дочь.

У пациентки был любимый мужчина. Им пришлось жить отдельно из-за того, что мама требовала особого ухода. Город большой, ездить из одного конца в другой сложно. Поэтому она жила с мамой в одной квартире, иногда приглашая сиделку, чтобы съездить к любимому.

Пришло время, мама умерла. Дочь оплакивала ее, но наконец стала свободной. Любимый мужчина ее поддержал, они через пять лет стали жить вместе, съездили в отпуск, но их счастье длилось всего несколько месяцев. У него внезапно остановилось сердце, и он умер. До сих пор внутри все обрывается, когда я ощущаю сожаления о непрожитом вместе времени.

Время — наш самый ценный ресурс, его нельзя вернуть, купить или позаимствовать. Есть те, кто его не ценит, и те, кто пытается увеличить за счет кражи из витальных потребностей: сон, еда, отдых. Так делать категорически нельзя. Только кажется, что вы экономите, на самом деле физически изнашиваете организм и приближаете смерть.

Для меня экономить время — в том числе быть интровертом. Выбрать себе друзей и любимого человека. Друзей не бывает много, потому что качественный контакт требует времени.

Беречь время — это говорить «нет». Нельзя постоянно красть время у себя и близких, чтобы быть мнимо хорошим. Надо перестать тратить его на социальные сети, сериалы, компьютерные игры.

Попробуйте оценить, сколько времени вам жалко потерять за сутки. Это и будет показатель ценности. Представьте себе циферблат. Сколько минут в день вам жалко потратить впустую? Для меня ценность времени определяется 10 минутами. А для вас? За 10 минут можно успеть попить чай, размяться, перечитать записи и сесть работать со следующим пациентом. Роскошные 10 минут!

Радоваться жизни

Радоваться каждому дню просто, когда умеешь ценить время. Два этих навыка взаимосвязаны. Многие не

замечают достоинств своей жизни, пока не случается что-то плохое. Например, не ценят тишину в квартире, пока сосед не затеял ремонт. Не ценят здоровье, пока не заболеют. В нашей жизни так много мелочей, которым можно радоваться просто так. Поэтому я рекомендую медитацию радости и удовольствия от повседневной жизни.

Для этого не нужно принимать асану или делать что-то особенное. Просто представьте, что внутри вас зажигается свет от мысли, что вокруг что-то удобное, полезное, смешное или доброе. Учитесь замечать мелочи, радоваться им, и тогда ваша жизнь изменится к лучшему.

Чтобы мир вокруг не казался хаосом, нужно навести в нем порядок. Я сейчас не только про чистоту и уют в доме, а по большей части про внутреннее ощущение стабильности и размеренности жизни. В этом помогают ритуалы и полезные привычки. Если вокруг нет стабильности, психика стремится создать ее искусственно. Сделайте так, чтобы в вашей жизни было то, что по расписанию. Берегите здоровье и чистоту ума. Не загружайте в него ненужную информацию, ограничьте время нахождения в интернете.

Полезная привычка отличается от вредной тем, что она отвечает вашим потребностям, а также экономит ресурсы: энергию, время, деньги, здоровье. Привычка и ритуал должны быть осуществимыми и разумными. Вставать в четыре утра, чтобы в пять оказаться

на утренней йоге на другом конце города, — далеко от разумности: организм еще спит. А вот ежедневно медитировать на радость и благодарность к этому миру — хорошая привычка, позволяющая сохранять рабочее настроение.

Каждый человек знает свои слабые места, которые стоит подтянуть и развить. Составьте для себя список того, что хотите научиться делать автоматически, и начните переучиваться. Например, закрывать тюбик с пастой. Пришло время воспитывать себя самому. Так как теперь вы для себя — родитель, конструировать свою жизнь тоже вам.

