Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки

Автор:
Стефани Шталь

Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки

Стефани Шталь

Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога

Детские травмы и обиды не проходят бесследно. Они проявляются во взрослой жизни и часто – самым неожиданным образом: не складываются отношения, рушится карьера, возникают болезни…

Проблемы ставят нас в тупик, и мы даже не подозреваем, что все ответы и решения – в нас самих. Известный немецкий психотерапевт и автор бестселлеров Стефани Шталь утверждает: если вы подружитесь со своим "внутренним ребенком", подарите ему заботу и поддержку, которой так не хватало в детстве, на место боли и бед придут спокойствие, гармония и легкость.

Эффективные упражнения и рекомендации, изложенные в книге, помогут вашему "внутреннему ребенку" (а значит, и вам!) стать, наконец, счастливым.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

Стефани Шталь

Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки

Stefanie Stahl

Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schl?ssel zur L?sung (fast) aller Probleme

© Трубченинова Е., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2020

Психологические бестселлеры

Как не сойти с ума. Навести порядок в мыслях и чувствах

Когда вы пытаетесь оставаться в здравом уме, вы будто балансируете на неустойчивых камнях. Чем лучше вы подготовлены, тем легче вам сохранить равновесие: физически и эмоционально. Психотерапевт Филиппа Перри предлагает упражнения для мозга, которые помогут вам сохранить порядок в мыслях и стать счастливее. Даже если вы уверены в своей психике, почитайте рассказы автора об исследованиях нашего сознания: они помогут вам лучше понять себя.

Идеальных не бывает. Как научиться принимать себя

Как преодолеть свои комплексы и начать радоваться жизни? Что мешает нам раз и навсегда избавиться от уныния и заниженной самооценки? Все дело в плохих привычках, которые блокируют счастье. Автор этой книги Андреа Оуэн, определила 14 привычек, таких как угодничество, самокритика, перфекционизм и т. д., мешающих счастью – и составила четкие рекомендации, как от них избавиться.

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

Почему мы совершаем одни и те же ошибки раз за разом? Где искать причины наших неудач? В своей книге ведущие американские психотерапевты Джеффри Янг и Джанет Клоско поделятся уникальными фактами о паттернах поведения и расскажут, как разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу

Жить легко и свободно нам мешают наши страхи. Из-за них мы отступаем и откладываем свою мечту и жизнь в долгий ящик. Джим Лоулесс – бизнес-тренер, один из самых популярных европейских мотивационных спикеров – вывел всего 10 правил, которые помогут вам перестать идти на поводу у своих страхов и начать жить той жизнью, о которой всегда мечтали: управляемой, понятной и яркой.

Посвящается моим друзьям и подругам

Большинство теней в нашей жизни существуют потому, что мы стоим напротив собственного солнечного света.

Ральф Уолдо Эмерсон

Из этой книги вы узнаете:

как исправить негативные установки из детства

какие потребности нельзя игнорировать

как проявляются детские травмы в отношениях

какие факторы влияют на формирование характера

как сделать своего «внутреннего ребенка» счастливым

Медитации

Для более интенсивной работы с внутренним ребенком Стефани записала два воображаемых путешествия: транс Сумрачного ребенка и транс Солнечного ребенка. Их можно бесплатно загрузить по ссылке:

www.kailash-verlag.de/daskindindir

Ребенок в тебе должен обрести дом

Каждому человеку необходимо место, где он чувствует себя защищенным и уверенным. Каждый человек ищет пространство, где он может расслабиться и быть самим собой. В идеальном случае таким местом должен быть родительский дом. Если мы чувствовали себя любимыми своими родителями, если они принимали нас такими, какие мы есть, у нас была «теплая» семья. Дом был

согревающим душу очагом, к которому стремится каждый человек. И это детское чувство – быть принятым и любимым – мы трансформируем в основополагающий позитивный жизненный настрой, сопровождающий нас во взрослой жизни: мы чувствуем себя в безопасности в окружающем мире. У нас есть уверенность в себе, а значит, и доверие к другим людям. В этом случае говорят про первичное доверие. Оно и является родным домом в нас, потому что дает нам внутреннюю поддержку и защиту.

Однако многие люди связывают со своим детством неприятные воспоминания, порой даже травматические. У некоторых были несчастливые ранние годы, воспоминания о которых они постарались стереть из памяти. Другие, напротив, уверяют, что их детство было «нормальным» или даже «счастливым», но при более внимательном рассмотрении становится очевидно, что их позиция не что иное, как самообман. Как бы то ни было, если человек вытеснил из памяти детский негативный опыт или, будучи взрослым, пытается приуменьшить значение тех впечатлений, его первичное доверие выражено неярко. У таких людей есть проблемы с самооценкой, они постоянно сомневаются, нужны ли они своему партнеру, начальнику, друзьям, приятны ли они им. Это оттого, что они не любят себя на самом деле, чувствуют неуверенность и часто испытывают трудности в межличностном общении. Первичное доверие невозможно развить искусственно, и это, в свою очередь, становится причиной отсутствия внутреннего стержня. Вместо него они желают получить чувство защищенности и надежности от других. Другие люди должны стать для них родным домом: коллеги, партнеры, знакомые или даже просто кассиры в супермаркете. И они снова и снова разочаровываются, если их ожидания не оправдываются. Они не замечают, что находятся в ловушке – у кого нет дома внутри, те не могут обрести его и во внешнем мире.

