

Куда уходит детство...

Вот уже много лет я консультирую людей, которые обращаются с разными психологическими проблемами. Как правило, люди жалуются на плохие отношения с родственниками, супругами, детьми или их тревожит будущее — потеря работы, стабильности, страх одиночества. Но постепенно человек открывается, и становится понятно, что главная проблема — это он сам и его отношения с жизнью. Человеку кажется, что его жизнь зашла в тупик, все безвозвратно потеряно и он уже ничего не может изменить; в результате он опускает руки и плывет по течению в надежде, что хуже не будет. Но часто бывает все хуже и хуже, возникает глубокое чувство уныния, глухого отчаяния, обиды на жизнь, на судьбу. И тем не менее человек продолжает работать, выполнять

необходимые требования близких, встречается с друзьями, ездит отдыхать — в общем, внешне живет вполне обычно, как все. Когда такой человек приходит за помощью, то за всеми его жалобами и недовольством можно увидеть главное — растерянность, страх, одиночество и огромную потребность в поддержке и участии. Но было бы наивно полагать, что достаточно предложить человеку эту поддержку, и его проблемы решатся сами собой. Очень часто человек сам не осознает, в чем именно он нуждается. Ему трудно признать свою уязвимость, незащищенность перед трудностями жизненного пути, ему хочется выглядеть сильным и успешным, и он цепляется за эту внешнюю оболочку любой ценой. В результате возникает гигантская разница между внутренней реальностью человеческой души, доступ к которой становится все сложнее и сложнее, и внешними атрибутами, масками «состоятельности», которыми человек повернут к миру. Это состояние хорошо изучено в психологии: речь идет о расколе целостного бытия человека, о разобщенности, рассогласованности изначального некогда единства сознательной и бессознательной части психики, которые в идеале призваны находиться в гармоничном взаимодействии, дополнять друг друга, являя тем самым всю неповторимость и уникальность человеческого бытия. Предпосылки этого печального явления закладываются в детстве. Различные детские травмы, холодность родителей или длительная разлука с ними, жестокость воспитателей, учителей, трудности коммуникации в детской среде и отсутствие поддержки со стороны взрослых — все это серьезно влияет на будущую жизнь человека, закладывая в его характер кирпичики неуверенности, тревожности, пессимизма, эгоцентризма, а если говорить глобально — страха перед жизнью.

Многие мне возразят: разве трудное детство — это приговор? Сколько успешных и замечательных людей имели трудное детство, и это не помешало им достичь

больших высот в жизни. «Каких именно высот?» — спросим мы. Часто для того, чтобы добиться в жизни одного, нам приходится жертвовать другим. Все упирается в наш собственный выбор и нашу ответственность за него. Но не будем отходить от темы, скажем лишь, что детство — это крайне важная пора, когда в психике и душе человека формируются основы и способы человеческого бытия, и роль родителей и близких взрослых в этом процессе трудно переоценить. Не будем спорить с возможными критиками, а предложим вам, дорогой читатель, историю одной женщины, обратившейся за помощью, и вы сами решите, как отнестись к роли детства в нашей жизни.

Назовем эту женщину С. Ей было чуть больше сорока, и уже несколько лет она была в разводе. Все ее попытки построить личную жизнь заканчивались провалом. У нее была дочь, подросток четырнадцати лет, но это не спасало женщину от одиночества. Частые приступы отчаяния и тоски, с которыми она уже не могла справиться усилием воли, побудили ее обратиться за помощью к психологу. Она связывала эти приступы с отсутствием мужчины в ее жизни, все партнеры покидали ее рано или поздно. С. отчасти винила себя в том, что не научилась быть «настоящей женщиной», отчасти была обижена на судьбу, на мужчин. Опыт подсказывал мне, что жалобы С. являлись только вершиной айсберга, истинные же причины ее плохого самочувствия еще предстояло найти. На первой встрече я предложила С. нарисовать несуществующее животное.

Есть такой замечательный проективный тест РНЖ — рисунок несуществующего животного, который позволяет проникнуть чуть глубже уровня сознания человека, отражая некое внутреннее глубинное ощущение собственного «Я», часто не совпадающего с осознаваемым. Человек рисует на листе бумаги образ, по которому можно судить о неблагоприятных

зонах отношений этого человека с самим собой и с миром. Этот рисунок показывает то, что сознание человека блокирует. Например, внешне уверенный в себе мужчина средних лет может нарисовать только голову с разинутой пастью, наполненной зубами. Это будет означать с большой вероятностью, что в реальной жизни он делает акцент только на умственной деятельности, а контакта с собственным телом у него практически нет. Кроме того, будет виден уровень подавленной агрессии (зубы, пасть). На основании таких тестов нельзя делать окончательных выводов, однако определить линии поиска проблемы вполне возможно.

«Это немного детское задание, — сказала я, — отпустите свою фантазию, наверняка вы делали что-то подобное в детстве». Она нарисовала нечто аморфное, темное, похожее на кляксу, у этого существа не было рта, ушей, были только огромные испуганные глаза. Это бедное создание, следуя за фантазией С., «жило в болоте, далеко от других живых существ, оно не знало, в каком отвратительном месте оно живет, но если бы знало — погибло бы от ужаса». Вот, оказывается, как привлекательные женщины могут ощущать себя и мир в глубине души! Надо сказать, что внешне С. была крайне интересна: яркие выразительные глаза, пышные густые волосы, чувственные ярко накрашенные губы, статная, умная, воспитанная. Так не вязался ее внешний облик с тем жалким несчастным испуганным существом, которое родилось из глубин ее психики!.. Естественно, я поинтересовалась, каким было ее детство и что она помнит о нем. «У меня было обычное нормальное детство. Папа был военным, поэтому мы жили в военном городке. Мама тоже работала. У меня есть младший брат, отношения в семье как у всех, ничего особенного», — сказала она равнодушно, будто говорила о ком-то постороннем.

К следующей встрече я попросила ее найти фотографию детского периода. Задание заключалось в том, чтобы она выбрала такой свой детский снимок, который эмоционально бы затронул ее, вызвал какие-то чувства к девочке, изображенной на фотографии.

Через неделю С. опять удивила меня. «Ничего, кроме раздражения, эта девочка у меня не вызывает», — сказала она, показывая мне фото прелестного маленького ребенка. Надо напомнить, что у С. была дочь, которую она нежно любила, и заподозрить ее в черствости и холодности я не могла. Меня осенила догадка: «Скажите, а кто таким же образом относился к вам, когда вы были маленькой?» С. долго молчала, затем сказала: «Мама! Насколько я знаю, я родилась не вовремя, родители не планировали ребенка. Я чувствовала, что к родившемуся через несколько лет брату, которого мама хотела и ждала, было совсем другое отношение. Я всегда была при нем. Даже сейчас, когда мы оба повзрослели, он все время требует помощи от меня, и мама обижается, когда я не могу ему помочь». Я чувствовала, что мы подошли к важной теме в жизни С.