Список полезных привычек может быть очень разным. Вот несколько из них: читать книги минимум 30 минут в день, заниматься йогой по утрам, сразу убирать вещи в шкаф, вешать носки после стирки парами, вытирать пыль, поливать цветы и т. д. Все, что вы считаете полезным для вас и чего давно хотели достичь. Хорошо помогают планировать и отмечать исполнение Google-таблицы. На всякий случай отмечу, что раскидывать вещи по углам — не творческий беспорядок, а инфантильный бардак. То, как вы себя оправдываете, не имеет значения. Если хотите развивать самоуважение, то воспитание полезных привычек этому способствует.

Радоваться жизни помогают утренний и вечерний ритуалы. Продумайте в деталях, как представляете себе идеальное утро и час перед сном, и приучите

себя к этому. Сначала, когда будете пробовать навести порядок в своей жизни, можете испытывать отрицательные эмоции — позвольте им быть. Это ребенок внутри вас протестует против родительского контроля. Через небольшой промежуток времени вы привыкнете — и станет легко.

Счастье — лишь краткий момент, а получать удовольствие и радость от жизни реально каждый день, чувствуя их внутри. Радость можно научиться вызывать в себе. Именно так я начинаю каждое свое утро, и мне очень хочется поделиться этим с вами.

Вы прошли долгий путь, от ужаса младенческой беспомощности до взрослого выбора радоваться жизни. Наполните мир вокруг благодарностью, отдавайте тепло, и оно к вам вернется.

С уважением, М. С.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу поблагодарить моего мужа — за то, что он верил в меня и мою книгу. Без него она осталась бы лежать в столе в виде диссертации. Я благодарна моим детям, которые терпеливо ждали, пока я закончу работать над книгой, чтобы получать от меня больше внимания. Благодарю моих родителей, которые активно помогали. Без мамы эта книга была бы невозможна, а папа стал ее первым читателем. Спасибо всей моей семье за поддержку!

Особую благодарность я хочу выразить моим пациентам, которые разрешили опубликовать свои истории и спрашивали меня, когда я допишу книгу. Есть истории, которые в нее не попали, но я признательна всем, кто мне их доверил. Вы мотивировали меня и помогли собрать бесценный опыт, который теперь помогает выздоравливать другим!

А еще спасибо тем, кто со мной работает. Мне повезло работать в нашей медсанчасти, где я раскрыла свой потенциал специалиста. Спасибо всем за поддержку!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ainsworth, M. D. S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation / M. D. S. Ainsworth, M. Blehar, E. Waters & S. Wall. — Hillsdale, NJ : Erlbaum.
2. Behrens, K. Y. Mothers' attachment status as determined by the Adult Attachment Interview predicts their 6-year-olds' reunion responses: A study conducted in Japan / K. Y. Behrens, E. Hesse & M. Main // Developmental Psychology. — 2007. — Vol. 43 (6). — P. 1553.
3. Blum, D. Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection / D. Blum. — Perseus Publishing, 2002.
4. Child-witnessed domestic violence and its adverse effects on brain development: a call for societal self-examination and awareness / A. Tsavoussis, S. Stawicki, N. Stoicea, T. J. Papadimos.
5. Front Public Health. — 2014 Oct 10; 2:178. — Doi: 10.3389/fpubh.2014.00178. — eCollection 2014.
6. Behrens, K. Y. Mothers' Attachment Status as Determined by the Adult Attachment Interview Predicts Their 6-Year-Olds' Reunion Responses: A Study Conducted in Japan /