Когда мы говорим о проявлениях детских переживаний, которые, наряду с генетическими характеристиками, определяют нашу сущность и самооценку, то мы говорим о части личности, определяемой в психологии как «внутренний ребенок». Внутренний ребенок – это своего рода сумма наших детских впечатлений, как хороших, так и плохих, которые мы познали через своих родителей и других близких людей. Большая часть этих воспоминаний находится в бессознательной области. Поэтому можно утверждать, что внутренний ребенок является существенной частью бессознательного. Это наши страхи, потребности и переживания, которые мы пережили, будучи детьми. Но это и все положительные впечатления из прошлого тоже.

И все-таки в первую очередь негативные проявления детских переживаний создают трудности во взрослой жизни. Потому что ребенок в нас старается сделать все возможное, чтобы обиды и травмы, нанесенные ему в детстве, не повторились в его жизни вновь. При этом он по-прежнему будет стремиться восполнить чувства признания и защищенности, которых ему недоставало. Страхи и тягостные переживания существуют на дне нашего сознания. На сознательном уровне мы мыслим себя независимыми взрослыми, которые управляют своей жизнью. Однако на бессознательном уровне наш внутренний ребенок оказывает довольно ощутимое влияние на мировосприятие, чувства, мысли и действия. Порой даже гораздо большее, чем разум. Научно доказано, что подсознание является могущественным психическим аппаратом, который на 80–90 процентов управляет нашими поступками и переживаниями.

В доказательство к вышесказанному я хочу привести пример: Михаэль снова и снова испытывает приступы гнева, когда его супруга Сабина забывает о чем-то, что для него важно. Недавно она запамятовала купить его любимую колбасу, и он по-настоящему взорвался. Сабина была ошарашена – для нее просто «не было колбасы». Для Михаэля же рухнул мир. Как все это можно объяснить?

Михаэль не отдает себе отчет в том, что его внутренний ребенок чувствует недостаток уважения и внимания со стороны Сабины, когда она забывает купить его любимую колбасу. Он не знает, что причиной его ярости являются отнюдь не Сабина или колбаса, а глубоко сидящая обида из прошлого: то обстоятельство, что его мама не принимала всерьез его желания в детстве. Сабина своим упущением лишь подсыпала соли в эту старую рану. И поскольку Михаэль не осознает взаимосвязи между реакцией на бытовую мелочь и обидой на свою маму, он не может повлиять на свои чувства и поведение. Ссора из-за колбасы не единственный камень преткновения такого рода в этих отношениях. Михаэль и Сабина часто конфликтуют из-за банальных вещей, потому что оба не понимают, о чем действительно идет речь. Сабина, так же как и Михаэль, действует под влиянием своего внутреннего ребенка, который болезненно реагирует на критику, потому что в детстве Сабине редко удавалось угодить своим родителям.

Приступы гнева Михаэля пробуждают и в Сабине старые детские ощущения. Она чувствует себя беспомощной и ненужной и соответственно реагирует обидой и оскорблениями. Иногда оба думают, что расставание для них было бы лучше, так как они слишком часто ссорятся из-за пустяков и при этом глубоко ранят друг друга.

Если бы эта пара смогла увидеть желания и обиды своих внутренних детей, то они рассказали бы друг другу об этом, вместо того чтобы спорить о забытой колбасе или предаваться излишней критике. Михаэль и Сабина, безусловно, смогли бы лучше понять друг друга. И стали бы ближе друг другу, а не жили бы на войне.

К сожалению, отсутствие знания о собственном внутреннем ребенке не единственная причина конфликтов в супружеских отношениях. Во многих конфликтах можно увидеть, что борются не взрослые самодостаточные люди, а их внутренние дети. Нужно лишь знать взаимосвязи. К примеру, когда служащий увольняется в ответ на критику начальника. Или политический деятель в ответ на нарушение границы другим политиком разворачивает военные действия. К примеру, незнание внутреннего ребенка становится причиной того, что многие люди недовольны собой и своей жизнью, что между людьми возникают конфликты, неконтролируемо усугубляющиеся и приводящие к трагедиям.

Даже те люди, которые в детстве преимущественно чувствовали себя счастливыми и сформировали первичное доверие, не лишены жизненных трудностей и проблем. И их внутренний ребенок пережил определенные травмы, потому как идеальных родителей и детства не существует в принципе. Наряду с положительными впечатлениями даже относительно счастливые дети перенимают различный отрицательный опыт своих родителей, который впоследствии может стать причиной жизненных проблем. Возможно, у таких людей не будет столь ярко выраженных приступов ярости, как у Михаэля. Зато им будет трудно доверять кому-то вне круга своей семьи или принимать самостоятельно важные решения в жизни. Они могут жить по принципу: «Лучше синица в руке, чем журавль в небе». В любом случае отрицательные проявления из детства накладывают ограничения на наше развитие и могут препятствовать отношениям с окружающими людьми.