На следующей встрече я спросила ее о том, какие эмоционально сильные, яркие воспоминания детства всплывают в ее памяти. «Мне было тринадцать лет, когда я узнала, что мои родители уезжают на два года в другую страну. Они брали с собой моего брата, но меня взять не могли. Было решено, что я буду это время жить в небольшом городе у дальней родственницы, которую я плохо знала. Я чувствовала себя ужасно, когда узнала об этом. Я надеялась, что меня тоже возьмут в конце концов, но чуда не произошло. Помню, как всю ночь перед их отъездом я плакала и целовала мамину спину». «Спину?» — переспросила я. «Да, мы спали в ту ночь вместе. Мама спала, повернувшись ко мне спиной», — сказала она грустно и как-то отстраненно. «Погодите! — остолбенела я. — Представьте, что Вам по каким-то причинам

приходится уехать на два года далеко, вы спите всю ночь рядом с собственной дочерью, которую вы завтра утром покинете на долгий срок. Как вы будете спать с ней рядом?» Она задумалась и вдруг обхватила себя руками, будто бы крепко обняла. «Вот так!» — сказала она, и глаза ее наполнились слезами. «Вот так крепко обхватите эту девочку, которая живет внутри вас, которой пришлось пережить все это, и не отпускайте ее до тех пор, пока она не успокоится и не поверит, что находится в безопасности! — сказала я. — Вы почувствуете этот момент, она не даст вам ошибиться».

Через неделю С. пришла вновь. Ее глаза сияли, лицо излучало спокойную радость. «Это просто чудо, — сказала она. — За все это время, пока мы не виделись, я ни разу не испытала тоски и депрессивных состояний, хотя поводов было достаточно. Теперь, как только я чувствую, что меня что-то ранит, выбивает из колеи, я мысленно обнимаю мою малышку, и нам с ней сразу становится спокойно и легко, а моя душа наполняется любовью и благодарностью. Мы теперь вместе, и я ее больше никогда не покину!»

Дальнейшая работа была легкой и быстрой. Мы с С. поняли, что ее отношения с мужчинами разрушались именно оттого, что она хотела получить не мужскую, а родительскую любовь, она нуждалась не в мужчине, а в родителе. Это довольно трудная задача для мужчины, который строит отношения с красивой взрослой женщиной, а на деле оказывается, что перед ним маленькая испуганная девочка, нуждающаяся в родительской любви. «Теперь у этой девочки есть вы, такая взрослая и надежная, и ей не обязательно искать поддержку других людей, чтобы чувствовать себя любимой и защищенной», — сказала я. И мы решили, что впредь отношения с противоположным полом будет определять та взрослая, умная, ответственная женщина, которой она и являлась во внешней жизни. Через короткое время С. научилась

чувствовать те ситуации и обстоятельства, в которых ее внутренняя маленькая девочка начинала бояться и страдать. С. стала для этого ребенка настоящей надежной, любящей мамой, которая всегда приходит на помощь. В качестве награды ее женственность расцвела, и личная жизнь стала быстро налаживаться. В течение нескольких последующих лет периодически я получала звонки с благодарностью от С. «Оказывается, после сорока лет жизнь только начинается, и я абсолютно счастлива», — спокойно и уверенно говорила эта женщина.

Дорогой читатель, здесь стоит сделать некоторое отступление и ответить на резонно возникающий вопрос: что за странный метод — искать в себе кого-то, кем я не являюсь? «Я есть я, — скажет любой здравомыслящий человек, — почему во мне еще кто-то должен быть?» Это удивление, а порой и возмущение вполне понятно. В самом деле, зачем запутывать действительность? Но возможно ли в попытке понимания сложных явлений этой самой действительности использовать простые методы? В науке это называется редукцией — упрощением, снижением уровня проблемы. Любая сфера познания, любая научная дисциплина веками нащупывала, формировала адекватные предмету исследования методы изучения. Эти научные подходы глубоко интегрированы в культуру и вызывают у общества уважение и интерес. Никому не приходит в голову объяснять короткое замыкание плохой погодой — физика предложит более точное объяснение; любые нарушения нашего здоровья мы доверяем медицине, а не своим домыслам или интуиции. Считается, что практически во всех областях знания, за исключением психологии, существует компетентное мнение ученых. Это исключение вполне понятно — ведь человек имеет дело с психологией почти двадцать четыре часа в сутки. Работа его памяти,

способность осознавать, воспринимать, анализировать, общаться, воспитывать и так далее — все это и есть психология. Еще Фрейд в своих письмах к Альберту Эйнштейну выражал глубокую досаду на то, что любой человек в той или иной степени считает себя психологом, полагаясь в вопросах данной науки в основном на себя, свой опыт и свое мнение, а вовсе не на мнение экспертов в данной области. Однако современные психологические исследования показывают, что психика человека — это сверхсложная система, в которой есть уровни, слои, структуры, и лишь некоторые из них осознаются человеком. Психологическое здоровье и целостность личности напрямую связаны с качеством осознания человеком своих внутренних психологических составляющих и гармоничностью соотношения этих частей. Не вдаваясь в подробности, коротко поясним: взаимодействие с собственным сознанием мы осуществляем через слово, мы просто можем говорить с собой. Однако язык бессознательно, то есть более глубоких слоев психики, лежащих ниже уровня сознания — это образ, символ. Нам будет недостаточно «поговорить» с собой, чтобы воздействовать на глубинные уровни нашей психики, пытаясь помочь себе или лучше понять себя. Нам придется использовать образы, звуки, движения. Вспомните свои ощущения, когда вы смотрите на произведения искусства, живописи, слушаете великую музыку... Вас охватывает состояние, затрагивающее что-то сокровенное, и это часто трудно выразить словами. Надо подчеркнуть, что наши глубинные пласты психики не только воспринимают что-то извне, они также могут что-то «говорить» нам о нас самих, о том, что происходит в нашей глубине. И язык этот будет всегда метафоричен. Именно с этой особенностью психики и связаны методы психологии, опирающиеся на некоторое образное представление. В нашем случае

образ «внутреннего ребенка» – это своего рода «дверь» в мир нашей памяти, а вовсе не раздвоение личности. Это возможность прикоснуться к забытым, вытесненным, иногда болезненным, травмирующим переживаниям, которые мы испытывали в детстве, но которые остались в потаенных уголках нашей психической реальности. Взаимодействуя с этим образом, мы получаем доступ к той части нашей души, которая обычно незаслуженно забыта, но об этом мы будем еще не раз говорить более подробно в следующих главах.

Надеюсь, читатель не соблазнится кажущейся легкостью описанной выше работы. Мужество, огромная внутренняя мотивация и ясный ум нашей героини были залогом быстрого, но отнюдь не легкого успеха. Мне бы хотелось выразить свое восхищение теми многочисленными клиентами, кто посмел идти по этому пути и вышел к глубочайшей встрече с самим собой, с собственной судьбой и собственной жизнью. Однако эмоции не должны уводить нас, дорогой читатель, от анализа тех важных механизмов, которые мы попробуем разобрать на примере С., а для этого нам понадобится спокойная вдумчивость и сосредоточенность.

