

ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



ИСПРАВЬ СВОЁ ДЕТСТВО

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Андрей Курпатов

**Исправь своё детство.
Универсальные правила**

«Курпатов А.В.»

Курпатов А. В.

Исправь своё детство. Универсальные правила / А. В. Курпатов —
«Курпатов А.В.»,

Психологические комплексы – это то, что мы нажили в своем детстве. Родители хотели нам добра, но, сами того не желая, приучили нас ощущать беспомощность, сомневаться в своих успехах и испытывать чувство вины. Теперь мы живем с подспудной тревогой, не удовлетворены собой и тем, что мы делаем. Всему этому надо положить конец; противостояние с родителями слишком затянулось, а наша жизнь так толком и не началась. Эта книга о том, как найти мир с самими собой и преодолеть свои психологические комплексы. Ранее книга издавалась под названиями «Триумф гадкого утенка», "3 ошибки наших родителей. Конфликты и комплексы".

Содержание

От автора	5
Предисловие	6
Вместо введения	8
Почему секс?!	9
Какие проблемы, док?	11
Роковая ошибка	13
Случай из психотерапевтической практики: «В поисках Отца»	15
В плену инстинкта	17
Часть первая	19
Глава первая	20
Фруктовый салат в Эдеме	20
Случай из психотерапевтической практики: «Я не знаю, как это произошло...»	22
Изгнание из Рая	25
Случай из психотерапевтической практики: «Наколдовали...»	27
Экскурсия на Олимп	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Андрей Курпатов

3 ошибки наших родителей.

Конфликты и комплексы

От автора

Признаться, я никак не ожидал, что книга «Триумф гадкого утенка» станет бестселлером. Мне уже давно хотелось рассказать о наших с вами детских радостях и горестях, счастьях и несчастьях, которые сделали нас теми, кем мы в конечном итоге стали. Но я все не решался и, конечно, ни на какой читательский успех не рассчитывал. Но таких добрых отзывов, как «Триумф гадкого утенка», не получала ни одна моя книга, кроме разве что двух – «Счастлив по собственному желанию» и «Красавица и чудовище».

Теперь, в переиздании, «Триумф» получил новое, «понятное» название – «3 ошибки наших родителей. Конфликты и комплексы». Оно и вправду более точно отражает содержание книги, хотя я, как вы, наверное, знаете, больше люблю выражаться образно. Но пусть будет и образно, и понятно.

Отношения родителей с детьми не бывают простыми. Боли, недопонимания, взаимных обид и обоюдных страданий здесь более чем достаточно. Ошибки наших родителей превращаются в наши с вами внутренние конфликты, психологические комплексы. Это так, и это неправильно. Но с другой стороны, я уверен, что и исправить это «неправильно» никогда не поздно.

Цель «Триумфа гадкого утенка» можно считать достигнутой, если эта книга поможет нам стать хотя бы чуточку добрее, а может быть, снисходительнее – к себе, к своим родителям и к собственным детям. Жизнь продолжается, мы взрослеем, и надо уметь аккуратно, бережно закрывать дверь в свое детство. Закрывать, но не хлопать...

*Искренне Ваши,
Андрей Курпатов*

Предисловие

Прежде чем мы начнем этот разговор, я должен сделать несколько важных оговорок (так, насколько мне известно, предупреждают всякого зрителя или читателя, если ему предстоит столкнуться с чем-то, мягко говоря, нетривиальным), вследствие чего предисловие гарантированно выйдет скучным и невразумительным.

Итак, первое, что я должен сказать, и это серьезно. Вам вряд ли стоит читать эту книгу, если образ ваших родителей в вашем сознании священен, неприкосновенен и непререкаем. Нам предстоит на него покуситься, и если это для вас по тем или иным соображениям неприемлемо, пожалуйста, не читайте эту книгу. Прошу понять меня правильно: я писал ее вовсе не для того, чтобы, подобно Герострату, погубить «святое», отнюдь. Такой цели передо мной не стояло и стоять не могло. Ведь я, как и все мы, ребенок своих родителей и, как всякий ребенок, их очень люблю. Но между мной и моими родителями, равно как между вами и вашими родителями, в свое время произошло... нечто, о чем мы и будем говорить в этой книге.

Мне не нравится здесь слово «нечто» – звучит и непонятно, и слишком обобщенно. Но назвать это «конфликтом», «проблемой» или «противоречием» нельзя, это именно *нечто*. Причем указанное «нечто» – универсально, то есть нет такого ребенка, у которого были бы родители и не было бы этого нечто. Чуть позже, я надеюсь, вы поймете, что имеется в виду, но у меня еще не закончились мои оговорки и предупреждения.

Может быть, кто-то подумал, что речь в этой книге пойдет о том, как наладить отношения со своими родителями? Нет, это не так. Мы будем говорить о том, как человеку наладить отношения с самим собой. После этого, если у кого-то возникнет такое желание, он может попытаться наладить отношения со своими родителями (при наличии такой необходимости и, разумеется, возможности). Почему, в таком случае, мы говорим здесь о наших родителях, если на самом деле речь идет о нас самих? Потому что именно из-за них, из-за наших родителей, точнее – из-за того, что у нас с ними произошло, мы и не ладим с самими собой, то есть носим внутри себя глубокий психологический конфликт.

Возможно, впрочем, утверждение, что каждый из нас живет с внутренним психологическим конфликтом да еще находится в разладе с самим собой, кому-то покажется слишком натянутым. Но достаточно прислушаться к самому себе, и скрытое станет явным – этот конфликт не замедлит себя обнаружить. Каждый из нас временами испытывает чувство неопределенной внутренней тревоги и неуверенности в себе; каждый из нас страдает от ощущения какой-то глубинной, опять же внутренней неудовлетворенности и собой, и своей жизнью; каждый из нас, наконец, временами испытывает в целом беспричинное чувство вины – бывает недоволен собой и своими поступками. **Все перечисленное – не что иное, как симптомы глубинного психологического конфликта, который нам предстоит сейчас открыть и, я надеюсь, обезвредить.**

Возник этот конфликт не случайно, а благодаря тому, что произошло у нас с нашими родителями. Поэтому-то мы и будем говорить о наших родителях, о том, что у нас с ними происходило, что из этого вышло и что нам теперь со всем этим делать. Разумеется, нелепо думать, что наши родители нарочно создали условия для возникновения у нас этого конфликта, но он имеет место и он родился в этих отношениях. Лично я исхожу из презумпции (и если могу советовать, то советую и вам придерживаться той же точки зрения), что наши родители хотели нам только хорошего.

Случившееся с нами не заговор и не злонамеренное деяние, а естественное следствие, с одной стороны, всеобщей неосведомленности родителей о средствах профилактики глубинных психологических конфликтов их детей; с другой стороны, того, что они сами, в свою очередь, являются детьми своих родителей, а потому имеют тот же самый глубокий внутренний

конфликт. Если бы они могли предотвратить это наше несчастье, как-то ему воспрепятствовать, то они бы это сделали. Впрочем, для этого они должны знать, как избавить самих себя от аналогичного глубинного психологического конфликта. Но даже о его существовании не многие догадываются!

Если бы наши родители знали, если бы они могли, если бы имели такую возможность, то, надо думать, сделали бы все от себя зависящее и не мешкали бы с этим. В любом случае их не в чем винить, а главное – незачем. Случилось то, что случилось, и думать теперь нужно только о том, как решить имеющуюся у нас проблему, а вовсе не о том, кто в ней виноват. Так что не будем превращать наш разговор в малый Нюрнберг; и хотя я собирался назвать эту книгу «Холокост в Раю» (имея в виду трагедию ребенка в отношениях с его родителями), впоследствии, как вы могли заметить, она была переименована в оптимистичное – «Триумф гадкого утенка».

Предпоследняя моя оговорка касается следующего аспекта. Все родители и все дети – разные, но они все родители и все дети, и в этом они патологически схожи. Иными словами, родители могут быть чуть лучше или чуть хуже, дети – чуть более или чуть менее особенными, но все они ведут себя в целом, как «родители» и как «дети». Я буду говорить о тех родителях, которые чуть хуже среднего, и о детях, которые чуть более особенные, нежели среднестатистические отпрыски. Сделано это для того, чтобы на таком экстремуме лучше были видны универсальные механизмы. Вместе с тем я клятвенно обещаю не перебарщивать, скорее даже напротив, насколько это возможно, сглаживать попадающиеся острые углы (последнее обусловлено моей природной склонностью оберегать тех, кто, как мне кажется, в этом нуждается).

И вот, наконец, последняя оговорка, которую я прошу прочесть максимально внимательно и вдумчиво. **Если вы, несмотря на все мои предупреждения, решились все-таки читать эту книгу, то читайте ее как «дети».** Все мы дети своих родителей (даже если нам сто лет в обед), и, если наши родители умерли, мы все равно остаемся их детьми. Повторяю: эта книга написана для «детей». Не для тех, кому не исполнилось еще шестнадцати (им как раз читать эту книгу не рекомендуется), а для тех, кому уже далеко за шестнадцать.

Сколько бы нам ни было лет, в нас все равно живут два человека, поверх одного, нам хорошо известного (нас самих), эти два человека – наши мама и папа. По отношению к ним, к этим двум людям, которые жили, живут и будут жить в нас до скончания нашего века, мы были, остаемся и будем оставаться – «детьми», которым эта книга и адресована. С ними – с этими, по сути, виртуальными персонажами – мы и должны найти общий язык; реальные же их прототипы в нашей жизни, по большей части, свои партии уже отыграли.

Попробую объяснить это иначе. Когда ко мне на прием приходит человек, он приносит с собой какую-то конкретную проблему, а волоком тащит за собой тот глубинный психологический конфликт, о котором я вам сейчас и толкую. Впрочем, о существовании последнего он, как правило, и не догадывается. Мы, конечно, можем сделать вид, что этого внутреннего конфликта, связанного с родителями, у человека нет. Но в этом случае решать какую-то конкретную проблему часто просто бессмысленно, незримая пуповина все равно будет его держать и дергать. Поэтому если мы хотим справиться со своими проблемами, то лучше сразу же начать с главного – с глубокого внутреннего психологического конфликта, который содержит в себе каждый из нас, если он, конечно, ребенок своих родителей, а не в приюте вырос. Но, судя по всему, я уже начал повторяться, а это значит, что пора переходить к существу дела. Все необходимые оговорки и предупреждения мною сделаны, и больше я к этому возвращаться не буду.

Вместо введения

Роковая ошибка доктора Фрейда

Коли уж мы стали говорить о родителях, то не вспомнить доктора Зигмунда Фрейда просто нельзя. Весь психоанализ, основателем которого он был, стоит, кажется, на том единственном положении, что мы находимся в чудовищно сложных отношениях со своими родителями. Мы их любим, но, как считает Фрейд, не чистой детской любовью, а любовью сексуальной. Испытываем к ним сексуальное влечение: мальчики – к мамам, а девочки – к папам. Второй же родитель (в случае мальчиков – папа, в случае девочек – мама) стоит препятствием к удовлетворению нашего сексуального желания.