В конечном итоге для каждого из нас будет верным утверждение: только когда мы познакомимся поближе и подружимся со своим внутренним ребенком, мы сможем узнать, какие травмы и переживания есть в нас самих. Тогда мы примем раненую часть нашей души и в определенном смысле даже вылечим ее. Самооценка может вырасти оттого, что внутренний ребенок наконец-то обретет дом. Это условие для построения более мирных, дружелюбных и счастливых отношений с другими. И, что еще важнее, это станет предпосылкой для прекращения отношений, которые заставляют нас страдать или даже болеть.

Эта книга призвана помочь тебе познакомиться с внутренним ребенком и подружиться с ним. Она будет поддерживать тебя и помогать избавиться от старых моделей поведения, которые снова и снова заводят в тупик. Она покажет, как перенастроить себя и найти новые формы поведения, с которыми жизнь и отношения с людьми существенно улучшатся.

Относительно обращения на «ты»: «ты» помогает ликвидировать дистанцию, которая обычно существует между автором и читателем. И именно это и было моим намерением. Потому что наш внутренний ребенок реагирует на обращение «ты», а отнюдь не на «Вы».

Модели нашей личности

В нашем поверхностном сознании личные проблемы порой кажутся неясными и трудноразрешимыми. Нам также иногда сложно понять поступки и чувства других. Мы не можем как следует разобраться ни в самих себе, ни в окружающих людях. При этом человеческая психика отнюдь не так сложно устроена. Проще говоря, структура личности делится на несколько частей. Так, в нас существуют детские и взрослые проявления личности, а также сознательный и бессознательный уровни психики. Зная структуру личности, можно работать с ней осознанно и решать многие проблемы, казавшиеся ранее неразрешимыми. Как это сделать, я хочу рассказать в этой книге.

Мною было уже отмечено, что «внутренний ребенок» является метафорой, описывающей бессознательные части нашей личности, несущие отпечаток детства. Внутреннему ребенку подчинены чувства: страх, боль, грусть, ярость, радость, счастье и любовь. Таким образом, наряду с положительной составляющей у этой части нашей психики есть отрицательные и грустные стороны. В книге мы поближе познакомимся с обеими сторонами и поработаем с ними.

Вместе с внутренним ребенком существует взрослое Я, так называемый «внутренний взрослый». Эта психическая структура включает в себя все рациональное и разумное, то есть наше мышление. В режиме взрослого Я мы можем брать на себя ответственность, планировать наши действия, поступать предусмотрительно, взвешивать риски и, конечно, регулировать проявления

детского Я. Взрослое Я действует осознанно и обдуманно.

Зигмунд Фрейд, кстати говоря, был первым, кто выделил в структуре личности разные части. То, что в современной психологии обозначается как внутренний ребенок, или детское Я, он обозначил как «Оно», или «Ид». Взрослое Я Фрейд назвал просто «Я». Кроме этого, он выделил так называемое «Сверх-Я». Последнее является своего рода нравственной структурой внутри нас, которая в современной психологии называется родительским Я, или «внутренним критиком». Когда в нас говорит «внутренний критик», мы часто думаем: «Не валяй дурака! Ты ничто и ничего не можешь! Ты никогда этого не сделаешь!»

Новые терапевтические подходы, один из которых схемная (схематическая) терапия, подразделяют эти три главные структуры детского, взрослого и родительского Я на дополнительные части, такие как «травмированный внутренний ребенок», «радостный внутренний ребенок», «сердитый внутренний ребенок», «карающее» и «благосклонное» родительское Я. Известный гамбургский психолог Шульц фон Тун разработал целый ряд субличностей, живущих внутри человека, и ввел термин «внутренняя команда».

Однако в этой книге мне бы хотелось оперировать максимально простыми понятиями. Когда работа ведется сразу со многими внутренними структурами одновременно, она становится очень трудоемкой и утомительной. Поэтому я ограничусь только понятиями «радостного внутреннего ребенка», «травмированного внутреннего ребенка» и «внутреннего взрослого». Работы с этими тремя частями, по моему опыту, вполне достаточно для решения большинства личностных проблем. Понятия «радостного внутреннего ребенка» и «травмированного внутреннего ребенка» я решила заменить на понятия «Солнечный ребенок» и «Сумрачный ребенок». Они лучше звучат и передают суть. Эти обозначения придуманы не мной, а моей хорошей подругой и коллегой Юлией Томушат, издавшей в 2016 году замечательную книгу «Принцип Солнечного ребенка».

Солнечный ребенок и Сумрачный ребенок составляют вдвоем часть нашей личности, именуемой внутренним ребенком и отвечающей за наши бессознательные проявления. Солнечный ребенок и Сумрачный ребенок представляют собой разные состояния сознания. Это разделение носит скорее практический, а не научный характер. Мой многолетний опыт работы в качестве психотерапевта позволил разработать технологию, которая использует метафоры «Солнечный ребенок» и «Сумрачный ребенок» и ведет к решению

почти всех проблем. Ограничение «почти» касается трудностей, которые можно отнести к объективным обстоятельствам: болезни, смерть близкого человека, война, природные катастрофы, насилие в любой форме. При этом необходимо отметить, что преодоление вышеперечисленного зависит от личности пострадавшего. Людям, которым ранее пришлось интенсивно бороться со своим Сумрачным ребенком, труднее, чем тем, кто находится под влиянием Солнечного ребенка, справиться с ударами судьбы. Ввиду этого люди, чья проблема относится скорее к ряду объективных причин, тоже могут почерпнуть что-то стоящее из этой книги. Но больше всего пользы она принесет тем, кто хочет решить бытовые проблемы, связанные со своей зоной ответственности. Это могут быть любые трудности в отношениях: депрессивные расстройства, стресс, страх будущего, нехватка оптимизма, панические атаки, навязчивые действия и т. д. Потому что такие проблемы возникают вследствие проявлений Сумрачного ребенка, или, другими словами, из-за нашей самооценки.

Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок

Как мы чувствуем, что мы вообще способны испытывать и каких эмоций нам не хватает, зависит от нашего природного темперамента и детских впечатлений. Большое влияние оказывают на это наши подсознательные установки. Под установкой в психологии понимается глубоко укорененное убеждение, которое выражается в отношении к самому себе или в межличностных отношениях. Многие убеждения возникают в первые годы жизни, во время взаимодействия ребенка и близких людей. Это может звучать, например, так: «Я молодец!» или, наоборот, «Со мной что-то не так!». Как правило, на протяжении детских лет и последующей жизни мы усваиваем как положительные, так и отрицательные установки. Положительные вроде «Я молодец» возникали в ситуациях, когда мы чувствовали, что нас любят близкие и принимают такими, какие мы есть. Подобные установки делают нас сильнее. Отрицательные убеждения типа «Со мной что-то не так», напротив, возникали в ситуациях, когда мы чувствовали себя отвергнутыми и непризнанными. Они делают нас слабее.

Сумрачный ребенок охватывает отрицательные установки и вытекающие из них угнетающие чувства, такие, как печаль, страх, беспомощность или ярость. Отсюда же возникают так называемые стратегии самозащиты, которые мы развили, чтобы справиться с этими чувствами или даже вовсе их не испытывать. Наиболее типичные защитные стратегии: отчуждение, стремление к гармонии,

перфекционизм, желание атаковать или все контролировать. Вопросы установок, защитных механизмов и чувств я подробно разберу позже. В данный момент тебе нужно понять, что Сумрачный ребенок несет ответственность за каждую область нашего самовосприятия, которая повреждена и, соответственно, лабильна.

Солнечный ребенок, напротив, олицетворяет наши положительные впечатления и добрые чувства. Он отвечает за все, что характеризует радостных детей: спонтанность, тягу к приключениям, любознательность, самоотверженность, жизненную энергию, жажду деятельности и жизнерадостность. Солнечный ребенок выражает здоровую часть нашей самооценки. Даже люди, несущие в себе тяжелый груз из детства, имеют вполне здоровые составляющие своей личности. В их жизни также случаются моменты радости и любопытства, когда Солнечный ребенок берет инициативу в свои руки. Тем не менее у людей с трудным детством Солнечный ребенок показывается слишком редко. Поэтому в данной книге мы будем особенно поощрять Солнечного ребенка и утешать Сумрачного ребенка в нас. Наша цель – успокоить Сумрачного ребенка и освободить достаточно места для Солнечного ребенка.

Надеюсь, к текущему моменту стало очевидно, что часть психики, находящаяся под влиянием Сумрачного ребенка, снова и снова создает нам проблемы. Прежде всего от того, что она действует из глубин подсознания и не подвергается рефлексии. Я бы хотела заострить внимание на этом, вернувшись к примеру Михаэля и Сабины, – когда Михаэль рассматривает свое поведение с позиции взрослого Я, он понимает, что его реакция слишком бурная. По этой причине Михаэль часто предпринимает попытки усмирить свой гнев. Иногда это ему удается, но в большинстве случаев – нет. Внутренний взрослый – иными словами, его думающий разум – не осведомлен о травмах своего Сумрачного ребенка, что и сводит на нет большинство попыток управлять гневом. Именно поэтому Внутренний взрослый не может повлиять на Сумрачного ребенка. Сумрачный ребенок определяет чувства, а внутренний взрослый отвечает за разум и не может контролировать действия своей души.

Если бы Михаэль захотел успешно регулировать свои приступы гнева, ему следовало бы признать взаимосвязь между своей детской обидой на маму и поведением Сабины. Он должен был бы принять тот факт, что его Сумрачный ребенок несет в себе многолетнюю обиду, которая каждый раз дает о себе знать, когда он считает, что его желания не берутся в расчет. В этот момент его Внутренний взрослый мог бы успокоить своего Сумрачного ребенка, сказав

нечто подобное: «Слушай, то, что Сабина забыла купить твою любимую колбасу, вовсе не означает, что она тебя не любит и не уважает твои желания. Сабина не твоя мама. И Сабина, так же как и ты, не идеальна. А это значит, что и она может порой что-нибудь забыть, даже если это, как нарочно, твоя любимая колбаса!» С помощью такого принципиального разделения Сумрачного ребенка и взрослого в себе Михаэль смог бы не воспринимать забытую колбасу как отсутствие уважения и любви со стороны Сабины, а просто списать все на обычную человеческую оплошность. Такая корректировка в восприятии позволила бы вовсе избежать вспышки гнева. Таким образом, если Михаэль хочет обуздать свои приступы ярости, он должен вести свое сознание в сторону Сумрачного ребенка и его обид. И ему нужно научиться переходить в режим благосклонного и рассудительного взрослого Я, способного адекватно и при этом с любовью реагировать на импульсы Сумрачного ребенка, вместо того чтобы постоянно третировать Сабину.