- K. Y. Behrens, E. Hesse, M. Main // *Developmental Psychology*. — 2007. — Vol. 43. — No 6. — P. 1553–1567.
7. Saltzman, R. Heinz Kohut, and the Invention of Psychoanalytic Self Psychology / R. Saltzman // *Psychotherapy as Personal Confession*. — 1998.
 8. Schacter, D. L. The seven sins of memory: Insights from psychology and cognitive neuroscience / D. L. Schacter // *American Psychologist*. — 1999. — Vol. 54 (3). — P. 182–203.
 9. Слейтер, Л. Открыть ящик Скиннера / Л. Слейтер; перевод с английского А. А. Александровой. — Москва : АСТ: Хранитель, 2007.
 10. Абрамов, Я. В. Что сделало земство и что оно делает (обзор деятельности русского земства) / Я. В. Абрамов. — Санкт-Петербург : Типография газеты «Новости», 1889.
 11. Авдеев, А. Младенческая смертность и история охраны материнства и детства в России и СССР / А. Авдеев // *Историческая демография : сборник статей / под редакцией М. Б. Денисенко, И. А. Троицкой*. — Москва : МАКС Пресс, 2010.
 12. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. — Москва: ФиС, 1985.
 13. Арборе-Ралли, Е. Мать и дитя в Советской России / Е. Арборе-Ралли. — Москва, 1920.
 14. Белюстин, И. С. Вечерние беседы с крестьянами / Белюстин, И. С. Сочинения. Кн. 1. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Типография товарищества «Общественная польза», 1886.
 15. Верemenko, В. А. Уход за детьми раннего возраста в дворянских семьях России во второй половине XIX — начале XX в. / В. А. Верemenko // *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*. — 2012. — Вып. № 3. — Т. 4.
 16. Глебовский, С. Детоубийство в Лифляндской губернии [Текст] / С. Глебовский. - [Б. м.]: [б. и.], [19-?].

17. Гундобин, Н. П. О призрении и воспитании молодого поколения / Н. П. Гундобин. — Санкт-Петербург: Типография товарищества «Народная польза», 1901.
18. Жбанков, Д. Н. Бабья сторона: статистико-этнографический очерк / Д. Н. Жбанков. — Кострома : Губернская типография, 1891.
19. Коллонтай, А. Крест материнства / А. Коллонтай // Коммунистка. — 1921. — № 8–9.
20. Крупская, Н. К. Женщина-работница / Н. К. Крупская // Педагогические сочинения. В 10 томах. Т. 1. — Москва, 1957.
21. Крученкова, Е. П. Материнское поведение млекопитающих / Е. П. Крученкова. — Москва: КРАСАНД, 2009.
22. Лебовиси С. Объектные отношения у ребенка. Генетическое исследование объектных отношений / С. Лебовиси // Французская психоаналитическая школа / под редакцией А. Жибо, А. В Россохина. — Санкт-Петербург: Питер, 2005.
23. Малер, М. Психологическое рождение человеческого младенца. Симбиоз и индивидуация / М. Малер, Ф. Пайн, А. Бергман. — Москва: Когито-центр, 2012.
24. Медовиков, П. С. В чем должна состоять борьба с детской смертностью / П. С. Медовиков. — Петроград: Государственная типография, 1916.
25. Минаева, О. Д. Журналы «Работница» и «Крестьянка» в решении «женского вопроса» в СССР в 1920–1930-е гг.: модель пропагандистского обеспечения социальных реформ / О. Д. Минаева. — Москва: МедиаМир, 2015.
26. Попов, Г. И. Русская народно-бытовая медицина : по материалам Этнографического бюро князя В. Н. Тенишева / Г. И. Попов. — Санкт-Петербург: Типография А. С. Суворина, 1903.
27. Пушкарева, Н. Л. Брак в советской и постсоветской России / Н. Л. Пушкарева, О. Е. Казьмина // Семейные