Представим себе маленькую девочку и мир, окружающий ее. Младший брат, очевидно, был центром семьи. Львиная доля тепла, внимания и заботы были отданы ему. Маленькая С. не знала, что может быть иначе, однако она чувствовала смутную несправедливость, одиночество и боль. Но как обойтись с этими болезненными, негативными чувствами, которые мешали жить обычной детской жизнью, ребенок не знал, да и не должен был знать. Как сказала мне одна моя пациентка, работающая с тяжело больными детьми: «Меня поражает, насколько ребенок может приспособиться к чему угодно, к самым ужасным условиям

жизни, которые трудно даже вообразить взрослому человеку!» Да, дети и вправду удивительно адаптивны. Но какую цену они платят за эту адаптивность! Одна учительница, работающая в реабилитационном центре, рассказала мне о мальчишке, которого вместе с небольшой группой детей привезли к ним из детского дома для курса реабилитации. В этот центр часто привозили детей из интернатов и детских домов на несколько месяцев, в течение которых учителя и воспитатели пытались восполнить пробел в образовании и в развитии творческих способностей. Многие дети прошли эту программу, но этого мальчишка там не забудут никогда! Он чудовищно ругался, был крайне агрессивным и грубым. Однажды учительница услышала в коридоре страшные крики мальчишек. Это был не просто шум мальчишеской потасовки, это были крики настоящей отчаянной мужской драки! Она выскочила в коридор и помчалась на звук. То, что она увидела, ужаснуло ее — этот мальчик дрался так, будто должен был или победить, или умереть! Она инстинктивно схватила его в охапку, прижала его голову к своей груди, обхватила его плечи руками и плотно прижав к себе, запричитала: «Мой мальчик! Мой бедный мальчик! Все пройдет, все будет хорошо, вот увидишь!» Она повторяла и повторяла эти слова, крепко держа в объятиях мальчишка, отчаянно брыкавшегося и пытающегося высвободиться из ее объятий. Какое-то время он был как натянутая тетива, и вдруг обмяк и зарыдал. Он зарыдал так горько, так отчаянно, что она зарыдала вместе с ним. Они не говорили друг другу ни слова. Слова были и не нужны. После этого происшествия мальчик переменялся, он перестал ругаться, обижать окружающих, стал спокойнее и уравновешеннее. Будто те боль, отчаяние и обида, что жили в нем всю его недолгую детдомовскую жизнь, вышли из него благодаря встрече с этой мудрой женщиной, которая не отчитала его, но обняла и поняла. Надо оговориться,

что учительница действовала не из соображений профессиональных навыков или психологических знаний, ценность которых сама по себе очень важна. Она действовала интуитивно, из глубины своей любви и сострадания, которые пробили броню защит ребенка и привели к такому ошеломительному результату!

В данном случае уровень адаптации мальчика был на пределе, он уже не мог загнать свои негативные чувства вглубь, и они выплескивались грубостью и агрессией. Но этот случай, конечно же, не норма. Как правило, ребенок внешне живет вполне нормально, его окружают обычные взрослые люди, у которых нет цели и задачи испортить ребенку жизнь. Но эта жизнь состоит из деталей и мелочей. Взгляд, интонация порой говорят значительно больше, чем слова. Вспомните маму, повернувшую спиной к собственной дочери, которую она через несколько часов покинет на целых два года! Не будем судьями взрослым людям, которые часто невольно причиняют боль своим детям. Не будем адвокатами многим маленьким детям, которые отвечают на черствость, холодность, невнимательность взрослых чувствами обиды, боли, страха и злости! Реакцию взрослых на эти детские чувства легко предугадать — «Как тебе не стыдно!», «У тебя нет совести!», «Я так стараюсь, а ты такой неблагодарный!». То есть взрослые видят в поведении ребенка в основном проявления его скверного характера, не осознавая, что очень часто за этими проявлениями лежат негативные переживания, порожденные самими взрослыми. Но речь идет не о любви как таковой, не о потребности быть рядом с родителями, что само по себе является основой нормального детского развития. Речь идет именно о чувствах, переживаниях, если хотите, о волнах на поверхности воды. Но эти волны трактуются взрослыми как недопустимые, не имеющие права на существование. В ответ взрослые часто ставят под сомнение само существование этого «водоема», если мы позволим

себе развернуть эту метафору. И тогда ребенок гасит эти волны, чтобы сохранить связь со своими родителями, но энергия этих волн уходит вглубь, внутрь водоема. Каким образом она будет трансформирована, об этом мы расскажем позже. Пока зафиксируем тот факт, что ребенок, находящийся в эмоционально трудных обстоятельствах и не получивший искренней поддержки и понимания близких взрослых, учится блокировать, вытеснять свои негативные переживания.

Именно так поступила и наша маленькая С. — она стала блокировать неприятные, болезненные чувства, время от времени переполнявшие ее. Она вытесняла обиду на маму, которая использовала ее в качестве помощницы по уходу за братом, она вытесняла ревность к брату — довольно трудно ухаживать за братом без любви, с переполненным ревностью и завистью сердцем. И еще много чувств она вытесняла, не позволяя им выйти наружу. Но парадоксальным образом эти чувства пытались вернуться в сознание, ибо чем сильнее мы блокируем тот реальный негативный опыт, который испытываем, тем мощнее он пытается пробиться к нашему сознанию. Если это не удастся сделать напрямую, эта негативная реальность изменяет свой облик, набрасываясь на нас различными симптомами, паническими атаками, депрессиями или тоской.

«Но ведь ребенок должен любить своих родителей!» — справедливо возмутится читатель. «Да, должен!» — согласимся мы. Но ребенок — существо искреннее, цельное, еще не расколотое ложью условностей и приспособлений к сложностям жизни. Он чувствует то, что чувствует, и переживает это всем своим существом. Утром он может нежно обожать своих родителей, а вечером злиться на них, и это совершенно нормально, потому что это всего лишь его чувства, его ответ на конкретную реальную ситуацию жизни. Это еще не показатель уровня нравственности или безнравственности,

к которой порой апеллируют требовательные родители. Я, к большому сожалению, часто вижу взрослых, на первый взгляд вменяемых и неглупых людей, обижающихся на собственных детей, которым не исполнилось еще и пяти лет. Это настолько же нелепо, насколько бессмысленно. Можно сказать жестче — эти родители еще сами являются детьми в личностном плане и потому воспринимают детей как конкурентов в тех или иных обстоятельствах. Такие отношения крайне негативно влияют на психику детей, оставляя в них ощущение глубинного одиночества, неуверенности и страха перед жизнью.

Как же разобраться в этой сложной коллизии? Где тот золотой баланс между вызовами жизни, ее требованиями, сложностями, на решение которых тратится львиная доля жизни родителей, и обеспечением безопасной, чуткой, доброжелательной атмосферы, в которой должен формироваться ребенок?

Ответ на этот вопрос и сложен, и прост одновременно. Мой профессиональный опыт показал, что родитель должен научиться разделять и в себе, и в ребенке два уровня — более глубинный и более поверхностный. Тот, что в глубине (можем назвать его условно «КТО»), является собой все то главное, сущностное, что представляет из себя человек. Более поверхностный (условно назовем его «КАК») — это то, каким образом реагирует человек на различные обстоятельства и вызовы жизни. В сердце любого родителя, несмотря на все его ошибки и промахи в отношении своего ребенка, живет незыблемое чувство любви к нему. Однако особенности характера, привычки, стереотипы, собственные желания, шум внешних обстоятельств и другие атрибуты того самого «КАК» часто заглушают этот голос. И тогда связь сердца с сердцем, души с душой рвется, уступая место эгоцентризму, обидам, претензиям с одной стороны, одиночеству, страху, чувству вины — с другой.