Поэтому в глубине души каждый «мальчик» хочет убить своего папу, как это сделал царь Эдип (герой известной трагедии Софокла), а каждая девочка, подобно Электре (героине другого древнегреческого мифа), жаждет смерти своей матери. Вот, собственно, такую концепцию предлагает нам доктор Фрейд. Как здравомыслящему человеку мне кажется, что это слишком просто и слишком в лоб, чтобы быть правдой; как практикующему врачу-психотерапевту мне абсолютно понятно, что основатель психоанализа проглядел самое главное. Попробуем разобраться.

Почему секс?!

Итак, если верить психоанализу, в нас сидит отчаянное стремление вступить в сексуальные отношения с одним из своих родителей, убив параллельно другого. Поскольку и то и другое недопустимо, то наш внутренний цензор вытесняет эти влечения глубоко в бессознательное. Там, в бессознательном, указанные влечения колобродят и выскакивают на поверхность или в виде каких-то невротических симптомов (страхов, навязчивостей, депрессий и даже шизофрении), или в искаженной форме – в сновидениях. Психоаналитический метод ставит перед собой задачу разыскать этот конфликт в подсознательном, используя технику свободных ассоциаций, беспрестанно крутящихся вокруг симптома, и толкования сновидений. Если это предприятие увенчается успехом, то, как полагает психоанализ, мы излечимся от наших неврозов.

На самом деле, конечно, все значительно сложнее, хотя сухой остаток выглядит именно таким образом. Для человека, не занимающегося психологией, все это, мне кажется, выглядит как бред сумасшедшего, который «ни в какие ворота не лезет». Для тех же, кто знаком с психологией не понаслышке, все не так однозначно. Фрейд, как бы мы к нему ни относились, верно угадал направление, но взял с собой не того спутника. Почему-то он решил, что все дело в сексуальности. Без нее, конечно, дело не обходится, но роль ее отнюдь не первостепенна. Почему основатель психоанализа придавал этой составляющей нашей жизни такое значение? На этот счет есть несколько вполне убедительных догадок.

Практически все без исключения биографы Фрейда говорят, что по натуре он был авантюристом. А чем, скажите на милость, не авантюризм – эпатировать викторианскую публику сексуальностью, причем в такой изощренной форме? Мальчик хочет маму и вот-вот убьет папу, девочка стремится к отцу и желает смерти матери... Вполне удачная авантюра! Сексуальность, подавлявшаяся западной культурой на протяжении всего XIX века, к концу этой эпохи стала прорываться наружу в самых разных, зачастую весьма странных и извращенных формах, а потому Фрейд со своей теорией был как нельзя кстати. Так что и авантюризму Фрейда, и его амбициозности было где разгуляться.

Есть, впрочем, и еще одно очень существенное обстоятельство. Фрейд большую часть своей жизни нуждался в учителе, в человеке, который бы воспринимался им как мудрец и в чьей тени он мог бы развиваться как личность и как ученый. И видимо неслучайно, что тема сексуальности приобрела в работах Фрейда первостепенное значение именно в тот момент, когда он познакомился с Вильгельмом Флиссом, считающим данную тему главной. Желая вызвать к себе интерес этого ученого, Фрейд и сконцентрировался на сексуальной тематике. Тут-то, в сорокалетнем возрасте, его личная карьера и закрутилась настоящим вихрем, продолжая, как мы видим, кручение и до сих пор. Трудно найти в истории психологии фигуру, которая бы оказала такое же или хотя бы сопоставимое с фрейдовским влияние на современную культуру.

Наконец, есть и еще одно чрезвычайно важное обстоятельство. Фрейд всю свою жизнь страдал от множества самых разнообразных невротических симптомов (у него были и навязчивые страхи, и приступы тяжелой депрессии), а также имел какие-то сексуальные проблемы. По крайней мере, если верить некоторым его авторитетным биографам, его собственные сексуальные отношения суммарно продолжались не более десяти лет. Видимо, где-то тут все это и сошлось, вылившись в нашу мемуарную теорию.

Впрочем, оставим этот частный вопрос и обратимся к личной истории человека по имени Зигмунд Фрейд. Сам он неоднократно использовал себя и свои переживания для демонстрации разработанной им теории (личные сны Фрейда составили основной материал его самой знаменитой книги «Толкование сновидений»), так что, я надеюсь, не будет большой бестактностью указать на прорехи его теории, используя тот же самый «материал».

Психоанализ сыграл значительную роль в становлении науки о психологии человека, однако по ряду причин ему не удалось стать ни по-настоящему серьезной научной концепцией, ни эффективным средством лечения невротических расстройств. Наши психологические комплексы действительно уходят корнями в детство, и поэтому без родителей здесь, конечно, не обошлось. Однако неправильно было бы думать, что дело здесь в сексуальных влечениях; с другой стороны, проблема не ограничивается просто воспитанием, она, вне всякого сомнения, лежит значительно глубже.

Какие проблемы, док?

Зигмунд Фрейд родился в 1856 году в еврейской семье в городе Фрайберге (тогда это была австрийская провинция, теперь – Чехия). Зигмунд был старшим сыном второй жены своего отца, которая впоследствии родила ему еще пять дочерей и двух сыновей. Фрайберг был маленьким городком, отец Зигмунда занимался продажей не то шерсти, не то леса (внятности по этому вопросу у биографов Фрейда не найти), но дела шли плохо. И когда мальчику исполнилось три года, его семья переехала в Вену, где, впрочем, тоже жила достаточно скудно.

Зигмунд, впрочем, всегда оставался на особенном положении. Когда его мать была беременна, ей нагадали, что ее первенец станет «великим человеком». И она в это верила, окружала мальчика всемерной заботой, создавала лучшие условия (единственный из детей в семье он имел отдельную комнату и пользовался лампой, тогда как остальным приходилось довольствоваться свечами). В юности Зигмунд мечтал о подвигах Ганнибала, а потом хотел стать членом совета министров. Учился он превосходно и даже переводился из класса в класс без экзаменов. Мать гордилась своим сыном, а сын беззаветно любил свою мать.¹

С отцом отношения у Зигмунда складывались иначе. Положение евреев в Австрии в те годы было незавидным, а отец ассоциировался у мальчика с этой «низшей ролью». Тяжелейший психологический удар Зигмунд получил, когда ему было двенадцать лет. Он шел вместе со своим отцом по какой-то венской улице, когда с ними поравнялся неизвестный человек, он смахнул с головы Фрейда-старшего шапку и прокричал: «Еврей, убирайся с тротуара!» Отец Зигмунда послушно сошел с тротуара и поднял упавшую в грязь шапку. Зигмунд возмутился: «И что же ты сделал?» На что отец спокойно ответил ему: «Я сошел с тротуара и поднял шапку».

Чуть позже и сам Зигмунд будет ощущать на себе проявления антисемитизма. Так, например, ему пришлось выбрать профессию врача («разрешенную» для выходцев из еврейских семей), тогда как сам он к ней не стремился. Ему приходилось стыдиться и условий своей жизни – бедности, за что он не мог не винить своего отца. Серьезным ударом по самолюбию юноши была фраза, брошенная его университетским профессором Брюкке. Профессор не взял Зигмунда в свою лабораторию ассистентом, объяснив свое решение бедностью молодого человека. Позже Фрейд напишет: «Поворот произошел в 1882 году, когда мой учитель, к которому я питал высочайшее возможное уважение, исправил великодушную щедрость моего отца, серьезно посоветовав мне ввиду трудного денежного положения оставить теоретическую карьеру».

Уязвленное самолюбие Фрейда не смирилось с таким положением вещей. В течение ближайших двадцати лет он будет настойчиво искать учителя, который мог бы стать для него недостающим «отцом» – человеком, которым можно было бы восхищаться, у которого можно было бы найти защиту. На эту роль последовательно претендовали упомянутый уже профессор Брюкке, потом знаменитый Шарко, далее не менее, а может быть и более, знаменитый Блейер и, наконец, Флисс, который замыкает этот ряд, причем со скандалом.

Далее, после создания остова психоаналитической концепции Фрейд перестает искать учителей, теперь его занимают ученики. Учеников было много – Юнг, Адлер, Ранк, Ференци, Райх... Все они стали самостоятельными и крупными учеными, и всех их Фрейд столкнул с дороги, обвинив в отступничестве. Они посмели подвергнуть его идеи сомнению, предложили свои, альтернативные теории, проявив тем самым непочтение «отцу». «Отец» – то есть сам

¹ Считается, что в двухлетнем возрасте у мальчика пробудилось либидо в отношении своей матери, когда он увидел ее голый. Но является ли правдой, откуда известно и что имеется в виду под «пробуждением либидо в двухлетнем возрасте», понять достаточно трудно.

Фрейд – был в гневе, он насмеялся и иронизировал над учениками, продолжая свое дело, выдумывая все более и более странные и все менее и менее правдоподобные концепции. Впоследствии он напишет в одной из своих работ: «Тот, кто преодолел власть отца, может считать себя героем».

Какое место во всем этом занимает сексуальность? Одному богу известно. Фрейд, оттолкнувшись от факта «запрета на сексуальность» (а проявления детской сексуальности в семье действительно пресекаются), пошел с этой «сексуальностью» в область социальных отношений (выдав этот инстинкт за половой, что было ошибкой), а далее трактовал страхи (эту естественную биологическую функцию самозащиты) в созданной им секс-ориентированной терминологии. Кто-то из его учеников пошел чуть дальше, кто-то пошел в сторону, кто-то и вовсе заплутал, но все они, так или иначе, потратили свою жизнь на невротическую борьбу с властью своего «отца» от науки.

Последствия были такими, какие мы часто имеем возможность наблюдать в обычных семьях, – развитие отношений останавливается, сменяется топтанием на месте, потом взаимной отчужденностью, ненавистью и, наконец, гибелью. Только в семьях гибнут отношения, а в случае научной карьеры Фрейда погибла его наука. Сейчас меньше одного процента американских психоаналитиков придерживаются его концепции, а подавляющее большинство психологов и психотерапевтов в Европе придерживаются скорее антипсихоаналитической, нежели психоаналитической теории. Вот такая история...

Родители для человека – значительно больше, чем просто люди, а наши отношения с ними – это не просто отношения между двумя (тремя) личностями. Когда мы были совсем маленькими, мы познавали не мир, нас окружавший, а наших родителей, которые этот мир олицетворяли. Когда же настало время разочаровываться в мире, мы разочаровывались не в мире, а в них – наших родителях. В дальнейшем вся наша жизнь происходила по формуле: найти тот мир, который мы потеряли – то есть найти *тех* своих родителей, которые были для нас счастьем, и *их* в себе, свое счастье.