Как развивается наш внутренний ребенок

Структуры Сумрачного ребенка и Солнечного ребенка закладываются преимущественно в первые шесть лет жизни. Именно поэтому первые годы жизни человека так важны: в это время формируется строение головного мозга со всей его нейронной сетью и ошибками в соединениях. Опыт, полученный в эту фазу развития в отношении близких людей, оставляет неизгладимый след в головном мозге. То, как мама и папа обращаются с нами, становится своего рода образцом для подражания при построении любых отношений в дальнейшей жизни. Отношение к родителям учит нас тому, что мы думаем о себе и о взаимоотношениях людей в целом. Наша самооценка возникает в эти первые годы жизни, и вместе с ней приходит доверие к другим людям или, напротив, недоверие к окружающему миру.

Однако стоит предупредить, что черно-белое мышление редко приводит к правильным выводам. Отношения отцов и детей не бывают исключительно плохими или хорошими. Даже в счастливом детстве есть место обидам и душевным ранам. Это проистекает из самой сущности начала жизни: мы приходим в этот мир маленькими, голыми и беззащитными. Младенцу важно для выживания найти рядом человека, который его примет и выкормит, иначе он погибнет. То есть после рождения мы еще довольно продолжительное время находимся в полностью зависимом жизненном положении. Поэтому Сумрачный

ребенок, чувствующий себя слабым и зависимым, живет в каждом из нас. Кроме того, даже самые любящие родители не могут исполнять каждое желание своего ребенка. При необходимости они ставят ограничения. Прежде всего, речь идет о втором годе жизни, когда малыш уже может бегать, но встречается со стороны родителей с многочисленными запретами и ограничениями. Ему постоянно предписывают быть острожным, не ломать игрушки, не играть с едой, ходить на горшок и т. д. Ребенок часто чувствует, что делает что-то неправильно, то есть с ним «что-то не так».

Наряду с чувством неполноценности большинство людей упоминают и множество других внутренних состояний, когда они ощущали себя ценными и уверенными. В детстве мы переживали не только плохое, но и много хорошего: участие, защищенность, радость и удовлетворение. Поэтому в нас обнаруживается и такая часть личности, как Солнечный ребенок.

По-настоящему трудной для ребенка является ситуация, когда его родители в основном не справляются с воспитанием и заботой о нем и постоянно кричат на него, бьют или попросту пренебрегают его присутствием. Маленькие дети не могут оценить, насколько действия их родителей хороши или плохи. Ребенок видит маму и папу сильными и непогрешимыми. Когда отец кричит на него или даже бьет, то ребенок вряд ли подумает: «Папа не может справиться со своей агрессией и нуждается в психотерапии!» Скорее всего, он решит, что получает взбучку, потому что «сам плохой». Ребенок еще не научился говорить, он не способен даже подумать, что применение силы плохо, и только чувствует, что его наказывают и это ОН сделал что-то не так.

В целом, в первые два года нашей жизни мы на уровне чувств учимся определять, любят нас или нет. Весь уход за младенцем и маленьким ребенком связан с его телом: кормление, купание, пеленание. И особенно важно – поглаживание. Через поглаживание, любящие взгляды и тембр голоса близких людей ребенок узнает, рады ли ему на этом свете. В первые два года жизни мы полностью зависимы от заботы родителей и в это время возникает первичное доверие или же первичное недоверие, которое является следствием пережитого и жизненно важного опыта. Этот опыт крепко внедряется в телесную память. Люди с развитым первичным доверием на самом глубоком уровне своего подсознания чувствуют доверие к самим себе, что является определяющим основанием для такого же отношения к другим. А те, у кого первичное доверие не сформировалось, ощущают на этом уровне неуверенность и идут с ней к окружающим. Если человек развил в себе первичное доверие, то чаще всего он

находится в режиме Солнечного ребенка. Если же ему не удалось развить это, большое влияние на его мироощущение оказывает Сумрачный ребенок.

Последние нейробиологические исследования доказали, что у детей, испытавших в первые годы жизни сильный стресс, к примеру в форме равнодушного к ним обращения, всю последующую жизнь уровень гормонов стресса повышен. А это делает взрослых уязвимыми к жизненным неурядицам разного масштаба: они реагируют сильнее и острее на факторы стресса и поэтому психически менее устойчивы, чем люди, которые в детстве чаще испытывали чувство уверенности и защищенности.

Разумеется, и последующие годы развития личности имеют большое значение и оставляют свои отпечатки. И, конечно, помимо родителей, появляются другие люди, способные повлиять на нас: бабушки и дедушки, учителя и одноклассники. Но мне бы хотелось в этой книге ограничиться только влиянием родителей или других главных близких людей на становление личности, потому как иначе книга станет очень объемной.

Наша сознательная часть разума не в состоянии сохранить в памяти взрослого Я первые два года жизни, даже притом, что они оставляют свои следы в подсознании. Большинство людей помнят себя с возраста, когда они ходили в детский сад, или позже. С этого времени мы осознанно запоминаем, как с нами обращались мама и папа и какое было у нас отношение к ним.