Часто психологи дают правильный и простой совет родителям, обратившимся за помощью. «Не важно, сколько времени вы проводите со своим ребенком, важно лишь то, *как* вы это делаете! Насколько включенным и искренним вы можете быть в общении с ним. Ребенок — не приложение к ужину, газете или телевизору. Вы должны встретиться с ним глаза в глаза, улыбка в улыбку, интерес в интерес. Найдите какую-то игру, которая и вам была бы интересна, и поиграйте с ребенком так, чтобы вы оба получили от этого радость и удовольствие. Тогда ваш сын или дочь не будут ощущать себя обузой. Они почувствуют, что тоже нужны вам, что вы рады им, что вам интересно с ними. Это лучший залог для подлинной встречи с собственными детьми!» Почему этот совет так важен для нас, когда мы говорим о негативных чувствах ребенка? Дело в том, что не только радость может быть совместной. Совместными могут быть и горе, и печаль, и другие тяжелые, негативные переживания. Когда взрослый спокойно и мудро относится к негативным всплескам ребенка, когда он показывает малышу, что ничто не может нарушить той главной глубинной связи, которая есть между ними, то и ребенок перестает бояться своих негативных эмоций, легко преодолевая их.

Как-то ко мне в гости приехала семья с трехлетним малышом. Пришло время нам с отцом семейства поговорить о деле. Мама в это время пыталась отвлечь ребенка играми, чтобы он не мешал беседе. Мы увлеклись разговором, и малыш начал уставать. Он стал капризничать, вредничать, бросать карандаши, отказываться рисовать. Он все хныкал и хныкал: «Не буду! Не хочу!» На любое предложение мамы, пытающейся его отвлечь и переключить внимание, он топал ногой — «Нет! Нет!». Я внимательно посмотрела на ребенка. Он устал, все время тер глаза, явно хотел спать, одновременно ему было скучно, он хотел нашего внимания. Короче говоря, ему

было плохо. Я так и сказала ему: «Я вижу, тебе плохо. Это очень грустно!» Он на минутку перестал хныкать, а потом сказал уже менее уверенно: «Нет!» — «Тебе хорошо?» — спросила я. Он молчал. «Нет, по-моему, тебе скучно, и ты устал». Он ничего не ответил, но как по маговению волшебной палочки перестал хныкать и капризничать. Через пять минут мама отнесла его в кресло, где он заснул мирно и спокойно.

От этого мимолетного наблюдения попробуем перейти к значительно более драматической истории нашей маленькой героини С. Если бы тогда, перед своим отъездом, мама сказала своей дочери: «Моя дорогая девочка! Мне так хочется взять тебя с собой! Но есть обстоятельства, которые выше моих возможностей и желаний! Нам придется расстаться на долгое время, но я буду очень горевать, ведь я так люблю тебя! Я знаю, что тебе тоже будет не сладко, но мы будем вместе преодолевать это — я там, куда мне придется уехать, а ты здесь, на родине!» Формально это ничего не изменило бы, им все равно пришлось бы расстаться, и наша героиня ждала бы родителей те же два года в далеком провинциальном городке. Но эта девочка почувствовала бы, что мама вместе с ней, что она чувствует то же самое, и тогда это стало бы более преодолимо. Тогда бы осталась боль разлуки, но не было бы глубокого одиночества и чувства покинутости, поселившихся в ее сердце на долгие годы.

Вспомним два уровня внутренней жизни человека: «КТО», то есть некую незыблемую, неустранимую, сущностную инстанцию, некую квинтэссенцию человека, и его «КАК» — те привычки, стереотипы, навыки, черты характера, — иными словами, совокупность разнообразных форм поведения, посредством которых человек, как правило, и обращен в мир. Оба этих уровня чрезвычайно важны для осуществления полноценной человеческой жизни. Однако если происходит перекося в сторону «КАК», то человек теряет глубинную связь со своим

«КТО». Иными словами, он теряет связь с точкой опоры своего существования, из которого, собственно, любое «КАК» и произрастает. Перефразируя знаменитое выражение Фридриха Ницше: «У кого есть ЗАЧЕМ жить, тот может вынести любое КАК!» — можно было бы сказать следующее: «Если есть „КТО“, то с любым „КАК“ можно справиться!»

Когда родитель способен к встрече со своим ребенком на уровне «КТО», то есть когда он искренне, уважительно относится к ребенку как к отдельной личности, а не как к собственному продолжению или приложению, то тогда и ребенок вместе со взрослым узнает это свое «КТО». Иными словами, он видит себя отраженным в зеркале взрослого отношения к нему. Мы как бы говорим нашим детям: «Ты являешься ценностью сам по себе, совершенно не важно, хорошо ты сделал уроки или убрал комнату. Мне важно, что ты — есть!»

Однажды я попросила одного папу рассказать о своей дочери, которая в тот момент переживала тяжелый кризис переходного возраста. Я задала ему вопрос: «Какой была ваша дочь, когда она была маленькой?» Ответ был и очень показательным: «Она была послушной!» — «Вы говорите о том, какой она была для Вас. А я спросила Вас о ней самой», — уточнила я. Мужчина растерялся и не нашелся, что ответить. Этот очень простой и частый пример того, как взрослые относятся к своим детям: как к удобному приложению, как к проекту, как к обузе и так далее. Но если взрослому удастся передать иное отношение к ребенку, если он способен увидеть в нем уникальность и неповторимость Божьего замысла, то тогда мы смело сможем сказать: «Да! Этот родитель любит своего ребенка безусловной любовью!» И это значит, что ребенок вынесет из такого опыта общения бесценный дар — встречу с самим собой, ощущение ценности собственной жизни, доверие к собственным родителям и, как следствие, — отсутствие страха перед жизнью.

Именно это фундаментальное основание бытия — одна из важнейших опор жизни — было потеряно у нашей героини С. в ее далеком детстве. И задачей работы было не восстановление тяжелых событий детства, а встреча с этой маленькой девочкой, которая не потерялась в лабиринтах времени, а жила в душе, в сердце нашей взрослой героини. Нашей задачей было понять этого ребенка и помочь ей пережить боль и страх, с которыми она тогда не смогла справиться в одиночку. И когда это произошло, когда расколотый в детстве мир был собран в целостное пространство, тогда все встало на свои места: ребенок обрел любящего понимающего взрослого, взрослый обрел благодарного и радостного ребенка, женщина стала женщиной в полной мере и обрела свое долгожданное женское счастье.

Прошлое — начало будущего.

Роль детства в жизни человека

«Мы понимаем жизнь, оглядываясь назад,
но жить следует, стремясь вперед».

СЁРЕН КЬЕРКЕГОР

Вот, дорогой читатель, мы и оставили все этапы детства и отрочества позади. Что мешает нам перевернуть эту страницу и двинуться навстречу нашей взрослой жизни, той целостности бытия, в которой в полной мере звучит голос нашего разума и нашей души? Но приостановимся и вспомним слова одного из самых глубоких психологов современности Карла Густава Юнга: «Во взрослом застрял ребенок, вечный ребенок, нечто все еще становящееся, никогда не завершающееся, нуждающееся в постоянном уходе, внимании и воспитании». Неужели мы не можем преодолеть это наше вечное детство и обречены носить его в себе до конца своих дней? А может быть, это и не так плохо — разве взрослый человек не может проявлять себя как ребенок, со свойственной детству

непосредственностью, наивностью и беззаботностью? Где та гармоничная здоровая личность, соединяющая в себе радость, спонтанность и открытость детства с ответственностью, мудростью и реализмом взрослой жизни? Почему ни один психолог или психотерапевт, если он нацелен помочь человеку в обретении его целостности, в формировании здоровой личности, не пропустит факт детства своего пациента? Является ли такое пристальное внимание к детству надуманной психологизацией, оправданной изящными теориями, или в этом взгляде действительно кроется зерно истины?

Давайте вспомним основные мировые теории психологии личности. При всем их различии и непримиримых спорах все они сходятся в одном – в понимании особой роли детства в развитии и становлении человека. Еще Фрейд, с которым можно спорить, не соглашаясь с его теорией и отдельными интерпретациями, показал на основании богатого клинического опыта серьезность детских травм и их последствия во взрослой жизни. Эрик Берн, автор транзактного анализа, выделил наличие по крайней мере трех инстанций во взрослом человеке: «родителя», «взрослого» и «ребенка», и этот вклад трудно переоценить, поскольку огромное количество психологических проблем может быть снято благодаря использованию этой концепции. Многие в понимании роли детства было сделано и отечественными психологами, показавшими значение взаимоотношений между родителями и детьми в раннем детстве или роль в становлении взрослой личности такого, казалось бы, несерьезного феномена, как детская игра (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец и др.).

На опыте моей работы мне не раз приходилось убеждаться в значимости открытий великих

предшественников. Однако меня не оставлял в покое главный вопрос — сама *жизнь* «ребенка» во взрослом человеке, продолжающаяся, несмотря на возраст, существующая не в виде реакций или проявлений, а как постоянное присутствие, часто скрытое не только от посторонних глаз, но и от самого человека. Все знакомые мне подходы сводились к определенным *позициям*, которые можно было вычленивать, выделять, извлечь из внутренней реальности человека. Меня же мучил вопрос о *процессах*, о реальности существования этой маленькой жизни внутри взрослого бытия. Не роль воспоминания, а *жизнь памяти*, как у поэта: «Воспоминания, как жизнь во мне — сегодня, завтра и всегда». И когда мне и моим пациентам удавалось совместить эти потоки, «встретить» эти жизни, объединив их в одну, — происходило чудо исцеления, обретение той удивительной целостности, из которой становилось возможным сопряжение света и чистоты детства с глубиной и полнотой взрослой жизни.

Особым открытием была для меня встреча с выдающимся американским психотерапевтом Мэрилин Мюррей. Мой коллега и учитель позвонил мне после конференции, организованной в Российском православном университете на факультете психологии, на которой выступала Мэрилин. Он был очень возбужден и сказал примерно следующее: «Твой подход сильно пересекается с концепцией Мюррей. Тебе нужно немедленно с ней встретиться!» Надо сказать, что этот факт сначала расстроил меня — столько лет, столько сил было положено на разработку метода и вот, оказывается, все уже сделано! Однако когда мой «внутренний ребенок» успокоился и перестал расстраиваться, я поняла, что эта новость была просто удивительной! Такое совпадение было неслучайным, факт того, что на разных континентах и в разных головах зародилась близкая по содержанию идея, говорил о том, что этот феномен действительно

существует! Это был верный знак правильности выбранного пути. Если исследователи из разных культур приходят к одному и тому же выводу, значит, этот вывод не является частным рассуждением, он резонирует со всеобщим началом. Так что такому совпадению стоило радоваться, а не печалиться. Юнг называл это «смысловым совпадением». Речь идет не о конструировании бесконечного количества концепций, тешащих интеллектуальные амбиции исследователя, а о попытке понять объективную реальность, подлинную природу явлений Божьего мира.

Я немедленно прочитала биографию Мэрилин. Количество страданий, которые выпали на ее долю, не смогли ожесточить ее любящее сердце. Родом она была из русских немцев, ее дед покинул Россию и переехал в Америку много лет назад, однако Мэрилин до сих пор считает Россию своей прародиной. В раннем детстве она перенесла сексуальное насилие, что в конечном итоге привело ее на грань жизни и смерти. Поэтому выбор собственной терапии был для нее не просто праздным интересом, а способом сохранить себя и свою жизнь. В результате терапии Мэрилин полностью исцелилась, но кроме того, у нее родилась интересная, в чем-то уникальная концепция работы с «внутренним ребенком». Читая об этой удивительной женщине, я не могла не видеть множества совпадений наших детских судеб, вплоть до недугов (материализованной боли детства), которые и ей, и мне удалось отчасти преодолеть, отчасти затормозить. Я была поражена мужеством и верой этой женщины и с очевидностью увидела, что главным мотивом Мэрилин при построении ее концепции была любовь, помощь и сострадание людям. Мой мотив лежал в той же сфере. Это очень взволновало меня, поскольку означало, что нам удалось выйти к каким-то объективным пластам человеческой психики и ухватить язык этой реальности.

Эти соображения были немедленно подкреплены свидетельством, которое буквально через несколько дней я получила от одной из моих пациенток. Она рассказала мне небольшую историю о своем прадедушке, меценате и предпринимателе, похороненном в Париже, на кладбище Сент-Женевьев-де-Буа. Во время революции 1917 года, совсем ребенком, он был вывезен своим учителем за границу без ведома его семьи. Ребенка считали пропавшим. Он скитался по Европе, но в результате добрался до Парижа, где чудом встретил одного из родственников и открыл свое дело — ресторан русской кухни. Только в конце пятидесятых годов двадцатого века ему удалось разыскать свою семью, которая так и не покинула Россию. Тогда ему было уже около пятидесяти лет. Я получила драгоценный подарок от моей пациентки — письма ее прадеда своей маме.

«Мамусинька, наша радость, самая любимая и драгоценная! Минутами мне кажется, что я с вами и только недавно разлучились... Я часто смотрю фотографии, перебираю, пересматриваю, думаю, вспоминаю и радуюсь, и грущу, но все проходит, как фильм, и в этот резервуар воспоминаний уходят мои мысли, и я, мамулинька, с тобой и со всеми, и почти всегда делаюсь малюткой в этом мире грез, таких дивных, таких милых, родных и уютных... Потом встрепенешься, все прошло, как очаровательное видение, опять реальность со всей суматохой и сутолокой и ... — прощай, малютка, до следующего раза! Ау!...

Целую тебя без счета и всех. Твой Витя».

«Прощай, малютка, до следующего раза...»!

Это письмо я восприняла как знак, утверждающий, свидетельствующий о внутренней реальности детства, присутствующей в каждом человеке не только как память, но и как жизнь.

Если вы направляетесь в Сергиев Посад, стоит по-вернуть в сторону Радонежа и подъехать к дивной белой церкви Преображения Господня, стоящей на холме. Рядом с храмом возвышается памятник Сергию Радонежскому скульптора Вячеслава Клыкова.

Появление этого памятника в восьмидесятых годах прошлого века, в эпоху застоя и атеистической пропаганды, было чудом и подвигом многих людей. Для того чтобы представить реальность того (еще советского, хотя на его закате) времени, приведем некоторые выдержки из советских газет по поводу открытия памятника Сергию Радонежскому в селе Городок (ныне Радонеж): «Открытие памятника „религиозному черносотенцу“ Сергию Радонежскому является незаконным антисоветским актом и категорически запрещено властями». «Любые попытки безответственных религиозных экстремистов, мракобесов и клерикалов установить в обход советских законов памятник, попирая нормы советского права и социалистической морали, будут пресекаться!». Только газета «Московская правда» напечатала благожелательную объективную статью о предстоящем открытии памятника Сергию Радонежскому с обращением к москвичам принять участие в этом мероприятии. Но на следующий день партийные власти Москвы и их кремлевские кураторы заставили эту газету публично покаяться в совершенной «идеологической диверсии». Вокруг места, где должны были установить памятник, собрались сотни людей, скульптор Вячеслав Клыков был взят под домашний арест, и только вмешательство патриарха Пимена позволило преодолеть партийное и идеологическое сопротивление. В результате памятник Сергию Радонежскому был установлен рядом с церковью Преображения Господня в 1988 году, в год тысячелетия крещения Руси.

Этот памятник никого не оставит равнодушным. Монах, высеченный из серого камня, спокойно и мудро смотрит с высоты своего холма на суету мира, напоминая нам о вечной жизни. Но в самом центре этого старца, внутри его строго уносящегося в небо силуэта, мы увидим мальчика Варфоломея — еще не Сергия Радонежского, но того, в ком зарождается, угадывается, прорастает великий русский святой. Именно эта полнота жизни, схваченная талантливым скульптором и глубоко верующим человеком, ее начало и ее триумфальное духовное развитие, так завораживают и поражают. Мне показалось, что эта скульптура как ничто другое отражает ту живую реальность «внутреннего ребенка», которая сопровождает жизнь взрослого человека.

Когда наша встреча с Мэрилин наконец произошла, я с радостью подарила ей фотографию этого памятника. Маленький Варфоломей, живущий внутри великого старца, был для меня символом метода, соединяющего прошлое и настоящее во имя будущего.

Открывшаяся возможность соотнесения наших концепций натолкнула меня на некоторые психологические размышления и выводы. Кроме общего фундаментального акцента на «внутреннем ребенке», я обнаружила также и некоторые сущностные различия наших подходов. Речь идет о роли «внутреннего взрослого», который в концепции Мюррей фактически отсутствует. Главный акцент делается именно на «детской инстанции»², которая рассматривается тонко и дифференцированно. Основная цель ее метода — становление гармоничной сбалансированной

2 «Детская инстанция» в данном контексте — одна из трех составляющих личности: «родитель» — «взрослый» — «ребенок». См. подробнее: Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: системная, индивидуальная и социальная психиатрия / пер. с англ. А. Калмыкова, В. Калининко. — М. : Академический проект, 2001.

личности — сводится именно к осознанию и интеграции различных аспектов «внутреннего ребенка». Мои же наблюдения за процессом глубинного исцеления пациентов, с которыми мне довелось работать, подвели меня к ясному пониманию огромной значимости «внутреннего взрослого», его фундаментальной роли в процессе становления личности. Именно акцент на развитии взрослого начала в человеке позволяет обрести необходимую степень зрелости — способность свободно и ответственно встречать вызовы реальной жизни. Дефицит этой «взрослой инстанции», свойственный, к большому сожалению, многим современным людям, порождает высокий уровень инфантилизма, эгоцентризма и незрелости. В этом плане работа с «внутренним ребенком», ценная сама по себе, все же необходима именно для того, чтобы помочь человеку повзрослеть, преодолев в себе внутреннюю беспомощность, неуверенность, иррациональный страх, инфантильный эгоцентризм, свойственный именно детству.

«Внутренний ребенок» должен быть осознан и ПРЕОДОЛЕН, он должен занять внутри нашей психологической реальности соответствующее ему уютное, безопасное, но небольшое пространство, уступив главное место «взрослому» в нас. Таким образом, работа с «внутренним ребенком» должна привести к встрече с ВЗРОСЛОЙ инстанцией, которая и призвана справляться с той полнотой и сложностью жизни, с которой ребенок не должен и не может справиться. Именно в отношении к роли «внутреннего взрослого» и состоит основная разница наших с Мюррей методов и подходов, и она представляется мне достаточно существенной.

В известной степени это различие может быть связано с социокультурными особенностями. В сознании и поведении советского и постсоветского

человека часто, с точки зрения психологии личности, превалируют инфантильные, «детские» (в худшем смысле этого слова) черты — безответственность, безалаберность, ненадежность, пассивность, лень, желание отдать бразды правления своей жизнью кому-либо другому. В самосознании закреплён образ сильного внешнего «родителя», который «знает лучше», «видит зорче и дальше», «которому нужно верить себя и свое будущее». Не рискну подробно погружаться в сложнейшую тему формирования национального (коллективного) характера, на который с неизбежностью повлияли десятилетия советской власти. Её задача по формированию Homo soveticus, то есть человека, у которого нивелировано личностное начало, который должен по зову сердца и души стать «винтиком» государственной системы, обслуживая её цели и задачи, была, увы, достаточно успешно решена. Очевидно, что такой перекос в самосознании людей мог быть реализован только при осуществлении авторитарного давления и тотального контроля со стороны власти. В результате в психике людей формировались и педалировались именно инфантильные черты характера, склонность к зависимости от сильного лидера, берущего на себя ответственность за других. Этот печальный опыт социокультурного эксперимента привел к тому, что в подсознании многих наших соотечественников образ «взрослого» маловыразителен, а порой и вовсе отсутствует. В результате наиболее «влиятельной» фигурой во внутреннем неосознаваемом пространстве психики оказывается именно «внутренний ребенок», порой раздутый и малоуправляемый. Если учитывать эти особенности и перекосы психики, становится очевидным, что осознание и решение проблем «внутреннего ребенка», как я уже говорила выше, необходимо именно для того, что усилить роль «внутреннего

взрослого», способного к выбору более зрелых и ответственных стратегий жизни.

Что касается менталитета американцев-соотечественников Мюррей, то в их самосознании, напротив, превалирует образ «внутреннего взрослого», а место «внутреннего ребенка» предельно сокращено и вытеснено в подсознательные слои. Это так же связано с социо-культурными условиями формирования национального (коллективного) характера. Акцент на независимости, свободе выбора, безграничных возможностях, конкурентности, рациональности – ценностях американского общества – усиливают представленность в психике именно взрослых аспектов личности. «Внутренний ребенок» среднего американца в таком случае должен быть в огромной степени подавлен, поскольку он не в состоянии соответствовать столь жестким и сложным вызовам жизни. Однако подавление «внутреннего ребенка», вытеснение его на периферию психической жизни подавляет и такие ценные черты человеческой личности, как творчество, спонтанность, открытость, искренность, непосредственность. Поэтому помощь и терапия в работе с американцами должны быть в большей степени направлены именно на актуализацию и высвобождение «внутреннего ребенка», и, как следствие, гармонизацию «детских» и «взрослых» черт личности. Такая попытка анализа психологических различий, связанных с социокультурными условиями формирования характера, позволила мне более ясно осознать сущностные сходства и различия наших методов, призванных помочь человеку обрести гармонию с самим собой.

В любом случае, все хорошее и ценное в нашей жизни требует усилия. Если бы связь с внутренней реальностью детства устанавливалась легко и беспрепятственно, то количество неврозов и разнообразных

психологических проблем резко бы сократилось. В начале работы многие мои пациенты жаловались на то, что в принципе не могут разглядеть своего внутреннего ребенка, или же этот ребенок вызывает в них отвращение, и им просто не хочется иметь с ним ничего общего, а хочется уничтожить его! В предыдущих главах мы уже пытались рассмотреть отдельные механизмы этого феномена. Попробуем сейчас представить себе более полную, целостную картину этой психической реальности.

Начнем с одной из главных проблем, с которой сталкивается любой психолог или психотерапевт в работе с пациентом. Это проблема «расщепления», «сциндо-синдрома», как назвала его Мюррей (scindo (лат.) — «расщеплять», «разделять», «разрывать»). Речь идет не о диссоциативном расстройстве идентичности или шизофрении, а о том психологическом расщеплении, которое происходит в психике человека в период детства, если в нем присутствует опыт травмы, насилия как физического, так и психологического, опыт депривации, одиночества, эмоциональной холодности со стороны близких взрослых.

Диссоциативное расстройство (лат. Dissociare — «отделяться от общности») — расстройство ряда психических функций, таких как мышление, память, сознание личной идентичности, которые выделяются из потока сознания и становятся отчасти независимыми. В современной психиатрии под этим термином подразумевают множественность личности, психогенную амнезию.

Во взрослой жизни мы будем наблюдать последствия этого расщепления, разрыва сознательных и бессознательных структур через разрыв интеллекта и чувства, ума и сердца, ценностей и поведения... Можно приводить много примеров такого разрыва психики

на части, но давайте посмотрим на то, как это разделение возникает и как влияет на реальность актуальной жизни человека.

Рассмотрим простое, но универсальное понятие *потребности*. Чтобы понять, как работает этот механизм, вспомните себя и свой повседневный опыт. Вы читаете очень интересную книгу, детектив, вот-вот наступит развязка, и вы, наконец, узнаете, кто же убил миссис Симпл! Но внезапно звонит телефон, и вас вызывают на работу по рутинному и пустяковому вопросу. Не один час в вашей голове будет крутиться сюжет этой книги и желание дочитать ее при первой же возможности.

Если говорить психологическим языком — в вас сработал эффект «незавершенного действия».

Эффект незавершенного действия – психологический эффект, открытый Б.В. Зейгарник, ученицей Курта Левина, выдающегося немецкого психолога. Он заключается в том, что человек лучше запоминает прерванные занятия, чем завершенные. Этот феномен также исследовался Куртом Левином, согласно его «теории поля» доступ к следам памяти облегчается при сохранении напряженности, которая возникает в начале действия и не разряжается полностью при неполном его завершении. В его экспериментах творческую деятельность детей прерывали, и при первой же возможности они стремились завершить неоконченное дело.

Вы очень хотели дочитать книгу, но вам помешали, ваша потребность «повисла в воздухе», так как ее лишили объекта, то есть книги. В результате в вас «застряла» сила, энергия, напряжение потребности, которое ищет разрядки. Когда вы дочитаете книгу и наконец узнаете, кто же все-таки убил миссис Симпл, ваш интерес угаснет, ваша энергия будет потрачена на завершение книги,

а потребность испытывать острые ощущения начнет искать новый детектив.

Когда в процессе психотерапии мы сталкиваемся с более серьезными ситуациями жизни, то часто натываемся на факт наличия потребности при полном отсутствии ее реализации. Что происходит в такой ситуации? Все те потребности и желания, которые по тем или иным причинам не могут быть осуществлены в реальной жизни, вытесняются из поля сознания в бессознательные слои психики. Однако там они не просто «складируются» и лежат, никого не тревожа. Обладая огромной энергией, они стремятся вырваться наружу, вернуться в сознание. Почему они обладают энергией? Откуда она? Эта энергия и есть напряжение потребности, напряжение нужды — того ожидания, желания, волнения, которое человек испытывает. Если же он не может осуществить эту нужду, то вытесняется не просто факт, идея желаемого, а вытесняется само желание, само ожидание вместе с той энергией, с тем напряжением, которые эту потребность сопровождают. В результате в нашем внутреннем, неосознаваемом мире «живет» некая заряженная система, которая постоянно стремится к завершению, но не может этого сделать. Помехой являются защитные механизмы, о которых мы позже расскажем подробнее. Они препятствуют возвращению вытесненных потребностей и желаний в сознание, пытаются удержать без изменений когда-то принятый статус-кво. Эти хитрые защитники крайне изобретательны и искусны, именно они мешают увидеть нам наших «внутренних детей», создавая различные препятствия. В психологии этот процесс называется сопротивлением. Но если нам удастся преодолеть его, преодолеть страх, нежелание, тревогу, дискомфорт, которые порождаются защитными механизмами в процессе работы, то мы не отмахиваемся от прошлого, не пытаемся выкинуть его из памяти. Наоборот, мы

встречаемся с этой живой реальностью нашей жизни через *осознавание* и завершаем то, что нуждается в завершении, через *принятие*.

Механизм вытеснения, который мы описали выше, работает не только у взрослых, с еще большей силой он работает у детей. Это связано с тем, что у ребенка в силу его возраста и уровня психического развития еще отсутствует способность к рефлексии, способность осознавать себя, видеть себя со стороны. Психологи это называют децентрацией. Ребенку очень сложно, а часто — практически невозможно самому сформулировать свои желания, потребности и нужды, тем более пытаться их реализовать.

Рассмотрим этот процесс подробнее. Маленький ребенок нуждается в теплом отношении, в любви и поддержке. Но в случае, если он не получает их, не реализует свои естественные детские потребности в принятии, он начинает испытывать дискомфорт, смысла которого он просто не понимает. Однако существовать, тем более жить, непрерывно находясь в этом состоянии дискомфорта, ребенок не может, потому психика вытесняет эту нереализованную потребность со всей ее энергией в бессознательное, где она и будет находиться, беспокоя своего хозяина на протяжении всей его жизни, пока не будет осознана. Надо напомнить, что бессознательное — не склад ненужных вещей, оно бурлит, тревожит, пугает, вытесненные содержания не уменьшаются, не успокаиваются, а наоборот, увеличиваются, их энергия возрастает, чтобы пробиться в сознание. А теперь представим себе, что детство, наполненное травмами, создало такого «внутреннего ребенка», который не только плачет горькими слезами, находясь в нашем бессознательном пространстве, ожидая утешения. Он еще и гневается, боится, его охватывает ярость, обида, он бывает требовательным и эгоцентричным и так далее. То есть он может «раздуться» до огромных размеров,

практически заполняя всего человека. На определенном этапе терапии я предлагаю своим пациентам следующее: «попробуйте отсоединиться от своего «внутреннего ребенка», посмотрите на него как бы со стороны — чтобы вы могли сказать ему, что бы вы хотели сделать для него?» Ответы порой ошеломляют, многие пациенты говорят примерно следующее: «Мне очень трудно представить его отдельно от себя, поскольку он — это я, он занимает почти все мое внутреннее пространство! Я просто не знаю, что от меня останется, если я с ним разделюсь!» И это говорят совершенно взрослые люди, имеющие семьи, детей, ответственную работу и прочее! Можно легко предположить, до какой степени «внутренний ребенок», живущий в этих взрослых людях, будет влиять, а порой и определять их действия и поступки! Может быть, тогда нам проще будет понять, почему поведение взрослых людей часто столь инфантильно, безответственно и эгоцентрично.

Встреча взрослого со своим «внутренним ребенком» необходима не только для того, чтобы утешить его, хотя он, безусловно, в этом нуждается и этого заслуживает, как и любой малыш. Это необходимо прежде всего для того, чтобы этот огромный ребенок, овладевший нами через глубинные механизмы психики, занял надлежащее, адекватное ему место. Когда малыш, пусть и «внутренний», получит наконец то, в чем он так сильно нуждался в детстве: любовь, заботу, понимание и уважение, его травмы будут залечены, а базовые потребности удовлетворены, тогда он получит успокоение, умиротворение. Именно это происходит с нами, когда мы поворачиваемся лицом к своему детству через работу с «внутренним ребенком». Он успокаивается в нас, «сдувается» и позволяет нам действовать из подлинно взрослой части себя, в которой живут свобода и ответственность.

Таким образом «завершаются» детские проблемы, невротическая энергия вытесненных в бессознательное

травм трансформируется в творческую, преобразующую силу сознания, «внутренний ребенок» перестает определять наше поведение. Он уступает место «взрослому» в нас, оставляя за собой лишь те детские драгоценности, которые только украсят любую взрослую жизнь, — творчество, открытость, непосредственность, искренность, ликование, радость.

Теперь попробуем описать вышеизложенный механизм на простом примере. Не будем брать истории, связанные с серьезными детскими травмами, а обратимся к такому хорошо знакомому русскому человеку чувству, как обида. Сколько вокруг нас людей, которые непрерывно обижаются, чтобы другие чувствовали себя виноватыми! Давайте же подойдем к истокам этих чувств.

Один пациент поделился со мной детским воспоминанием: когда он был маленьким, его мама создала вокруг него мир, наполненный «виноватыми» предметами. Когда он задевал ногой стульчик и падал, мама хватала этот стул и била его, приговаривая: «Плохой стульчик, обидел нашего мальчика. Накажем его!» «Плохими» и «виноватыми» оказывались и нож, и вилка, и тарелка, и подоконник. Вам, дорогой читатель, не знаком такой воспитательный прием? Я наблюдала его и в своем детстве. Нечто подобное рассказывали мне и многие мои пациенты. Чем чревато такое «воспитание»? Вспомните свое детство и попробуйте почувствовать себя ребенком. Вот вы неуклюже бежите за мячиком, на вашем пути стоит тот самый злосчастный стул, вы видите перед собой только мяч, и, конечно, цепляетесь ногой за стул. Падаете, разбиваете коленку, испытываете боль, плачете. На ваш плач приходит мама, она видит слезы, расстройство своего малыша. Вы не обижены на стул, вам просто *больно*, но вы — совсем маленький ребенок, и объяснить свои чувства вам очень трудно. Задача мамы — немедленно успокоить вас, она не хочет, чтобы вы плакали и расстраивались, и она отвлекает вас, переключает

внимание на стул, «наказывая» его. Этот исконно русский традиционный метод воспитания кажется ей эффективным и уместным, ведь ее задача — успокоить дитя. Вы заворожено смотрите, как мама со всей силы колотит по стулу, это, действительно, быстро отвлечет вас от вашей коленки, и вы перестанете плакать. Вскоре вы сами будете колотить этот несчастный стул, искренне считая его виноватым в том, что вы разбили ногу. Что происходит в данной ситуации? Ребенок испытывает боль, он расстроен и больше ничего. Эта боль хочет быть увиденной, услышанной и понятой. Однако ее блокируют, предлагая совершенно другое чувство — обиду! В данном случае происходит не просто блокирование боли, но и подмена. «Ах вот, оказывается, как называется то, что я чувствую», — мог бы сказать нам этот удивленный малыш. Это крошечное вытеснение боли не может вызвать никаких серьезных последствий, однако если представить себе, что боль значительно больше, и она блокируется значительно чаще, то сработает именно то, о чем мы говорили выше.

Давайте рассмотрим этот феномен «вины» с другой стороны. Ребенок шалит, но если бы он мог анализировать себя, он бы сказал нам: «Я не шалю, я просто играю». Но с точки зрения взрослого он именно шалит. Как уговорить его, как заставить слушаться? Нередко мама «обижается» на ребенка: она перестает с ним говорить, надувается, может молчать целый день и всем своим видом показывает, что ребенок должен чувствовать себя виноватым. Что происходит в сознании малыша? Ребенок еще не знает про такой способ «воспитания», использующий манипулятивную дубинку, один конец которой называется «обида», а другой — «вина». Он мыслит другими категориями. Он чувствует себя брошенным, покинутым, «плохим» — ведь мама отвернулась от него, она не смотрит ему в глаза, она не разговаривает с ним, она холодна и безразлична. «Ты не любишь меня?

Что я должен сделать, чтобы вернуть твою любовь, ведь без нее мне так плохо!» — вот что чувствует маленький ребенок. Что же отвечает ему мать: «Ты хочешь вернуть мою любовь? Пока ты не почувствуешь себя виноватым, пока не попросишь прощения, я не приму тебя!» «Если я буду чувствовать себя виноватым и попрошу прощения, ты вернешь мне твою любовь?» — печально спросил бы малыш, если бы мог понимать свои чувства. «Да, я опять буду любить тебя!» — обнадеживает мать. Одна моя пациентка рассказывала мне о том, как в детстве с ней не разговаривали по три, четыре дня, пока она не просила прощения. «Я не понимала, в чем я виновата. Но если я не произносила одну и ту же фразу «Простите меня, пожалуйста, я больше так не буду», со мной могли не разговаривать неделями!» Подобные истории я слышала от многих людей.

Что происходит в этой глубоко нездоровой ситуации, да к тому же если она повторяется с завидной регулярностью? Огромный страх ребенка потерять любовь матери, такой пугающий и нестерпимый, вытесняется в бессознательное. А на его место приходит «вина», с помощью которой вроде бы решается проблема, но настоящее успокоение не наступает. Когда в терапии удастся выйти к подобным ситуациям детства, то стоит подумать о том, что *надо было бы сказать* ребенку в подобной ситуации, например: «Мой любимый малыш! Я вижу, что тебе весело, но нам придется прервать твою игру, ведь нам надо уходить. Я знаю, что ты расстроен из-за этого, но когда мы вернемся, мы обязательно продолжим играть!» Когда взрослому человеку, жизнь которого наполнена то «виной», то «обидой», удастся сказать нечто подобное, правильное, здоровое своему «внутреннего ребенку» — происходит «размыкание», о котором мы говорили выше. В результате взрослый начинает чувствовать, что за его «виной» или «обидой», к которым он так привык с детства, на самом

деле скрываются иные чувства: страх одиночества, покинутости, боль непонимания, желание близких отношений и тому подобное. А это уже совсем другая реальность, с которой мы встречаемся лицом к лицу. Взаимодействие с этой реальностью — это и есть выход к взрослой жизни с ее полнотой и целостностью, ответственностью и свободой. Но об этом мы поговорим в следующей главе.