Роковая ошибка

В основе глубинного психологического конфликта основателя психоанализа Зигмунда Фрейда, конечно, лежали его отношения с родителями, но я далек от мысли, что это был конфликт на сексуальной почве. Скорее, сын хотел для своей матери лучшей доли, а потому испытывал к своему отцу, не способному дать ей этого, смешанные чувства, чем то, что сын страстно желал свою мать и потому ревновал ее к отцу как любящий мужчина. Скорее я думаю, что отец не смог дать своему сыну ощущение защищенности, и потому он впоследствии мстил ему за свое детское ощущение незащищенности, нежели соглашусь с тем, что каждый мальчик мечтает убить своего отца, видя в нем секс-конкурента.

Фрейд допустил роковую ошибку. Первая ее часть совершенно очевидна – мы не одна только сексуальность, и наши отношения с родителями не сексуальны по своей сути. Они для нас – планета, уроженцами которой мы стали. Их значение в нашей жизни столь велико, что понять его в рамках одной только сексуальности, пусть и безмерно расширенной, невозможно. Но есть у этой ошибки и вторая часть. Фрейд перенес историю реальных отношений между родителями и детьми в умозрительное пространство метафорической теории. Тогда как наши родители – реальные люди, которые осуществляли в отношении нас реальное поведение – они нас воспитывали (и тогда, когда делали это специально, и тогда – особенно тогда! – когда совсем об этом не догадывались).

В природе на период взросления любого малыша уходят считанные месяцы, иногда – годы. А потом юный зверь свободен – он отправляется на все четыре стороны и сам вершит свою судьбу. Он становится независимым от своих родителей, он ничем более с ними не связан. В случае же человека ситуация принципиально иная! Мы зависим от них биологически до 14–16 лет, а социально – зачастую не одно десятилетие плюс к этому.

И чем богаче, чем состоятельнее наши родители в социальном плане (то есть чем они формально «лучше»), тем, как правило, дольше длится эта зависимость. Кому-то приходится десятилетиями дожидаться наследства, кто-то годами нуждается в социальной поддержке (профессия, карьера и т. п.). Впрочем, и в семьях с низким уровнем достатка ситуация может быть ровно такой же: если человек, не имея свой жилплощади, вынужден жить со своими родителями на *их* территории или нуждается в том, чтобы они сидели с его малолетними детьми. Но даже если нет и всего этого, психологическая зависимость от родителей все равно продолжается всю нашу сознательную жизнь.

Зависимость всегда отвратительна. В ней, самой по себе, как кажется, нет ничего особенного или страшного. Ну – зависимость, что с того? Однако она неизменно рождает в людях две патологические тенденции – или искушение пользоваться зависимым положением того, кто находится у тебя в зависимости, или же, с другой стороны, стремление манипулировать тем, от кого ты находишься в зависимости. К сожалению, это вполне естественно, таково правило зависимости. **Вот и получается, что эти столь важные для нас отношения превращаются в состязание, в перетягивание каната. И сначала побеждают те, кто сильнее, – родители, а потом те, у кого больше времени, – дети.** Впрочем, и те и другие неизменно оказываются в проигрыше.

Если бы наши родители понимали, что эта зависимость обоюдна, то, быть может, жизнь их детей, то есть нас с вами, сложилась бы как-то иначе. Но для этого они должны видеть в нас партнеров, а не просто своих отпрысков. Мы же, к сожалению, слишком поздно становимся партнерами, и нас как партнеров нужно еще воспитать... Порочный круг, из которого, кажется, совершенно невозможно выбраться.

Впрочем, не будем торопиться с выводами, ведь мы еще толком ничего не выяснили. Проблема отношений родителей и детей значительно объемнее и серьезнее, чем может пока-

заться на первый взгляд. Сейчас мы от главы к главе будем исследовать этот вопрос. Мы увидим, сколь многого нам недодали наши родители; мы узнаем, чего мы от них так безуспешно ждали и что вместо этого получили. Нам станет ясно, какие свои проблемы родители решают за наш – детский – счет, мы поймем, почему испытываем амбивалентные чувства к своим родителям – любим и ненавидим, уважаем и презираем, нуждаемся и отталкиваем их помощь. Право, все это имеет свои объяснения, и до тех пор пока мы их не найдем, вряд ли сможем чувствовать себя по-настоящему счастливыми людьми.

Со дня своего рождения мы зависим от своих родителей, но дальше, по мере нашего взросления, это начинает нас тяготить и мы пытаемся вырваться. В какой-то момент нам даже начинает казаться, что мы высвободились. Но это иллюзия, потому что сама эта попытка, само это желание обрести психологическую свободу свидетельствуют, что мы зависимы. Весь фокус в том, что наша зависимость от родителей не объективного, а субъективного свойства, и даже круглый сирота порой не в меньшей, но даже в большей степени зависит от своих родителей, которых он, возможно, даже не помнит.

Случай из психотерапевтической практики: «В поисках Отца»

История, о которой сейчас пойдет речь, нетривиальная, но, на мой взгляд, весьма и весьма точно проясняет суть проблемы отношений «родителей» и «детей». Наши отношения с родителями делятся на две части – на реальные и на виртуальные, то есть на отношения с реальными людьми, каковыми являются или являлись для нас наши родители; и на отношения со своеобразными психологическими инстанциями – «матери» и «отца», находящимися внутри нашей головы.

Иван обратился ко мне за помощью, будучи в состоянии тяжелого психологического кризиса. На первый взгляд, это был не столько психологический, сколько религиозный кризис, поскольку сорокатрехлетнего мужчину мучили идеи «религиозной вины». Ему казалось, что он погряз в грехе, и поскольку он по своему мировоззрению был чрезвычайно религиозен, то выход ему виделся в отказе от мирской жизни. Иван собирался уйти в монастырь, но какое-то внутреннее напряжение, какие-то не вполне осознаваемые им опасения сдерживали его. Иван родился в дальней российской провинции, его отец был немцем – из пленных, которые после Великой Отечественной войны отбывали заключение в сибирских лагерях. Впрочем, сведений о нем Иван не имел никаких. Мать отказалась от мальчика еще в роддоме, так что его жизнь началась в доме малютки, а потом продолжилась в интернате. Как и всякий брошенный ребенок, Иван мечтал о своих родителях, хотел с ними встретиться и рос с надеждой отыскать когда-нибудь свою мать (о поисках отца речи не шло, поскольку Ивана воспитывали с мыслью, что его отец – враг Родины).

Закончив свое обучение в интернате, Иван всеми правдами и неправдами разузнал, кто его мать (эти данные от ребят скрывались), и отправился ее искать. Трудно сказать, что им руководило – желание увидеть мать и надежда обрести семью или простой интерес – выяснить, как и почему случилось то, что случилось. Так или иначе, но после нескольких месяцев безуспешных поисков он наконец разыскал адрес своей матери. Она жила в украинской деревне, куда Иван и приехал к концу лета после своего выпуска из интерната.

Встреча с матерью продолжалась не более получаса. Когда мать увидела его на пороге своего дома и поняла, кто он, она взяла Ивана за руку и вывела прочь. По дороге на железнодорожную станцию он смог задать ей несколько вопросов. Через несколько лет после рождения Ивана мать вышла замуж и теперь у нее двое детей, жизнь ее наладилась, и Ивану места в ней не было. Где его отец и какова его судьба, она не знала. Вот и все...

Иван уехал в Ленинград, где год работал на стройке чернорабочим, а потом поступил в геологический институт. Тогда же он познакомился с женщиной, которая была несколькими годами старше его. Они поженились, но брак был недолгим. Супруга обладала страстной натурой и нуждалась в ответной страсти, на которую поначалу, видимо, рассчитывала, поскольку Иван производил впечатление «горячего» мужчины – высокий, стройный, крепкий, с выраженными арийскими чертами лица. Правда, он был застенчивым и нерешительным, но, по всей видимости, женщина не сразу это заметила. Уже через год она стала изменять Ивану, ссылаясь на то, что он как мужчина – «никакой». Она приводила посторонних мужчин в квартиру, и Иван был вынужден от нее уйти.

Студенческие годы прошли незаметно, и по окончании института Иван отправился на Север геологом и без малого восемь лет провел в бесконечных экспедициях. Там он влюбился, влюбился платонически – в молодого геолога, который жил в Москве и приезжал в экспедицию только на летнее время. Красавец отличался умом и веселым нравом, был душой компании и вообще очень правильным и принципиальным. О своих чувствах ему Иван не говорил да и сам, положив руку на сердце, в них не верил. Это была романтическая увлеченность человеком,

каким он всегда хотел быть – уверенным, сильным, добрым. О своей гомосексуальности Иван думал так, как мог думать о ней молодой советский человек – не понимал ее, отрицал, боялся. В интернате гомоэротические игры были нормальным явлением, но то было детство.

Иван боролся со своей страстью, никому о ней не рассказывал, о его любви не догадывался даже сам «герой его романа». В конце концов Иван решился вернуться в Ленинград, поступил в аспирантуру и защитил кандидатскую диссертацию. Отношения с женщинами у него так и не складывались. Поскольку он заработал на Севере большие (по советским меркам) деньги и купил кооперативную квартиру, женихом он был завидным. Но в очередной раз оказался в ситуации, аналогичной студенческой женитьбе. На втором году совместной жизни жена забеременела, а врачи одновременно с этим выявили у него врожденную патологию яичек, которая не могла ему позволить быть отцом. Измена жены открылась, и он ушел.

В стране в это время вовсю шла перестройка, начиналась история «новой» России. Профессия геолога потеряла всякий смысл, а потому Иван стал работать в разных фирмах и постепенно вовлекся в гомосексуальную жизнь. Но отношения с мужчинами у него не складывались – они казались ему эгоистичными, да и сама гомосексуальность сильно тяготила Ивана. Он стал изучать православие, и ощущение вины, собственной греховности у него только усилились. Масла в огонь подливал и его духовный наставник. Иван строго соблюдал все религиозные предписания – постился, регулярно посещал службу в церкви, совершал паломничества по святым местам.

В конце концов Иван дошел до состояния полного – как физического, так и психического – истощения. Временами он ощущал что-то наподобие видений религиозного содержания и стал еще более истово верить в своего «Отца», но и преодолеть себя ему не удавалось. Временами он влюблялся, и «Отец» с его заветами, изложенными устами апостола Павла, чуть теснился в его сознании, а потом снова побеждал. Вот, в сущности, такая история. И в каждом ее пункте незримо присутствовали родители Ивана – мать, которая его бросила, и отец, которого он подсознательно искал всю свою жизнь.

Конечно, в становлении гомосексуальности Ивана значительную роль сыграли юношеские сексуальные игры со сверстниками. Но все это отнюдь не объясняет того психологического конфликта, который довел его до тяжелейшего душевного состояния. Предающая мать и неизвестный карающий отец, которых, казалось бы, и не было вовсе, сопутствовали всей его жизни в образе жен и религиозных переживаний. Разумеется, этот случай – случай особенный, однако он лучше всего показывает нам, что наши родители – это не только реальные люди, но еще и некие виртуальные, подсознательные инстанции, живущие в нас, и с ними мы ведем свой извечный и, как правило, очень непростой диалог. Именно об этом «диалоге» и пойдет речь в этой книге.