Отступление: речь в защиту самопознания

Рефлексия и анализ являются любимыми словами психологов, и у них есть на это причины. Рефлексирующий человек имеет хороший доступ к своим внутренним мотивам, чувствам и мыслям и может найти их психологические взаимосвязи с поступками. Поскольку он принимает во внимание и свои темные стороны, он может осознанно ими управлять. Так, например, он может вовремя заметить, что недостаток симпатии к коллеге в меньшей степени объясняется его неприятными качествами и скорее вызван завистью к его успехам. Как только человек сам себе в этом признается, он, скорее всего, придет к выводу, что было бы нечестно вредить коллеге. У него есть хорошие шансы сохранить добрые отношения на работе и управлять своей завистью изнутри. Именно благодаря

пониманию этого чувства он может найти положительный выход из этой ситуации. Возможно, сконцентрировавшись на своих достижениях и на других причинах быть благодарным. Если бы этот человек не признал того факта, что успехи другого задевают его собственное эго, тогда бы бессознательно он стремился принизить более успешного коллегу в глазах других.

Этот маленький пример показывает, что важно не только найти решение своим проблемам, но и вести себя в обществе сознательно. Самопознание и рефлексия имеют не только значение для отдельно взятой личности, но и общественную ценность. Это в первую очередь касается таких чувств, как бессилие и проигрыш. Если оставить их без анализа, они могут переродиться в гипертрофированное стремление к власти и признанию. Если человек идентифицирует себя с Сумрачным ребенком, это может привести к сильным когнитивным искажениям. С точки зрения Сумрачного ребенка, собеседник всегда сильнее его, и эта разница приводит к тому, что кажущемуся более сильным вменяются злые намерения. Это мы уже разобрали на примере Михаэля и Сабины. Поскольку Михаэль не осознает взаимосвязь между детскими обидами и своим гневом, он воспринимает себя как жертву Сабины, которая проявляет по отношению к нему «неуважение и равнодушие». В его глазах она становится виновницей, и словесная перебранка набирает обороты. В данном случае речь всего лишь про супружескую ссору. В других ситуациях по причине недостаточного самоанализа политические деятели могут проявить жажду власти, которая способна погубить целые народы.

Поэтому мое намерение состоит в том, чтобы доказать читателям, что самопознание есть не только наикратчайший путь освободиться от личных проблем, но и прекрасная возможность стать лучше.

О чем должны помнить родители

Теперь нам ясно, что наши внутренние Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок формируются под влиянием опыта, который мы получили в раннем детстве. Из этого логически следует, что воспитание играет существенную роль в нашем отношении к жизни: будем ли мы преимущественно находиться под влиянием Солнечного ребенка и иметь хорошую самооценку и веру в себя или будем сомневаться в себе и относиться к окружающим с недоверием, обуреваемые

страстями Сумрачного ребенка.

Естественно, существуют разнообразные руководства по воспитанию, которые демонстрируют, как лучше всего обходиться с ребенком в разные периоды его развития. Часто поднимается вопрос о том, как разрешить типичные конфликтные ситуации между детьми и родителями или как исправить неприемлемое поведение ребенка.

С точки зрения психологии воспитание все же охватывает более фундаментальные темы: ребенок имеет различные психологические базовые потребности. Например, потребность в привязанности или потребность в признании. Родители, которым удается удовлетворить эти потребности в достаточной мере, имеют хорошие шансы вырастить человека, обладающего первичным доверием и верой в себя, равно как и доверием к окружающим его людям.

Известный исследователь психотерапии Клаус Граве изучал психологические базовые потребности человека и их значение для него. На его научные выводы я буду ссылаться в этой книге. На мой взгляд, исследование базовых потребностей – очень стоящее начинание, помогающее лучше понять своего Сумрачного ребенка. Потому что, двигаясь в этом направлении, можно убить двух зайцев сразу: с помощью четырех психических базовых потребностей, во-первых, легче понять свои детские переживания и систематизировать их. А во-вторых, эта выстроенная система помогает осознать актуальные проблемы взрослой жизни, поскольку в большинстве случаев они своими корнями уходят в детство. Наши психические базовые потребности, так же как и физические, не изменяются на протяжении жизни. Каждый раз, когда мы испытываем дискомфорт или, наоборот, удовлетворение, затрагивается одна или несколько базовых потребностей. В идеальном случае мы чувствуем, что все наши базовые потребности удовлетворены, и тогда нам комфортно. Но бывает, что мы ощущаем дискомфорт и замечаем, что нам чего-то не хватает. Четыре базовые психические потребности перечислены ниже:

– потребность в привязанности,

– потребность в самостоятельности и контроле,

– потребность в положительных эмоциях (радости),

– потребность в признании и собственном достоинстве.

Мне не приходит на ум ни одна психологическая проблема, которая не была бы связана с неудовлетворением одной или нескольких базовых потребностей. Когда Михаэль злится из-за того, что Сабина забыла купить ему колбасу, это происходит потому, что не реализуется его потребность в признании и собственном достоинстве. Кроме того, и потребности в радости и контроле не удовлетворены. Каждый раз, когда мы расстроены, перенапряжены, испытываем страх или гнев, в игру вступают базовые потребности. Зачастую несколько из них или даже все одновременно не удовлетворяются. Когда мы, например, страдаем от любовных мук, задеты наша потребность в привязанности, а также потребность в контроле (потому что мы не можем оказать влияния на любимого человека) и потребность в положительных эмоциях, поэтому мы чувствуем себя глубоко обиженными и отвергнутыми, наша самооценка страдает. Поскольку разочарование всеобъемлюще, эти любовные переживания могут утянуть нас на самое дно.