- узы. Модели для сборки. Кн. 1 / под редакцией С. А. Ушакина. — Москва: Новое литературное обозрение, 2004.
28. Рашин, А. Г. Население России за 100 лет (1811–1913 гг.) / А. Г. Рашин. — Москва, 1956.
29. Шпиц, Р. А. Первый год жизни / Р. А. Шпиц, У. Г. Коблинер ; перевод с английского Л. Б. Сумм; под редакцией А. М. Боковой. — Москва: Академический проект, 2006.
30. Скворцов, И. П. Основные задачи воспитания / И. П. Скворцов. — Москва : Типография М. Г. Волчанинова, 1890.
31. Сталин, И. В. Быт неотделим от политики / И. В. Сталин // Комсомольская правда. — 1939. 22 июля.
32. Федорова, А. Н. Охрана материнства и детства в Советской России в условиях революции и гражданской войны (1917–1920 гг.) / А. Н. Федорова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. — Серия «История. Политология. Экономика. Информатика». — 2009. — Вып. № 9 (64). — Т. 11. — URL: <http://cyberleninka.ru/>.
33. Фрайберг, С. Призраки в детской: психоаналитический подход к проблемам нарушенных отношений матери и младенца / С. Фрайберг // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2002. — № 4. Декабрь.
34. Фрейд, З. По ту сторону принципа наслаждения. Тотем и табу. Я и Оно. Неудовлетворенность культурой / З. Фрейд. — Москва: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2012.
35. Элиашевич, К. А. О первых приемах физического воспитания детей у разных народностей, населяющих Иркутскую губернию / К. А. Элиашевич. — Иркутск: Издание Иркутского губернского статистического комитета, 1879.

36. Элкинд, Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни / Д. Элкинд. — Санкт-Петербург: Ленато; АСТ; Фонд «Университетская книга», 1996.
37. 15 лет социалистического здравоохранения. 1918 – 1933 // Отдел здравоохранения, Институт социалистического здравоохранения и гигиены Западной области. — Смоленск: Западное областное государственное издательство, 1933.
38. Соколов, Д. А. Смертность в России и борьба с ней: доклад в соединенном собрании Общества русских врачей, Общества детских врачей в Санкт-Петербурге и статистического отделения Русского общества охранения народного здоровья в зале Музея Н. И. Пирогова (22 марта 1901 г.) / Д. А. Соколов // Соколов, Д. А. Сочинения / Д. А. Соколов, В. И. Гребенщиков. — Санкт-Петербург: Типография М. М. Стасюлевича, 1901.
39. Российский гуманитарный энциклопедический словарь. — Москва: ВЛАДОС; Филологический факультет Санкт-Петербургского государственного университета, 2002.
40. Аткарская уездная земская управа. Доклады Аткарской уездной земской управы... — Аткарск, [1867]–1915.
41. Детские ясли в селе Устьцильме Печорского уезда Архангельской области. — Архангельск: Губернская типография, 1901.
42. Медицинское общество (Одесса). О состоянии народного здоровья в России и о мерах к поднятию его: доклад Совета медицинского общества при Императорском Новороссийском университете в ответ на заявление Правления Общества русских врачей в память Н. И. Пирогова, сделанный в заседании 13/XII-04 и принятый единогласно всеми присутствующими членами Общества. — Одесса: Типография акционерного Южно-Русского общества печатного дела, 1905.
43. Педагогическая Москва. Справочник-календарь на 1923 год. — Москва, 1923.

44. Декреты Советской власти. — Т. 3. — С. 311.
45. Работница. — 1923. — № 5.
46. Женщина и быт. — Москва: Пролеткульт, 1926.
47. О работе среди женской молодежи : материалы Всесоюзного совещания по работе среди женской молодежи при ЦК ВЛКСМ (2–4 июля 1935 г.). — Москва: Молодая гвардия, 1935.
48. Указ Президиума ВС СССР от 26.03.1956 об увеличении продолжительности отпусков по беременности и родам // Сборник законов СССР и указов Президиума Верховного Совета СССР (1938 г. — июль 1956 г.) / под редакцией кандидата юридических наук Ю. И. Мандельштам. — Москва: Государственное издательство юридической литературы, 1956.
49. Книга полезных советов. — Ташкент: Объединенное изд-во «Кзыл Узбекистан», «Правда Востока» и «Узбекистони сурх», 1959.
50. Семенова, В. В. Бабушки: семейные и социальные функции прародительского поколения / В. В. Семенова // Судьбы людей: Россия. XX век. Биографии семей как объект социологического исследования. — Москва: Институт социологии РАН, 1996.
51. Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях : учебник для школ медицинских сестер и пособие для работников яслей / под редакцией Н. М. Щелованова, Н. М. Аксариной. — 2-е изд., перераб. — Москва: Медгиз, 1949.
52. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. — 5-е изд. — Москва: Советская энциклопедия, 1976.

Мария Осипова

**Выход из детской травмы.
Обнять внутреннего ребенка**

Заведующая редакцией	<i>Т. Шапошникова</i>
Руководитель проекта	<i>Д. Подергина</i>
Ведущий редактор	<i>Е. Власова</i>
Литературный редактор	<i>В. Гуляева</i>
Художественный редактор	<i>Д. Черницын</i>
Корректоры	<i>О. Андросик, К. Козтева</i>
Верстка	<i>Е. Цыцен</i>

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».
Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 08.2022.
Наименование: книжная продукция.
Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.
Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск,
ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.
Подписано в печать 06.07.22. Формат 60×90/16. Бумага писчая.
Усл. п. л. 15,000. Тираж 2500. Заказ 0000.



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПИТЕР»

предлагает профессиональную, популярную
и детскую развивающую литературу

Заказать книги оптом можно в наших представительствах:

РОССИЯ

Санкт-Петербург

м. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а;
тел. (812) 703-73-73, доб. 6282; e-mail: dudina@piter.com

Москва

м. «Электrozаводская», Семеновская наб., д. 2/1, стр. 1, 6 этаж;
тел./факс (495) 234-38-15; e-mail: reception@piter.com

БЕЛАРУСЬ

Минск

ул. Розы Люксембург, д. 163; тел./факс +37 517 348-60-01,
374-43-25; e-mail: pugacheva@piter.com

Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству авторов:
тел./факс (812) 703-73-72, (495) 234-38-15; e-mail: ivanovaa@piter.com
Подробная информация здесь: <http://www.piter.com/page/avtoru>

**Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству зарубежных
торговых партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный
рынок:** тел./факс (812) 703-73-73, доб. 6282; e-mail: sales@piter.com

Заказ книг для вузов и библиотек:

тел./факс (812) 703-73-73, доб. 6243; e-mail: uchebnik@piter.com

Заказ книг в интернет-магазине: на сайте www.piter.com;

тел. (812) 703-73-74, доб. 6216; e-mail: books@piter.com

Вопросы по продаже электронных книг: тел. (812) 703-73-74, доб. 6217;
e-mail: kuznetsov@piter.com

ВАША УНИКАЛЬНАЯ КНИГА

Хотите издать свою книгу?

Книга может стать идеальным подарком для партнеров и друзей или отличным инструментом продвижения личного бренда. Мы поможем осуществить любые, даже самые смелые и сложные, идеи и проекты!

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ

- издание вашей книги
- издание корпоративной библиотеки
- издание книги в качестве корпоративного подарка
- издание электронной книги (формат ePub или PDF)
- размещение рекламы в книгах

ПОЧЕМУ НАДО ВЫБРАТЬ ИМЕННО НАС

Более 30 лет издательство «Питер» выпускает полезные и интересные книги. Наш опыт — гарантия высокого качества. Мы печатаем книги, которыми могли бы гордиться и мы, и наши авторы.

ВЫ ПОЛУЧИТЕ

- услуги по обработке и доработке вашего текста
- современный дизайн от профессионалов
- высокий уровень полиграфического исполнения
- продажи книги в крупнейших книжных магазинах страны
- продвижение книги (реклама в профильных изданиях и местах продаж; рецензии в ведущих СМИ; интернет-продвижение)

Мы имеем собственную сеть дистрибуции по всей России и в Белоруссии, сотрудничаем с крупнейшими книжными магазинами страны и ближнего зарубежья. Издательство «Питер» — постоянный участник многих конференций и семинаров, которые предоставляют широкие возможности реализации книг. Мы обязательно проследим, чтобы ваша книга имелась в наличии в магазинах и была выложена на самых видных местах. А также разработаем индивидуальную программу продвижения книги с учетом ее тематики, особенностей и личных пожеланий автора.

Свяжитесь с нами прямо сейчас:

Санкт-Петербург — Анна Титова, (812) 703-73-73, titova@piter.com