В плену инстинкта

Рассказать о беде ребенка, о том, с какими трудностями он сталкивается, какие травмы переживает и какой след они оставляют в его душе, за один присест категорически невозможно. Такое повествование не может быть и цельным – начинающимся в одной точке и заканчивающимся в другой. И проблема даже не в том, что вопрос сложен, а в том, что мы слишком сложно устроены. В книге «С неврозом по жизни» я уже рассказывал об инстинкте самосохранения человека и о его роли в нашей жизни. Можно сколь угодно долго спорить о том, от кого мы произошли, но поверьте, все это не будет иметь к нашей психологии ровным счетом никакого отношения. Даже если мы произошли от залетных марсиан, в основе нашей психологии, как ни крути, лежит инстинкт самосохранения, причем специфический – человеческий.

Что это за инстинкт? Так сразу и не ответишь, он один, а состоит из трех. Первый и важный для каждого из нас в отдельности – это инстинкт личного выживания. Если нас бросить в полном одиночестве посреди пустыни или бескрайнего леса, мы, скорее всего, забудем обо всем на свете – о правилах приличия, о наших амбициях, социальном положении, о сексе, в конце концов. Мы будем пытаться выжить, причем всеми силами и средствами. Мы будем бояться опасностей и изучать все, что может оказать нам помощь в выживании. Таковы основные функции этой первой – **индивидуальной** – части нашего инстинкта самосохранения.

Проиллюстрировать вторую часть нашего инстинкта самосохранения чуть сложнее. Представьте себе, что вам совершенно не нужно бороться за свое выживание, что вы бессмертны и неуязвимы, и еще представьте, что в вашей жизни вообще (то есть в принципе и абсолютно) нет секса. Чем вы будете в таком случае заниматься? Вы приметесь налаживать отношения с другими людьми, будете стараться повысить свой социальный статус, бороться, иными словами, за первое место в своей социальной группе. Вот поэтому-то сия часть нашего инстинкта самосохранения и называется инстинктом самосохранения группы или, проще говоря, **иерархическим инстинктом**.

С третьей частью нашего инстинкта самосохранения опять все просто – это **половой инстинкт** или, по-научному, инстинкт самосохранения вида. Он, как вы понимаете, заложен в нас биологически и в каком-то смысле находится над нами. Род должен продолжаться, вид должен множиться, а потому в какие-то моменты сексуальность берет над нами верх, чтобы решить эту задачу. И какие бы препятствия нас ни ограничивали, какие бы опасности ни подстерегали, мы (по крайней мере, природа на это надеется) отдадимся на волю этой части нашего инстинкта самосохранения и вступим в сексуальные отношения, чтобы сохранить свои гены для будущего.

Когда ребенок только появляется на свет, в нем уже сидят все три указанные части инстинкта самосохранения. Дальше он станет расти и развиваться, а соответствующие потребности – в чувстве защищенности, в социальном успехе и в сексуальном удовлетворении – будут последовательно заявлять о себе. Реализация этих потребностей для ребенка – вопрос жизни и смерти, он должен найти способ удовлетворить каждую из них. И это не вопрос прихоти, это жесткий императив. Он будет тем, кем он будет по результату этого забега.

Если каждая из указанных потребностей будет качественно и с толком удовлетворена, мы получим на выходе (годам к восемнадцати) полноценную и здоровую личность, способную противостоять жизненным невзгодам и способную быть счастливой. Если же этого не случится, а этого, судя по моей практике, как раз и не случается, мы, напротив, получим человека, который в той или иной степени, но болезненно уязвим для жизненных перипетий и, к сожалению, не может или, говоря мягче, не умеет быть счастливым.

Мы – те, кем мы стали, пытаюсь удовлетворить свои базовые потребности на этапе формирования своей личности. Если у нас

не получится удовлетворить свою потребность в защищенности – мы будем с завидной регулярностью испытывать чувство тревоги и мучиться от ощущения незащищенности. Если нам не представится возможность удовлетворить свою потребность в социальном успехе, то мы будем пожизненно страдать от чувства неудовлетворенности собой и своей жизнью. Если же наша потребность в сексуальном удовлетворении встретит серьезные препятствия, то чувство вины, вероятнее всего, станет нашим постоянным спутником, нам не будут нравиться наши поступки, мы будем себя за них корить, мы будем мучиться угрызениями совести. Таковы ставки... Теперь посмотрим, как наши родители помогли нам сыграть в эту достаточно жестокую игру.

Часть первая

Беззащитность

(источник тревоги и неуверенности)

Потребность в защищенности – это одна из трех ключевых наших потребностей. Впрочем, нужно помнить, что защищенность – это, прежде всего, чувство. Можно представить себе, что человек столкнулся с реальной угрозой, но чувствует себя уверенно и спокойно. Возможен, правда, и другой вариант: человеку ничто не угрожает, но он испытывает неуверенность и тревожится. К сожалению, последнее случается чаще; мы склонны переживать из-за мнимых опасностей, и именно эти тревоги часто превращают нашу жизнь в муку. Вот почему так важно, чтобы человек умел чувствовать себя защищенным. Тогда даже под действием реальных угроз он сохранит присутствие духа и сможет овладеть ситуацией. Если же человек не научится этому чувству, то и в благоденствии он будет ощущать тревогу, беспокойство и внутреннее напряжение.

Глава первая

Источник тревоги

В своих книгах я уже рассказывал о том, что такое страх, чем он отличается от тревоги и по каким механизмам формируется. Однако сейчас нам предстоит коснуться другой стороны вопроса, а именно: каков изначальный источник патологической (или, если угодно, невротической) тревожности человека. Совершенно очевидно, что если мы возьмем для примера какого-нибудь щенка или котенка и будем растить его, создавая ему условия всемерной поддержки и полной защищенности, у нас воспитается животное, которое ведет себя весьма определенным образом. И этот «определенный образ» будет отличаться от того поведения, которое продемонстрирует нам животное, которое воспитывалось в принципиально иных условиях, например агрессии и подавления. И если с собаками и кошками так, то что уж говорить о нас, сердечных! Вот, собственно, поэтому мы и взглянем сейчас на источник нашей глубокой внутренней тревоги.

Фруктовый салат в Эдеме

О том, что такое счастье, узнаешь лишь в подлинном горе. И все мы с этого начали. Находясь в материнской утробе, мы ощущали счастье. Все без исключения наши потребности тогда были удовлетворены, а это, согласитесь, большая удача и почти казуистическая редкость. Но потом стало что-то происходить – это у наших матерей начались схватки. Из океана счастья мы мгновенно окунулись в ужас. Нас мяло, как тесто для пельменей, пока, наконец, не выбросило в неизвестный холодный, голодный и сначала даже удушающий мир. То был момент великой катастрофы...

Но вдруг все это закончилось, мы раздышались, снова почувствовали тепло, а наши губы нащупали источник пищи. Блаженным пристанищем стало для нас материнское тело – теперь снаружи. Впрочем, большинство моих читателей, надо полагать, родилось в советских роддомах, а потому их путь к острову радости был долог – у кого-то несколько часов, у кого-то сутки, а у кого-то и не одни. Это теперь новорожденных сразу прикладывают к материнской груди, раньше же их забирали и связанными по рукам и ногам держали на непонятном «карантине». К счастью, с недавних пор эта порочная практика закончилась.

Первый год мы жили с материнским телом – оно нас кормило, грело, дарило тактильные ощущения, избавляло от дискомфорта, связанного с естественными физиологическими процессами. Материнский голос то успокаивал нас, когда мы в этом нуждались, то, напротив, играл с нами, когда нам того хотелось. Мы научились узнавать лицо матери и радостно «гулили», когда оно появлялось в нашем поле зрения. Мы знали ее руки, мы доверяли ее рукам, они подхватывали нас при падении, удерживали, когда мы пытались встать – сначала на четвереньки, потом на ноги. И пусть не все наши потребности удовлетворялись теперь немедленно, но, по крайней мере, у нас была уверенность – они будут удовлетворены.

Так, я думаю, должен выглядеть рай, Эдем, в котором нет горя и нет печали, но есть Сила, которая, как сказал как-то Рильке, «держит все паденья с безмерной нежностью в своей руке». Да, случались, конечно, и неприятные эпизоды – нас слишком укутывали в пеленки, у нас болели животы и замерзал нос, нас клали на какие-то холодные и жесткие поверхности, а потом тыкали какими-то холодными предметами (последнее случалось на медосмотрах), но все же, все же... Мы знали, что еще какое-то мгновение, еще чуть-чуть, и наш крик о помощи притянет к нам нашу благодать, и все проблемы уйдут, неприятности и боли забудутся, и будем только мы двое – наше тело и тело нашей мамы.

В семимесячном возрасте, впрочем, случается нечто непредвиденное. Умственное развитие ребенка достигает такого уровня, что он начинает отличать «чужих», «третьих лишних». Весь мир делится на две части – с одной стороны, ребенок и его мать, с другой стороны, «чужие». Появление «чужих», к числу которых могут относиться и родной отец, и бабушки, и кто угодно еще, рождает в ребенке сильную тревогу.² Даже если они не делают ему ничего плохого, они пугают его уже тем, что они – не мама. Они «неизвестны», и этого вполне достаточно, чтобы испугаться. Второй раз в своей жизни ребенок отчетливо ощущает, сколь важна для него мать, ведь у него появляется новая угроза («чужие»), соответственно, потребность в чувстве защищенности увеличивается.

В многочисленных научных исследованиях было показано, что чувства уверенности и защищенности малыша напрямую зависят от поведения и состояния его матери в этот период – конец первого года жизни, начало второго. И здесь необычайно важны две «мелочи»: как мать ведет себя в отношении «чужих» и как она ведет себя в этот момент со своим ребенком.

Ребенок в семь-девять месяцев уже абсолютно точно различает то, какие эмоции испытывает его мать – радуется она «чужому» или же, напротив, раздражается на него, тревожится или расстраивается. Если мать испытывает позитивные эмоции при появлении «чужих», то ребенок достаточно быстро обвыкается с их присутствием и перестает испытывать тревогу, но если мать переживает негативные эмоции, то ребенок испытывает многократно большее чувство тревоги, которое впоследствии сказывается на всем его дальнейшем развитии – и умственном, и социальном.

Теперь давайте рассмотрим конкретную ситуацию. Допустим, что мать нашей мамы (бабушка) слишком требовательна к своей дочери и считает ее неспособной полноценно заботиться о малыше, раздражается на нее, критикует, обвиняет и понукает ее. В этом случае появление бабушки в комнате, где находится ее дочь со своим ребенком, вызывает у матери малыша чувство тревоги, которое немедленно и в многократно усиленном виде передается малышу. При этом сама молодая мама, испуганная появлением своей доминантной (подавляющей ее) матери, немедленно дистанцируется от своего малыша, предоставляя бабушке возможность выполнить «материнскую функцию». Ребенок оказывается не только испуганным, но и ощущает себя брошенным. Стресс оказывается системным.