Если рассматривать проблемы с учетом четырех базовых потребностей, то причины трудностей становятся яснее и понятнее. На первый взгляд большие проблемы сужаются до сущностного ядра. И тогда зачастую и находится их решение. Если Михаэль осознает, что его потребность в признании и любви не удовлетворяется, потому что Сабина забыла купить его любимую колбасу, он будет уже на шаг впереди. Черное пятно между раздражителем (забытая колбаса) и реакцией (гнев) станет немного светлее. Он сможет увидеть, что так сильно злится, потому что ущемлена его потребность в признании. Один этот вывод поможет ему дистанцироваться от своей психической модели поведения, потому что он наверняка задумается, действительно ли его самооценка пострадала от забывчивости Сабины. Ответ, предположительно, отрицательный. На основании этого факта в следующий раз он отреагирует спокойнее. Но он, возможно, заинтересуется, что явилось действительной причиной такой обидчивости. Этот вопрос может привести Михаэля к осознанию того, что это чувство ущемленности (когда пренебрегают его желаниями и не замечают его) знакомо ему с детства. Возможно, он вспомнит разные ситуации, связанные с матерью. И не исключено, что в конце концов он увидит, что причина его злости вовсе не в Сабине, а в его отношениях с матерью. И таким образом, он сделает еще один шаг на пути к решению своей проблемы.

Четыре базовые психологические потребности

Прежде чем я объясню, как Михаэль или ты сам можете разрушить старые установки, мне бы хотелось поближе рассмотреть четыре базовые психологические потребности. Попытайся во время чтения предугадать, как Сумрачный ребенок и Солнечный ребенок в тебе проявляют себя в отношении этих базовых потребностей.

Потребность в привязанности

Потребность в привязанности сопровождает нас с рождения до самой смерти. Как уже было упомянуто, младенец не выживет без помощи. Маленькие дети умирают, если лишить их физического контакта. Однако и помимо физической заботы к нашим душевным базовым потребностям относится желание принадлежности и общения. Потребность в привязанности играет роль в многочисленных ситуациях, а не только в любовных или семейных отношениях. Так, она может удовлетворяться, когда мы встречаемся с друзьями, болтаем с коллегами во время обеда, пишем письмо или идем на презентацию.

Детская потребность в привязанности может быть сломана пренебрежением, неприятием и/или жестоким обращением со стороны родителей. Диапазон степени пренебрежения, разумеется, довольно обширен. В легких случаях ребенок чувствует себя брошенным, когда в принципе любящие родители находятся в напряжении из-за внешних факторов стресса. Например, если в семье четверо детей и недостаточно материальных средств. В тяжелых случаях психически нездоровые родители или опекуны жестоко обращаются с детьми морально и/или физически.

Если ребенку отказывают в удовлетворении потребности в привязанности, это может повлечь за собой последствия в психическом развитии. При этом важно, насколько сильным было пренебрежение в детстве. Также играют роль и душевные наклонности ребенка. Совокупность этих факторов является решающей для развития: будет ли нанесен небольшой вред самооценке или же дело дойдет до серьезных нарушений психики. В большинстве случаев нарушается способность ребенка устанавливать эмоциональные связи, то есть

он, будучи взрослым, или избегает близких отношений, или раз за разом разрушает их, или же развивает навязчивое поведение и делает себя зависимым от партнера или других людей.

Потребность в самостоятельности и безопасности

Наряду с потребностью в привязанности дети и взрослые нуждаются в самостоятельности. Для маленького ребенка это означает, что он хочет не только получать ласку и пищу от родителей, но и иметь возможность изучать свое окружение и делать свои маленькие открытия. У него есть врожденная тяга к исследованиям. Дети стремятся действовать самостоятельно, насколько им позволяют их способности. И они очень гордятся собой, когда им удается выполнить что-то без помощи родителей. Как часто мы слышим даже от маленьких детей: «Я сам!», когда мама и папа хотят прийти им на помощь. Все наше развитие запрограммировано так, чтобы мы становились самостоятельными и независимыми от опеки родителей.

Самостоятельность означает контроль, а контроль означает, в свою очередь, безопасность. Когда мы говорим о человеке, контролирующем все и вся, то можно расценить его поведение как проявление большой внутренней неуверенности (это влияние Сумрачного ребенка). К потребности в самостоятельности относится не только стремление к безопасности, но и жажда власти. С рождения мы стремимся влиять на наше окружение, чтобы избежать ситуаций, когда мы беспомощны и бессильны. Средства, которыми мы пользуемся, меняются по мере взросления. Вначале мы можем только кричать, чтобы привлечь к себе внимание. Позже мы пользуемся речью и совершаем определенные поступки.

Потребность детей развиваться самостоятельно может быть ограничена или не реализована из-за родителей. Чрезмерно опекающие, контролирующие родители, постоянно предписывающие ребенку, что и как ему делать, отрицательно влияют на возникновение у него самостоятельности. Ребенок запомнит чувство боязливости и всеобъемлющий контроль со стороны родных. Возможно, в будущей жизни такой человек будет постоянно сомневаться в своих способностях, тем самым ограничивая свои возможности.