Другая история. Молодая женщина и сама-то толком не знает, зачем она вышла замуж. У нее родился ребенок, и она вдруг поняла, что она связана теперь со своим мужем самым роковым образом. Поведение супруга ее раздражает, а когда он пытается участвовать в уходе за малышом, все ее негативные чувства усиливаются. Кроме того, добавим сюда еще такую подробность – не испытывая сексуального влечения к своему нелюбимому мужу, эта женщина всячески оттягивает возобновление сексуальных отношений между ними, прервавшихся в связи с ее беременностью и родами. Поэтому раздражение на мужа носит здесь еще и защитный характер, являясь в значительной степени подсознательным.

И вот папа – отец малыша – появляется в комнате, где его жена занимается ребенком. Мать раздражается и пытается всячески оградить своего ребенка от какого-либо вмешательства мужа в их совместную с малышом жизнь. Ребенок видит каменное лицо своей матери, он видит, с какой настойчивостью она загораживает собой «чужого», огрызается, одергивает тянущиеся к нему руки. Малыш пугается и начинает плакать. Мать срывается и прогоняет отца: «Не видишь, он тебя боится!» Отец уходит, в этом случае ребенку достанется эмоциональная холодность, перенесенная матерью с его отца. Сейчас же он нуждается не в холодно-

² Здесь следует оговориться. Если эти люди (отец, бабушки, няньки и т. п.) принимали деятельное участие в уходе за малышом до этого момента, то они ассоциированы в сознании ребенка с материнским телом и, соответственно, не воспринимаются им как «чужие». Но все «опоздавшие» к семи месяцам – «чужие».

сти, а, напротив, в эмоциональной поддержке. Впрочем, возможно, отец и остается, он отодвигает мать и начинает заниматься ребенком. Малыш переживает в этот момент острую тревогу, он сначала протестует, кричит, затем отчаивается, теряет надежду, стихает и, наконец, демонстрирует отстраненность.

Внешне подобные сцены не кажутся ни трагическими, ни сколько-нибудь серьезными. Но это только на первый взгляд. В действительности же они не проходят бесследно. Ребенок начинает проявлять к матери признаки амбивалентности – он то тянется к ней, то, напротив, отталкивает ее от себя. Он потерял чувство защищенности и не знает, надо ли ему приближаться к той, что может вот так легко предать его в момент опасности. Ребенок на своем младенческом еще уровне теряет ощущение абсолютной защищенности, теперь он не у Христа за пазухой, а если же он еще там, то знает теперь, что «за пазухой» есть прореха.

Так в годовалом возрасте мы с вами познакомились с конфликтами, которые скрыто или явно царят в нашей семье. Это кажется странным и парадоксальным, но уже в этом возрасте мы узнаем о том, любят ли друг друга наши родители, каковы их отношения с их родителями, и понимаем – Эдем не создан для счастья, он лишь плацдарм, на котором разворачивается борьба неведомых нам сил. Ева, не желая, впрочем, ничего плохого, сделала нам фруктовый салат...

Первая эмоция человека – эмоция горя. Мы не приходим в мир, как иногда любят говорить, мы исторгаемся из мира, которым для нас было тело нашей матери. Сразу же мы узнаем две важные вещи: то, что существование наше не будет безоблачным, и то, что мы очень нуждаемся в наших родителях. Нам предстоит расти, но с нами будет расти и тревога. Правда, поначалу она не осознается, но то, что она будет связана с нашими родителями и проявится в отношениях с ними, ясно уже сейчас.

Случай из психотерапевтической практики: «Я не знаю, как это произошло...»

Эта семнадцатилетняя девушка поступила на лечение в кризисный стационар Клиники неврозов по переводу из токсикологического отделения больницы «Скорой помощи». Там она оказалась после неудавшейся суицидальной попытки, она приняла всю медицинскую химию, какая была в доме, – просроченные сердечные и успокаивающие таблетки, оставшиеся от бабушки, умершей два года назад.

Ни ее мать, ни подруги, с которыми мне пришлось разговаривать после случившегося, не могли понять, почему это произошло. Надя, так звали мою пациентку, всю жизнь была «беспроблемным ребенком», правда, тихим и замкнутым. Ни воспитатели, ни учителя никогда на нее не жаловались, друзей у нее было мало. Надя не была лидером по натуре и водила дружбу только с теми девочками, что были значительно активнее и бойчее ее.

Как потом выяснилось, за несколько месяцев до случившегося Надя познакомилась с молодым человеком – Стасом. Он был старше на несколько лет и учился с ней в одном институте тремя курсами выше. Прежде Надя никогда не влюблялась, и эти отношения, казалось, не были серьезными. Молодые люди всего несколько раз встречались, ходили вместе на пару концертов, юноша провожал Надю домой. Они перезванивались, обменивались какими-то книгами. Надиной маме Стас нравился – серьезный, воспитанный, самостоятельный.

Во время нашей первой беседы Надя выглядела не то чтобы подавленной, но какой-то опустошенной. Она почти не шла на контакт, отвечала скупой и почти ничего не рассказывала. В целом она производила вид человека, страдающего длительной депрессией, хотя картина

болезни и не была четкой. Помню, что я задал ей тогда несколько вопросов, которые позволили лишь в самом общем виде понять хронологию событий.

Сначала Стас перестал ей звонить. И где-то через пару недель Надя пыталась найти его в институте, пошла в лекционный зал, где у Стаса должна была быть лекция, и кто-то из его группы сказал, что он ушел со своей девушкой.

Надя вернулась домой и пыталась дозвониться до Стаса, но его телефон не отвечал. Потом к ней зашла подруга и попыталась позвать Надю с собой на день рождения одного общего знакомого. Надя отказалась, подруга накричала на нее, обозвав эгоисткой, и ретировалась. Спустя еще пару часов Надя дозвонилась до Стаса. Тот был холоден и сказал, словно бы между прочим, что между ними ничего нет, а потому и не нужно его «доставать». После этого Надя положила телефонную трубку.

Когда же я спросил ее, что произошло дальше, она ответила: «Я не знаю, как это произошло...» Впрочем, дальше произошло то, что мы уже знали, – Надя нашла бабушкину коробку с лекарствами и приняла все, что там было. Надина мама вернулась домой поздно, после вечерней смены, застала дочь спящей и даже не собиралась ее будить. Потом решила все-таки проверить, собрала ли она вещи (на следующий день рано утром они должны были ехать к родственникам), тихо зашла в комнату и заметила, что дочь спит под пледом одетой. Она попыталась ее разбудить и поняла, что случилось что-то ужасное. Потом «Скорая помощь», несколько дней в реанимации и, наконец, наша клиника.

Наде сразу после госпитализации в клинику назначили лечение антидепрессантами, но эффекта это не имело. Я вызвал Надину маму, чтобы разобраться. Поскольку я был уже не первый врач, слушающий эту историю, мне был представлен отработанный почти до автоматизма набор фраз. Ребенок был таким с самого раннего детства, училась хорошо, помогала по хозяйству. Правда, девочка всегда отличалась нерешительностью, и как такое могло произойти, было непонятно. «В голове не укладывается», – резюмировала свой рассказ о дочери Надина мама.

Тогда я стал расспрашивать ее о Надином детстве подробнее. Но опять – ничего, что бы пролиvalo свет на ситуацию. Конечно, можно было решить, что это, как у нас говорят, психическая конституция виновата (то есть природные особенности человека, с которыми ничего не поделаешь), но все же этот ответ меня не устраивал. И наконец я, причем совершенно случайно, обнаружил необычайно существенный эпизод из жизни годовалой Нади.

Семья жила тогда на Камчатке (отец Нади был морским офицером), и случилось вот что. Отец ушел в автономное плавание на своем корабле, а Надина мама осталась ждать его с ребенком на берегу. И тут у Надиной мамы случилось сильное внутреннее кровотечение, вызванное патологией яичников. К счастью, его обнаружили (итог мог быть и фатальным) и ее забрали в больницу, где и прооперировали. Операция была очень непростой, кроме того, рана загноилась и долго не заживала, а потому женщину из больницы не отпускали почти три недели.

Все это время годовалая Надя находилась под присмотром, по сути, случайных людей. Что происходило в это время с ребенком, сказать трудно, но когда Надина мама вернулась из больницы, ее девочка выглядела подавленной, отстраненной и равнодушной, какое-то время она словно бы не узнавала свою мать. Потом все вроде бы наладилось. Автономка отца закончилась, мама была постоянно рядом, короче говоря, жизнь вернулась в свое обычное русло и состояние ребенка выправилось.

Психологические комплексы – это то, что мы нажили в своем детстве. Родители хотели нам добра, но, сами того не желая, приучили нас ощущать беспомощность, сомневаться в своих успехах и испытывать чувство вины. Теперь мы живем с подспудной тревогой, не удовлетворены собой и тем, что мы делаем. Всему этому надо положить конец; противостояние с роди-

телями слишком затянулось, а наша жизнь так толком и не началась. Эта книга о том, как найти мир с самими собой и преодолеть свои психологические комплексы.

Когда я узнал об этом, все встало на свои места. Надина мама, судя по всему, была хорошей матерью и смогла установить со своим ребенком теплые отношения, полные чувств защищенности и привязанности. И столь длительное расставание в той ситуации явилось для ребенка тяжелейшей травмой. Малыши, у которых отношения с родителями не складываются с самого начала, как показывают специальные исследования, переносят его лучше.

Ребенок же, привыкший к матери, знающий, что он может всегда на нее рассчитывать, реагирует на подобное расставание стандартно: сначала он бурно протестует – кричит, бьется, отказывается от контакта с людьми, которые пытаются его успокоить, не принимает еды и т. п. Потом наступает момент отчаяния, когда малыш теряет надежду, убедившись в безрезультатности своих попыток дозваться матери. И если прежде его плач был гневным и громким, то теперь становится заунывным, монотонным, в нем слышится безысходность. И уже после этого следует третий этап – этап отстраненности, когда малыш начинает откликаться на проявления внимания со стороны людей, которые его окружают, однако же появление матери воспринимает пассивно и равнодушно.

По всей видимости, Надя пережила нечто подобное тогда, в свой один год. И такая реакция на разлуку с эмоционально значимым для нее человеком у девочки закрепились. Когда я более подробно расспросил мать Нади о том, как реагировала девочка на развод родителей, выяснилось, что случилось нечто подобное. Отец Нади после увольнения в запас начал с помощью друзей свой бизнес, у него появились деньги, он стал пропадать из дома, а потом и вовсе ушел к другой женщине. Все открылось внезапно, вышел скандал, выяснение отношений с криками и хлопаньем дверьми.

И как раз в этот момент у двенадцатилетней Нади был грипп с высокой температурой. Девочка стала что-то кричать, потом билась в кровати, что-то бессвязно бормотала. Мать, которая и сама, как можно догадаться, была в этой ситуации не в лучшей форме, посчитала, что столь необычное поведение дочери – просто следствие высокой температуры. На самом же деле грипп, скорее всего, сгладил ту бурю чувств, которые овладели Надей, когда она осознала, что ее отец ушел из семьи.

В случае со Стасом ситуация была аналогичной. Сама того не заметив, Надя очень привязалась к молодому человеку, который проявил к ней внимание. Такого раньше в ее жизни не было, и возникла такая странная, немножко детская, но, как выяснилось теперь, очень сильная увлеченность. Проявляла ее Надя странно, как и все, что она делала, – пассивно и тихо, поэтому, видимо, и молодой человек не понял, что встретил ответное чувство, и Надина мама не заметила, что у ее дочери настоящая «первая любовь».

Когда Стас сказал Наде, что между ними все кончено, девочка почувствовала, что земля уходит у нее из-под ног. Она ощутила отчаяние и попробовала отстраниться, как тогда, в детстве, только теперь она сделала это «по-взрослому», попыталась покончить с собой. Ничего странного, что она «не знала, почему это произошло», она просто среагировала так, как умела. В этой истории Надина мама оказалась без вины виноватой. Разумеется, не будь тогда той ситуации на Камчатке, не случись тогда того кровотечения, скорее всего, ничего этого и не произошло бы. Да и Надя, наверное, была бы более активным и жизнерадостным ребенком.

Впрочем, иногда аналогичные ситуации случаются и при менее трагических обстоятельствах. Например, когда родители, уезжая куда-нибудь, оставляют годовалого ребенка на попечение его старшего брата или сестры, которые могут обходиться с малышом только как с куколкой... Когда сам этот ребенок переживает госпитализацию, а мать к нему, по тем или иным причинам, не допускают (раньше, при советской медицине, это бывало достаточно часто)... Когда за ребенком по тем или иным причинам ухаживает посторонний человек, который не готов быть достаточно терпеливым и внимательным, чтобы помочь малышу справиться со

стрессом, пережить временную разлуку с родителями... Наконец, не менее серьезными последствиями часто оборачивается «воспитание» годовалых или двухлетних детей, когда мама не реагирует на крик своего малыша, оставляет одного «накричаться вдоволь» или сама кричит на него, трясет в раздражении... К сожалению, вариантов такого поведения в отношении ребенка слишком много.

Возвращаясь к самой Наде, мне остается сказать лишь о том, что эта девушка страдала от острого чувства незащищенности. И это чувство было в ней настолько сильно, что тревожность, которой оно проявлялось, трудно было даже заметить. Чувство собственной незащищенности сопровождало эту девочку, по сути, всю ее жизнь, и потому ее личность изначально формировалась с такой деформацией. Часть инстинкта самосохранения, которая отвечает за чувство защищенности, с самого начала Надиной жизни потерпела фиаско.

И поэтому нам в процессе психотерапии ничего более не оставалось, как учиться чувству защищенности заново, осваивать навыки уверенного поведения, технологии принятия решений и многое другое. В таких случаях это всегда непросто, но ведь другого выбора нет. Спасибо, что все так хорошо закончилось и необходимые личностные трансформации девушке удалось сделать в семнадцать, а не, например, в двадцать семь лет.

Изгнание из Рая

С двух-двух с половиной лет начинается новый период в жизни маленького человека. Теперь он уже может передвигаться самостоятельно и отчасти понимает, что ему говорят. При этом его представления о мире еще очень и очень далеки даже от просто детских, пока они – просто младенческие. Ребенок пока не понимает, что он – это он. Уже вполне четко ощущая свои желания и требуя их немедленного исполнения, он продолжает называть себя в третьем лице: «Маша хочет игрушку!», «Дайте Пете сок!», «Коля не пойдет гулять!»

На самом деле, это очень странное время в жизни человека. Это период освоения Адамом Рая – он нарекает именами животных и птиц, он может делать все, что ему заблагорассудится. С одной стороны, ребенок еще не видит препятствий, которые бы мешали выполнению его требований, он просто не догадывается об их существовании.

С другой стороны, родители воспринимаются им как всемогущие существа, как божества – они самые сильные, самые красивые, они все могут.

В числе собранных К. И. Чуковским правдивых историй о маленьких детях есть такая: «Мальчик четырех лет долго и внимательно наблюдал за тем, как его мама кормит грудью его младшую сестру, а потом спросил: „Мама, а кофе у тебя там тоже бывает?“» Это кажется смешным, но в действительности ребенок просто верит в то, что мама «все может», а потому готов поверить и в это.

Пока еще в его сознании мама и папа обладают волшебными свойствами. Более того, **до трех-четырех лет, пока малыш еще психологически не разделен со своими родителями, ему кажется, что сила его родителей – это его сила, возможности его родителей – это его возможности.** Вот почему всякий новый кол, вбитый в трещину, по которой впоследствии произойдет этот разлом, отделяющий ребенка от его родителей, воспринимается им крайне болезненно.

Любой родительский поступок, гласящий: «Я – это я, а ты – это ты», свидетельствует для ребенка об утрате им того могущества, которым он, как ему казалось, прежде обладал, отождествляясь со своим родителем. И конечно, первое место в списке таких поступков является наказание. Впрочем, с наказаниями не все так просто, как это может показаться на первый взгляд.

Ребенка, так или иначе, наказывают с самого младенчества. Мать, например, может сказать ему что-нибудь грубым, полным недовольства голосом: «Перестань орать! Я не могу

больше выносить твоего крика!» Отец может хлопнуть его по пятой точке, сказав при этом: «Перестань кричать!» или «Никогда не смей так больше делать!» Но это еще не наказание. Оно не формулируется, не подается родителями как наказание, или же они еще не могут быть восприняты ребенком как таковые.

Для ребенка такие моменты – пока только часть какой-то игры, пусть и не самой приятной, пусть и странной, нежелательной для него, но именно *игры*. В одних случаях ему говорят: «Иди сюда!», в других – «Не ходи туда!» Когда-то ему говоря: «На, держи!», в других – «Брось, не трогай!» В одних случаях его гладят по голове, в другом – дают шлепка. Разумеется, приятнее, когда говорят – «Иди!», «Бери!» и гладят по голове. Иные инструкции не столь приятны, но понять, что это наказание, малышу пока достаточно трудно. Ведь в нем нет еще «личности», способной «понести наказание».

Ребенок не чувствует себя психологически самостоятельным, хотя родителям и кажется, что он стал слишком «своевольничать». Так что целенаправленное воспитание просто невозможно. Малыш просто пугается, когда его наказывают, как щенка, которого обучают команде «Фу!» Последний, конечно, не понимает, что его дрессируют, просто после нескольких болезненных процедур он начинает бояться делать то, что было так или иначе связано с этим «Фу!» Впрочем, это до поры до времени, но настанет час, когда человеческий детеныш превратится из маленького зверька в человека, когда он поймет, что он живет не в третьем лице, что у него есть «я», тогда-то и начнется *воспитание*...

В жизни каждого человека был день, когда агрессия его родителей впервые была сформулирована именно как наказание, подана ему таким образом: «Ты наказан!» Этот эпизод из нашей личной истории, наверное, один из самых серьезных и одновременно самых болезненных, некая поворотная точка в наших отношениях с родителями.

Как правило, описанное ниже событие приходится на трехлетний возраст, то есть на тот момент, когда ребенок начинает потихоньку ощущать себя личностью, именно в три года у него появляются хоть и начальные, но все же весьма отчетливые формы будущего «я». И именно благодаря этому, благодаря появлению такого «адресата» наказание как стандартизированная воспитательная процедура оказывается возможным. Родитель знает, что он наказывает ребенка, а тот...

Итак, первое настоящее наказание – оно может быть физическим (простой подзатыльник, порка ремнем, ссылка в угол или просто в другую комнату), а может быть и психологическим, о чем мы скажем чуть позже. Поначалу ребенок испытывает шок, ему непонятно, что происходит, ему кажется, что это какой-то розыгрыш, этого просто не может быть. «Как?! Меня поставили в угол – что это значит?! Меня отшлепали, причем так демонстративно, показательно, словно бы хотели мне этим что-то сказать! Что?! Почему таким образом?!³» Ребенок словно бы не верит, отказывается верить в возможность такой формы общения с ним. Ведь если это так, то ему придется признаться себе в том, что родительская любовь к нему – это фикция, обман, наигрыш, маскарад. Разумеется, это невозможно!

И когда наступает развязка, то есть родитель прекращает свою экзекуцию, ребенок думает: «Да, все правильно. Не может быть. Мне показалось. Конечно, так со мной не могли поступить». Он словно бы уговаривает себя не принимать случившееся в расчет, он уговаривает себя – «Ничего не было! Случайность! Недоразумение!» Но что-то в нем на самом деле

³ Здесь, разумеется, я формулирую не мысли, а чувства ребенка. В том возрасте, о котором мы говорим, он еще не способен так думать, но ничто не мешает ему так чувствовать. Погрешность при такой транскрипции чувств ребенка в слова, впрочем, есть, но состоит она лишь в том, что, если бы он так думал, он бы отчетливее запоминал свои состояния и переживания, поскольку же он пока только переживает, то многое, к счастью, стирается из его памяти.

треснуло, надломилось. Теперь он затаился и ждет, он словно бы спрятался в засаде. Повторится или не повторится? Почудилось или правда было на самом деле? Вот почему повторное наказание оказывается фатальным. Худшие подозрения ребенка, в которых он даже боялся себе признаться, становятся реальностью.

Некоторые дети, переживая этот ужас, пытаются докричаться до своих родителей. И если бы они могли перевести этот свой крик (особенный, не такой, как обычно) на язык слов, то звучал бы он, наверное, так: «Мама, за что?! Мама, это же я! Я – твой сын (твоя дочь)! Что ты делаешь, мама?!» Другие иначе переживают шок от первого осознанного ими наказания – они зачастую даже не могут плакать, а просто замолкают, словно бы набирают в рот воды. И в обоих случаях малыши не знают, как вести себя дальше, как реагировать на произошедшее, они дезориентированы и со стороны это зачастую прямо видно!

Ребенок ощущает свою незащищенность и беспомощность. С этого дня он изгнан из Рая и даже не знает, за что. Ведь что бы он ни натворил, этот проступок не может караться столь жестоко. Но факт остается фактом – ребенок понял, что его родители – это отдельные люди и он в их власти, а потому может лишь рассчитывать на их благосклонность, но требовать ее бессмысленно. В этот же день под сомнением оказывается и родительская любовь. Любящий не может выгнать тебя из Рая, даже если бы ты совершил смертный грех, а в отсутствии одного это и просто невозможно!

Депортация из Эдема, как правило, датируется тремя годами. И если то, о чем я рассказывал до сих пор, большинство из нас или не помнит вовсе, или помнит, но очень смутно, то начиная с этого момента, с момента изгнания нас из Рая, мы, как правило, начинаем запоминать случившееся.

Наше «я» появилось не сразу. Поначалу мы отождествлялись со своими родителями, между нами не было границы. Это делало нас сильными и уверенными, это ощущение отодвигало тревогу. Но настал день, когда мы впервые почувствовали себя наказанными – день, когда мы почувствовали себя, день, когда мы поняли, что родители – это *другие* люди. С этого момента чувство защищенности покинуло нас безвозвратно, и наша тревога впервые отчетливо заявила о себе.

Случай из психотерапевтической практики: «Наколдовали...»

Когда меня попросили проконсультировать эту женщину, за ее плечами уже было две госпитализации в психиатрические больницы. Психиатры, правда, еще не окончательно определились с диагнозом: одни думали, что у Ксении просто очень тяжелый невроз, другие, и их было больше, считали, что 34-летняя женщина страдает уже по-крупному – шизофренией. Короче говоря, на помощь психотерапевта уже не особенно надеялись, но, как говорится, чем черт не шутит.

Ксения действительно производила двойственное впечатление. Симптомы ее психологического страдания очень напоминали симптомы психоза. Каждый день у нее случались приступы тяжелой тревоги, ее словно бы било электрическим током. Кроме того, женщине казалось, что у нее внутри творится что-то ужасное. Она не могла объяснить, что именно, это было ощущение, будто бы внутри нее кто-то живет. Ксения считала, что это какая-то болезнь, но вела себя эта болезнь, как живое существо. Она мигрировала по телу, появляясь то в голове – невыносимыми болями и мучительными головокружениями с приступами слабости, то в груди – и заставляла бешено колотиться, а потом сжиматься сердце. Впрочем, в разное время у Ксении страдал желудок и носоглотка, появлялись судороги и спазмы в конечностях, воз-

никали приступы удушья и женские проблемы (то пропадал цикл, то начинались обильные и длительные кровотечения).

В общем, состояние Ксении не внушало оптимизма. Однако несмотря на растерянность, в которой она пребывала, будучи потрясенной происходящим с ней и с ее телом, она сохраняла уверенность в том, что выход есть, и не сроднилась со своим недугом. Так часто случается – сначала человек сопротивляется подобным симптомам, а потом, в какой-то момент, сродняется с ними. Он, кажется, и хочет избавиться от болезни, но внутри него появляется какое-то странное внутреннее сопротивление лечению. Здесь, в случае Ксении, этого не было. Она понимала, что попала в сильную передрыгу, и хотя симптомы ее недомогания подчас выбивали у нее почву из-под ног, не сдалась. К моменту нашей встречи все это длилось уже более двух лет.

Мы начали работать. Сначала нам предстояло снизить тревогу с помощью разработанной для этих целей технологии.⁴ Параллельно с этим я восстанавливал картину произошедшего. Нужно было понять, почему это случилось с Ксенией, где возник сбой, который привел эту умную, образованную и, в целом, очень удачливую женщину в такое, без преувеличения, ужасное состояние.

Первая версия, первая разгадка, как казалось, лежала на поверхности. Ксения получила гуманитарное образование, защитила кандидатскую диссертацию, работала преподавателем в университете. Ее личная жизнь и складывалась и не складывалась. Романы были всегда – мужчины увлекались Ксенией с легкостью, но ни один из них не сдавал своеобразного экзамена. Ксения тянулась к тем мужчинам, которые могли бы ее защитить, однако сама по себе была очень сильным человеком, можно сказать – харизматической личностью. И достойным во всех смыслах мужским персонажам, видимо, какого-то пороку не хватало. Они казались Ксении недостаточно мужественными, недостаточно для того, чтобы в них можно было влюбиться.

В 27 лет Ксения скоропалительно вышла замуж за мужчину, в которого, как она говорила, «по глупости» страстно влюбилась. Он был высоким, сильным и внешне очень привлекательным. Роман их развивался бурно, Ксения забеременела, и молодые люди, особенно не раздумывая, подали заявление и зарегистрировали брак. К своим двадцати девяти годам Игорь еще нигде толком не работал, перебивался какими-то странными заработками, водил компанию с людьми, которые не внушали Ксении никакого доверия, и время от времени покурировал травку.

Пока Ксения всю жизнь занималась новорожденным, Игорь совсем выпал из поля ее зрения – куда-то постоянно уходил, с кем-то встречался, был, в общем, чем-то очень занят и всегда вне дома. Через полгода Ксения узнала, что он употребляет героин. Разумеется, она испытала шок, пыталась каким-то образом помочь ему, но с малолетним ребенком на руках это было непросто. И с каждым месяцем положение становилось хуже и хуже. Игорь уже ничем не помогал молодой жене, тратил все деньги, которые были в достаточно скудном бюджете. Вспышки немотивированной агрессии Игоря, его общая раздражительность, гнев, обвинения – все это стало нормой жизни.

Через три года из дома стали пропадать вещи, потом еще через какое-то время Игорь стал заявляться домой в компании таких же абсолютно опустившихся наркоманов, как и он сам. Стресс, который переживала Ксения, был чудовищным, а потому появление у нее симптомов невроза, кажется, было вполне закономерным явлением. Но, как я уже сказал выше, невроз этот был необычным. У Ксении могла развиться неврастения, депрессия или какое-то тревожное расстройство, причинно связанное с поведением мужа, страхами за ребенка и т. п. Здесь же картина была другая, и ее причины пока мне были непонятны.

Где-то в то время, о котором я только что рассказывал, мама Ксении, узнав о проблемах дочери, пришла ей на выручку. Нельзя сказать, чтобы сама Ксения была от этого в восторге,

⁴ Пошаговое описание этой технологии борьбы с тревогой я уже описывал в книге «Счастлив по собственному желанию».

но другого пути у нее не было, тем более что и остановить маму, если та что-то решила, она не могла. Краткое описание мамы могло бы уложиться в одно слово – «танк». Эта женщина всю жизнь, по ее выражению, «пахала», придерживалась самых строгих взглядов на жизнь и всегда критиковала свою дочь. Ксения же относилась к этому весьма негативно. Несмотря на то что мать постоянно пыталась предстать в образе «великой мученицы», «несломленного бойца» и «настоящего человека», Ксения придерживалась на этот счет другой точки зрения.

Ксения была вторым ребенком своей матери, у нее была еще старшая сводная сестра. Но оба брака матери не задалась, о первом, впрочем, Ксения ничего не знала. О нем можно было судить только по характеру ее старшей сестры – пассивной, замкнутой и зависимой. Своего отца Ксения помнила – он был большим человеком с характером «сорвиголовы». Мать Ксении всех и всегда призывала к порядку, а отец был балагуром, весельчаком, чем вызывал у дочери почти щенячий восторг. Впрочем, после развода родителей Ксения его не видела, он уехал и в скором времени умер при неизвестных обстоятельствах.

Но вернемся к нашей истории. Как раз после появления мамы в доме у молодой женщины и начались ее странные симптомы. Мама заняла круговую оборону, не пускала Игоря в дом, организовала развод и через суд добилась лишения Игоря родительских прав. Тем временем Ксении становилось все хуже и хуже, она уже не могла управляться с домашним хозяйством, ухаживать за ребенком и работать. Приступы паники стали каждодневными, вердикты врачей о ее болезни были маловразумительными. Одни утверждали, что у женщины начались гормональные сбои, другие выставляли диагноз диэнцефальных кризов, третьи говорили, что без помощи психиатров уже не обойтись.

Потом последовали госпитализации, и, наконец, Ксения дошла до меня. Как я уже сказал, мы начали лечиться по традиционной, хорошо отработанной схеме и в скором времени управились с чувством тревоги. Симптомы физического недомогания, которые так мучили Ксению, также были психогенного происхождения, а потому с помощью специальных психотерапевтических техник и эта проблема была в скором времени решена.⁵ И хотя Ксения была довольна результатами терапии, я ими еще не был удовлетворен. Картинка не складывалась...

Я стал расспрашивать Ксению об ее отношениях с матерью. «У нас нет отношений», – ответила Ксения. «В каком смысле?» – удивился я. «Она никогда меня не любила, говорила, что зря меня родила, что мой отец испортил ей жизнь и она пожертвовала для меня всем», – лаконично отзывалась Ксения. «А что еще она говорила?» – спросил я снова, потому что мне казалось, что Ксения о чем-то не рассказывает. Прежде чем ответить, Ксения как-то замкнулась и съезжилась, потом стала говорить и расплакалась.

«Правильная мама» возненавидела своего мужа и перенесла эту ненависть на ребенка. Она говорила девочке, что «нашла ее на помойке» и, что показалось мне очень важным, что «у нее внутри сидит жаба». Почему «жаба»? Это до сих пор остается непонятным, но эта фраза повторялась часто и очень пугала Ксению, которой тогда было три-четыре года.

Отец же всегда защищал дочь и не позволял матери говорить подобные вещи в его присутствии. Но он не всегда был рядом, а потом и вовсе исчез из жизни дочери. Поиск такого мужчины завершился, когда Ксения встретила Игоря. Но муж исчез примерно так же, как и отец. И тогда власть в свои руки опять взяла ее мать. И именно тогда детские, скрытые подсознательные страхи снова проснулись, только теперь, конечно, Ксения искала внутри себя не «жабу», а болезни.

Поскольку стресс действительно подорвал ее здоровье, Ксения не могла не найти у себя симптомов недомогания.

⁵ О том, как связаны наши психологические переживания и нарушения в работе органов, я уже рассказывал в книге «С неврозом по жизни» («3 роковых инстинкта: жизнь, власть, секс») и в книге «Средство от вегетососудистой дистонии» («4 страшных тайны. Паническая атака и невроз сердца»).

А фиксация на них в какой-то момент позволила ей «спрятаться». Когда она болела, мать всегда была к ней более терпима и менее агрессивна. Поэтому болезнь Ксении стала еще и своеобразным средством защиты от матери, вернувшейся в ее жизнь через десять лет после того, как они жили отдельно друг от друга. Поскольку же я выполнил для подсознания Ксении роль защищающего отца, симптомы быстро пошли на спад, женщина смогла понять, что она может контролировать свою тревогу и справляться со своей слабостью.

Впрочем, на этом история не заканчивается. Довольная результатами лечения, Ксения прекратила терапию, решив «не беречь раны детства», и снова стала жить самостоятельно, то есть без мамы, и чувствовала себя хорошо. Но однажды, примерно через полгода, сводная сестра Ксении, о которой я уже упоминал, призналась в том, что ее – Ксении – отец домогался ее, когда ей было двенадцать лет. И тут психическая система Ксении снова обрушилась, у нее опять появились самые разнообразные симптомы физического расстройства и она... позвала к себе мать.

Этот поступок может показаться странным, но в действительности реакция Ксении была вполне закономерной и естественной. Вдруг ей стало понятно, почему ее мать рассталась с отцом и за что его ненавидела. Где-то внутри себя она снова почувствовала прервавшуюся когда-то, еще в раннем детстве, связь со своей матерью и опять же подсознательным образом попыталась ее восстановить. В прошлый раз, когда Ксении было плохо, ее мама приехала. Приехала она и теперь, но, как это часто бывает, когда проблема решается подсознательно, итог этого приезда был, мягко говоря, отрицательным. Мать с порога объявила дочери, что она «дуростью занимается», «ничего у нее нет» и «хватит ломать комедию, работать надо».

Ксения снова появилась у меня на приеме. Выслушав ее рассказ, я поинтересовался, считает ли она, как и прежде, что ее состояние никак не связано с ее отношениями с матерью? Теперь она переменяла свое мнение, и мы могли довести начатое до конца. Все эти годы Ксения не могла простить матери ее нелюбовь. Она протестовала, жила ей наперекор, а когда возникла такая возможность – стала жить самостоятельно. Возвращение матери в жизнь Ксении пробудило в ней прежние комплексы и страхи, а болезнь тогда пришла ей «на выручку».

Узнав от своей сводной сестры обстоятельства развода своих родителей, Ксения поняла (или почувствовала), в каком состоянии находилась ее мать, поняла (или почувствовала), почему она развелась с ее отцом. И, наконец, Ксения осознала, что причина такого отношения к ней матери не в нелюбви, как она раньше думала, а в том стрессе, который тогда, почти тридцать лет тому назад, переживала эта женщина. Но все же она не была готова проявить по отношению к ней подлинное сочувствие, да и не могла еще в полной мере простить матери ту боль, которую переживала, будучи ребенком.

Конечно, оптимальным вариантом решения было бы сблизить этих женщин. Помочь им понять друг друга и те обстоятельства, в которых они в свое время и каждая по своему оказались. Однако это не представлялось возможным. Мать Ксении была уже пожилым человеком, считала себя «кругом правой» и не думала, что дочь заслуживает какого-либо снисхождения. Поэтому весь этот путь Ксении предстояло пройти одной. Так, к сожалению, бывает достаточно часто.

Да, наши родители поступают так, как они поступают; в какой-то момент жизни мы и наше душевное состояние не являются для них главным приоритетом. Они решают свои проблемы, мучаются своей болью и заставляют своих ничего не ведающих об этом детей страдать и думать, что их не любят. Иногда родители способны нанести и вовсе тяжелейшую травму своим детям, и случай с «жабой» – это, поверьте, далеко не худший вариант. Но мы или прием своих родителей такими, какие они есть, со всем их «добром», или будем ждать, что они в какой-то момент «все поймут, изменятся и все исправят».

К счастью, Ксении хватило сил и мужества пережить всю эту боль, простить свою мать и самой полюбить ее – такой, какой она была. В конечном счете, других родителей у нас нет,

а мы нуждаемся в том, чтобы жить, не держа на них зла – той бессильной злобы, которую они зачастую формируют в нас своими бездумными, а подчас и просто жестокими действиями.

Экскурсия на Олимп

Родители пока продолжают оставаться божествами, но их репутация серьезно подорвана. Из единого и всемогущественного бога они превращаются в жителей Олимпа – их много, они разные, кто-то важнее, кто-то не так важен, и главное – каждый из них решает свои собственные проблемы. У Яхве (Иеговы, Саваофа и т. д.) – того единого бога, каким были для ребенка его родители (в особенности – мать), кажется, не было никаких проблем. Малыш лишь смутно о них догадывался, когда ощущал материнское напряжение, ее растерянность, страх или раздражение. Теперь же, когда отец стал Зевсом, а мать – Герой, все это, прежде скрытое, вышло наружу. Оказалось, что проблем у них предостаточно, причем и между собой, и с их родителями (Кроносами, Геями и т. п.), то есть с нашими бабушками и дедушками.

До трех лет мы ощущали себя центром Вселенной, пупом земли, и нам просто в голову не приходило тревожиться. «Все возможно!» – мы жили этим лозунгом. Но после трех лет мы вмиг оказались «тварью дрожащей», человеком, чьи права и возможности не только ограничены, но и требуют одобрения цензурой. Многие дети, правда, отчаянно протестуют, но теперь у родителей есть новый инструмент – «наказание». Раньше, как мы уже сказали, была дрессировка и страх. Нас пугали, причем часто мало задумываясь о том, чем для нас оборачивался этот испуг.

Дело в том, что когда трехлетнему ребенку говорят, что за ту или иную провинность его отдадут «дяденьке милиционеру», малыша это действительно пугает – ведь он еще не сомневается в честности своих родителей.⁶ Подтекст, подвох, скрытый смысл родительских слов и, наконец, откровенный обман он начинает подозревать и понимать позже – в три-четыре года. И если он слышит ту же фразу в этом возрасте, она не вызывает того прежнего на миг парализующего испуга, она его озадачивает и оскорбляет.

Но особенным, изощренным оскорблением является для ребенка *наказание*. То, что его начали наказывать, это ребенок понял, но смог ли он понять смысл наказания? Разумеется, эта премудрость взрослых находится за гранью его понимания. «А и за что меня наказывать? Мне понравилось это, и я взял. Мне захотелось пойти туда, и я пошел. Мне не хочется есть, и я не ем. Что такого?!» С появлением в языке ребенка оборотов «я», «мне», «мое» и пр. в нем появляется личность, а следовательно, и возможность наказания. Возникает адресат – тот, кто может быть наказан. Ведь наказание – это не дрессировка, это обращение к личности.

Наказание – это воспитательная процедура: «Ты должен понять, что так делать не нельзя!», «Тебе должно быть стыдно!», «Постой в углу и подумай!» И если ребенок не почувствовал себя униженным, оскорбленным или, на худой конец, насмерть испуганным, родитель не считает, что воспитательный маневр достиг желаемого эффекта. Да и сами родители, когда наказывали нас, по большей части руководствовались не воспитательными целями, а потребностью выместить собственное раздражение и отомстить нам за наше непослушание.

Причем каким-то шестым чувством, холкой, может быть, мы стали чувствовать, что наказание – это способ, которым родители вымещают на нас свои эмоции. Мы стали понимать, что это месть, а вовсе не «воспитание», о чем наши родители так любили нам рассказывать: «Я на тебя не сержусь, но я наказываю тебя, чтобы ты понял, что так поступать нехорошо!» Ха-ха! Так мы и поверили! Львиная доля информации, которую мы получали тогда из внешней среды, была информацией визуальной, акустической, тактильной, и лишь считанные проценты

⁶ О том, как в ребенке формируется невротическое ощущение опасности в случае такого педагогического запугивания, я рассказывал в книге «Самые дорогие иллюзии» («21 правдивый ответ. Как изменить отношение к жизни»).

– вербальной. Проще говоря, **смысл слов доходил до нас в последнюю очередь, а вот прищуренные глаза, сдвинутые к переносице брови, сжатые челюсти и кулаки, наконец, высокие ноты в голосе – это было для нас неоспоримым аргументом.**

Мать или отец говорили нам: «Я люблю тебя! Ты мне дорог! Я делаю это ради тебя!» Но это ничего не значило, ведь мы видели, как при этом гневом горят их глаза, дергается изогнутая бровь, предательски дрожит и хрипит от напряжения голосовых связок голос, брызгает слюна, а руки сжимают нас до синяков. И то, *что* именно они говорили, не имело для нас в этот момент ровным счетом никакого значения. Мы видели разгневанного зверя и понимали, что нас ненавидят, что нам мстят, что нас *наказывают*... Все это мы поняли, может быть, и не так обстоятельно, чтобы сделать из этого понимания какой-нибудь философический трактат, но суть уловили точно!

Но как же мы поняли? Как догадались?! Как тогда, в эти наши считанные годы, мы смогли это понять?! Все дело в уже упомянутых мною олимпийских разборках или тайнах мадридского двора (это кому как будет угодно). Не знаю, что думали в этот момент наши родители, но, производя над нами свои экзекуции, они объясняли нам множество разных, весьма интересных вещей...

Кому-то из нас говорили, что так себя вести нельзя, потому что «папа будет недоволен». Кто-то из нас слышал: «Что мы теперь скажем маме?» Ну и, конечно, самые примечательные – подробные объяснения: «Не води себя так при бабушке! Разве ты не знаешь, что она этого не любит?!», или «Только не говори об этом папе, а то он рассердится!», или «Скажи дедушке, что ты его любишь, а то он обижается!»

Тут, впрочем, возможен еще, наверное, миллион других самых разнообразных вариантов, но главная суть – нас включили в систему «олимпийских разборок». Мы стали понимать, что от нас ждут какого-то определенного поведения, и не потому, что нужно само это поведение, не потому, что это поведение является «правильным», а потому, что это нужно для достижения каких-то определенных целей. Не наших целей, а тех, кто нам их объяснял.

Ну и действительно, разве не наплевать нам было на то, рассердится папа или нет, если он сердится, например, на маму или на бабушку? Чтобы научиться сострадать в таких вопросах, нам нужно было еще психологически созреть (прожить, по крайней мере, еще года два-три). А какая нам была разница, обидится дедушка или нет? Если мы этого дедушку всего пару раз в своей жизни видели (если и помним об этом) и уж точно не испытывали к нему никаких нежных, оберегающих чувств.

Иными словами, мы поняли, что то поведение, которое от нас требуется, зачастую требуется от нас вовсе не потому, что так действительно *нужно* («правильно») поступать, а потому, что это необходимо для достижения каких-то иных целей. Например, чтобы не вызвать отцовский гнев или не расстроить дедушку. Из этого, кроме прочего, мы не могли не сделать и еще одного вывода, что отцовский гнев – гнев далеко не всегда правильный, а взгляды дедушки на жизнь – в чем-то ошибочные, и несмотря на это с ними нельзя не считаться.

Вся эта ложь – гигантская, всеобъемлющая, всепроникающая, на которой стоит любая семья, все это мерзкое манипулирование открылось нам во время этой экскурсии на Олимп, экскурсии под названием «наказание». Мы поняли, что нас наказывают не потому, что это «нам нужно», не потому, что этого требуют какие-то «правила», не потому, наконец, что это «само по себе важно», а просто потому, что идет некая неизвестная нам игра, в которой мы выполняем какую-то пока совершенно непонятную роль.

И ведь наши родители, воспитатели, опекуны, бабушки и дедушки, так любящие рассказывать «ничего не понимающему ребенку» о самых сокровенных тайнах внутрисемейных отношений, даже не догадываются о том, сколь большие и далеко идущие выводы может сделать малолетний ребенок, который сидит в этот момент у них на коленях и, кажется, пропускает все

сказанное мимо ушей. Они рассказывают ему, что кто-то в их семье любит, а кто-то – нет, что кому-то в ней приятно, а кого-то, напротив, расстроит, рассердит, обозлит. Ребенок и слушает и не слушает, но, когда его будут наказывать, его ум сведет все эти ниточки воедино.

Ребенку станет понятно, что мама боится бабушки, что папа в конфликте с бабушкой, что мама недовольна папой, потому что он беспрекословно слушается бабушку. А потому наказание, которое он переживает, связано вовсе не с тем, что он что-то сделал неправильно, а с тем, что на это его действие кто-то третий из родственников среагировал так, что это доставило неприятность тому, кто его теперь наказывает. Понять это несложно, ведь когда ребенок останется с этим своим родственником один на один, количество его недовольства ребенком снижается на порядок!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.