Точно так же неблагоприятно на развитие может повлиять и ситуация, когда родители с благими намерениями устраняют чересчур много препятствий на жизненном пути ребенка. Такие дети вырастают несамостоятельными и зависимыми от человека, который возьмет за них ответственность. Или же они отгораживаются от своих родителей и развивают в себе сверхценный мотив оставаться независимыми и свободными и обладать как можно большей властью.

Отступление: конфликт автономии/зависимости

Найти внутренний баланс между потребностью в привязанности, с одной стороны, и самостоятельностью, с другой стороны, – задача не из простых. Дело тут в человеческом базовом конфликте, который в специальной литературе обозначается как конфликт автономии/зависимости. Слово зависимость в данном контексте нужно понимать как синоним привязанности. При этом подразумевается зависимость ребенка от родительского расположения и заботы. Если родители чуткие и с любовью относятся к выполнению своих обязанностей, то ребенок чувствует себя морально и физически довольным. Такая «зависимость» дает ему чувство защищенности и удовлетворения. Вследствие чего привязанность закрепляется как нечто надежное и безопасное. Выражаясь научным языком, у ребенка развивается благополучная привязанность к близкому человеку. Противоположностью будет неблагополучная привязанность, которая возникает, если ребенок воспринимает своих близких как ненадежных людей. Сумрачный ребенок в семье с неблагополучной привязанностью обнаруживает глубокие трещины в доверии, в то время как Солнечный ребенок у родителей с благополучной привязанностью легко доверяет себе самому и окружающим.

В идеальном случае родители удовлетворяют как детскую потребность в привязанности, так и стремление ребенка к свободному развитию и самостоятельности. Дети, растущие в подобной обстановке, приобретают первичное доверие, другими словами, глубокое чувство уверенности, распространяющееся на собственное Я и межличностные отношения. Иногда первичное доверие может пошатнуться и в дальнейшем, если человек переживает случаи насилия или жестокого обращения с ним. Но в большинстве случаев оно сохраняется и служит источником силы для человека всю его жизнь. Людям, обладающим первичным доверием, гораздо легче жить, чем тем, кто

лишен его. Они зачастую пребывают в режиме Солнечного ребенка. Однако Солнечного ребенка можно успешно стимулировать на любом этапе жизни. Как это сделать, я расскажу в этой книге далее.

Ребенок испытывает трудности с доверием, когда его потребности в привязанности и достаточной самостоятельности не удовлетворены. Чтобы компенсировать это, он подсознательно ищет решение или защитную стратегию. Такая самозащита возникает, когда он (неосознанно) выбирает автономию или зависимость. Если баланс нарушается в пользу автономии, у человека появляется преувеличенная потребность быть свободным и независимым. Вследствие этого он – точнее говоря, его Сумрачный ребенок – избегает слишком близких человеческих отношений. Его Сумрачный ребенок убежден, что нельзя по-настоящему доверять другим. Безопасность для него означает сохранение своей независимости и личной свободы любой ценой. С психологической точки зрения таким людям сложно привязаться к кому-либо, довериться в любовных отношениях. Они страдают от страха привязанности, а это означает либо полный отказ от партнерских отношений, либо запрет партнеру на приближение и удержание постоянной дистанции в отношениях.

Если же внутренний баланс нарушен в пользу зависимости, то у человека присутствует гипертрофированная потребность в человеческой привязанности. Он, то есть его Сумрачный ребенок, цепляется за партнера, его не покидает чувство, что без него невозможно прожить. Такие люди боятся, что никогда не смогут встать на ноги.

Потребность в удовольствии

Следующей потребностью детей, а также взрослых является потребность в удовольствии, радости. При этом удовольствие может ощущаться различными каналами восприятия, например во время еды, занятий спортом или при просмотре хорошего фильма. Удовольствие и неудовольствие находятся в тесной связи с нашими эмоциями и являются существенной частью системы мотивации. Проще говоря, мы все время стремимся получить удовольствие и избежать неудовольствия.

Для выживания человеку важно научиться регулировать восприятие удовольствия и неудовольствия. Это значит, он должен развить в себе способности к стрессоустойчивости, отсрочке поощрения и сдерживанию порывов. Воспитание большей частью состоит в том, чтобы научить ребенка адекватно обращаться со своими желаниями и нежеланиями и связанными с ними чувствами.

Некоторые родители слишком строго ограничивают ребенка в его удовольствиях, другие чрезмерно балуют его. В раннем детстве между удовлетворением детских желаний и потребностью в привязанности существует тесная взаимосвязь. Ощущения младенца разделяются исключительно на чувства наслаждения или неудовольствия: голод, жажду, жару, холод, боль. Задача близкого человека состоит в том, чтобы избавить малыша от ощущения дискомфорта, что автоматически приводит к появлению удовольствия.

В дальнейшем развитии ребенка его потребность в самостоятельности так же тесно увязывается с чувством удовлетворения. Когда мама запрещает ему сосать леденец до обеда, в этот момент он не только испытывает неудовольствие, но и чувствует себя ущемленным в своей свободе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/shtal-_stefani/rebenok-v-tebe-dolzhen-obresti-dom-vernut-sya-v-detstvo-chtoby-ispravit-vzroslye-oshibki

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити