

Глава 1

Тени из детской: как узнать свои триггеры и примириться с собственным детством

Глубоко в твоих ранах есть семена, из которых в свое время вырастут прекрасные цветы.

*Нити Маджетия,
писатель, издатель и оратор*

Сколько раз вы спрашивали себя: «Что со мной не так? Почему я не могу сохранять спокойствие?» В последние двадцать лет мне довелось работать со многими родителями, которые говорили, что им бы очень хотелось применять более мягкий, более позитивный стиль воспитания, но они считают, что не способны на это из-за своей природной вспыльчивости. Им кажется, что с ними что-то не в порядке, что они недостаточно хорошие родители. Они убеждены, что не справляются с воспитанием детей, потому что не в состоянии надлежащим образом контролировать собственные эмоции, как бы ни старались. Однако то же самое мог бы сказать о себе практически любой родитель как в прошлом, так и в будущем.

Чтобы научиться держать себя в руках, мы должны понимать, что этому препятствует и провоцирует наш гнев. Иногда провоцирующие факторы — триггеры — распознать легко. Очень часто это внешние причины, связанные с нашей повседневной жизнью

или взаимодействием с людьми из ближайшего окружения (данные темы мы обсудим в следующих главах). Однако порой такие триггеры и препятствия сидят глубоко внутри — в том месте, которое мы в физическом смысле давно покинули, но эмоционально оно все еще держит нас мертвой хваткой. Это наше детство.

Одни знают о травматических событиях, случившихся в детские годы, другие, возможно, нет. Для людей из второй категории травматическим может быть не одно серьезное событие, а скорее целая цепь мелких происшествий, разговоров, замечаний или впечатлений, которые сами по себе кажутся несущественными, но в совокупности способны сильно повлиять на формирующуюся психику. Тени прошлого из детской (опыт, полученный в годы становления личности) — это необязательно какие-то события, случившиеся с нами. Возможно, это вызванные ими чувства и то, как мы их переживали, будучи детьми. Обстоятельства, вызывающие стресс у одного ребенка или наносящие ему травму, могут никак не отразиться на другом, и наоборот. Травма — переживание уникальное и глубоко личное.

В голосах, звучащих у нас в голове, и в словах, вылетающих изо рта в ответ на поведение наших детей, особенно в моменты сильного напряжения и зашкаливающих эмоций, нередко откликаются подсознательные воспоминания о том, как с нами разговаривали в детстве. Некоторым людям повезло: их опекуны относились к ним с эмпатией и уважением. Им легче реагировать на поступки своих детей, излучая спокойствие и невозмутимость. Однако другие, которым не досталось ни уважения, ни понимания, по умолчанию воспроизводят авторитарный стиль воспитания: суровые слова, услышанные в детстве, и усвоенные тогда же модели поведения. В раннем возрасте многие из нас

чувствовали себя в некотором роде ответственными за эмоции родителей или других опекунов. Не задумываясь, правильно это или нет, мы усвоили, что если вести себя тихо и ничего не требовать (часто это называлось «быть хорошими»), то взрослые будут спокойны и счастливы. Если же мы не слушались, капризничали (например, чего-то требовали или выплескивали эмоции), тогда чаще всего на нас начинали сердиться. В результате формировалось подсознательное убеждение, из-за которого мы старались подавлять свои чувства и пренебрегали собственными потребностями. Нам казалось, что если мы будем сопротивляться и действовать вопреки желаниям взрослых, то лишимся их любви и привязанности. Таким образом, усвоенное в прошлом ошибочное поведение может стать сильнейшим триггером во взрослом возрасте и проявиться в моменты, когда наши дети плохо себя ведут, ведь глубоко внутри каждого из нас сидит брошенный ребенок, отчаянно пытающийся привлечь к себе внимание, но наученный игнорировать свои нужды. И когда наши дети демонстрируют потребность в заботе и любви, не умея справиться с эмоциями, мы раздражаемся не только из-за их поведения, но и из-за наших собственных желаний, не реализованных в прошлом.

Впрочем, наш детский опыт влияет не только на то, как мы справляемся с родительскими обязанностями. То, как нас воспитывали, способно наложить неизгладимый отпечаток на отношения с собственным «я» и другими людьми, а также на уверенность в себе. Возможно, вы привыкли сомневаться в своей самооценности? Или вам свойственны перфекционизм и крайняя самокритичность? А может, вы не способны доверить другим ту или иную задачу, опасаясь, что они не выполнят ее на вашем высочайшем уровне? И в итоге взваливаете весь груз на собственные плечи, страдая от огромного напряжения и усталости.

Возможно, вам трудно поделиться своими тревогами и проблемами с другими или попросить помощи, когда вы с чем-то не справляетесь? Или вы из тех, кто старается угождать остальным и всегда говорит «да», хотя на самом деле очень хочется осмелиться и сказать «нет»? Если в каком-то из этих примеров вы узнали себя, высока вероятность того, что корни подобных представлений и поведения уходят в раннее детство. Возможно, вы научились держать все в себе, так как, если вы открыто выражали эмоции, вас наказывали: отправляли в отдельную комнату или ставили в угол. Или у вас проблемы, связанные с перфекционизмом и чувством самоуважения, поскольку в детстве вы изо всех сил тянулись за братьями и сестрами или много лет добивались родительского восхищения, похвалы и внимания. Или вас воспитывали в убеждении, что потребности других людей важнее, чем ваши собственные, и вы всегда должны стараться делать других счастливыми. Неважно, что вы сами от этого становитесь не счастливыми, а совсем наоборот.

Все эти факторы начинают влиять на психику с первых дней жизни и постепенно формируют личность — такими взрослыми мы и становимся, независимо от того, есть у нас собственные дети или нет. От тех же факторов зависят наши будущие взаимоотношения и способность чувствовать себя легко наедине с самим собой и вести непринужденный внутренний диалог. Однако этим дело не ограничивается: слово, фраза или поступок нашего ребенка могут сработать как сильнейший триггер, если на уровне подсознания всколыхнут воспоминания о собственных детских переживаниях или ударят в самое уязвимое место. Это, в свою очередь, способно вызвать у нас реакцию, совершенно не соразмерную с тем, что ребенок сказал или сделал, потому что дело не в нем, а в нас самих.

Чуть дальше в этой главе мы подробнее рассмотрим подобные убеждения, после чего обсудим практические меры, с помощью которых можно попытаться хотя бы отчасти залечить раны прошлого и не перекладывать их последствия на собственных детей. Короче говоря, мы должны заменить наши внутренние голоса из неблагополучного, травмированного детства другими голосами, которые были бы более понимающими, зрелыми, настроенными на поддержку. Нам следует внимательно подойти к вопросу о том, какими в нашем понимании должны быть взаимоотношения между родителями и детьми и какое место в них занимает уважение к ребенку. Хорошая новость в том, что сделать это можно, хотя и нелегко: для начала необходимо проявить (или хотя бы попытаться это сделать) к себе доброту и сострадание, которые, возможно, мы недополучили, будучи детьми. Об этом хорошо сказано в книге доктора Бессела ван дер Колка «Тело помнит все»: «Исследования в области нейробиологии показывают, что единственный способ изменить свои чувства — это осознать внутренние ощущения и подружиться с тем, что происходит внутри нас».

Неужели во всем виноваты наши родители?

Прежде чем идти дальше, воспользуюсь моментом и подчеркну, что работа по исцелению внутреннего ребенка совсем не предполагает обвинения ваших родителей во всех нынешних проблемах

* Колк Б. ван дер. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают. М. : Бомбора, 2020.

или разрушения связей с ними. Вы продолжаете их любить, хотя и осознаете, что пережили в детстве травму. Одно не исключает другого. Конечно, у некоторых людей отношения с родителями прерываются или становятся токсичными. Однако цель проработки прошлого и излечения от его влияния не в том, чтобы создать проблемы в общении между поколениями. Наоборот, речь идет о том, чтобы повысить уровень эмпатии по отношению к родителям.

Мы должны понять, что в большинстве случаев они делали все, что было в их силах, используя те методы, которыми воспитывали их самих. Чтобы научиться родительскому спокойствию, очень важно не только проявлять доброту к себе самим, но и рассматривать все воспитательные недостатки и ошибки родителей и опекунов как наследие предыдущего поколения, а не как последствия нашего поведения. Идея не в том, чтобы винить родителей (или бабушек и дедушек), а скорее в том, чтобы их понять и найти причины, почему они говорили и поступали так или иначе. Наши родители и опекуны представляют собой такой же продукт воспитания, как и мы. Единственное отличие: современная культурная традиция знакома с таким явлением, как детская травма. Поэтому мы можем вырваться из порочного круга. Нашим родителям и опекунам повезло меньше.

Что таится в глубине?

В начале XX века австрийский невролог и основатель психоанализа Зигмунд Фрейд предложил свою модель психики человека¹, функционирующей на трех уровнях сознания.

Сознание — все мысли, чувства и решения, которые мы полностью осознаем. Например, если вы проголодались и собираетесь приготовить себе какую-нибудь еду, это сознательное решение.

Предсознание — воспоминания, которые легко воспроизвести в памяти, хотя они не присутствуют в сознании постоянно. Это область разума, которую человек не осознает в данный момент, но она не вытеснена в подсознание (или в область бессознательного) и может быть легко доступна.

Бессознательное — мысли, чувства и воспоминания, недоступные для сознающего разума, часто потому, что человек подавляет их из-за болезненности или по причине страха. Согласно Фрейдю, эта область психики способна влиять на сознательное поведение человека.

Как влияет наш детский опыт на взаимоотношения с собственными детьми, когда мы пытаемся следовать советам по воспитанию? Хотя мы и задействуем сознание или иногда предсознание, тем не менее нам не удастся реагировать так, как хотелось бы. В результате гнев, раздражение и нетерпимость поднимают свои уродливые головы. Это классический пример того, как область бессознательного обуславливает сознательное поведение, поскольку является той частью психики, где находится весь негативный и мучительный опыт, пережитый в детстве. Чтобы научиться держать себя в руках, надо учитывать влияющие на вас события детских лет и прилагать активные усилия для выявления и понимания убеждений и переживаний, заставляющих вас совершать те или иные поступки.

Несмотря на то что Фрейдя всегда критиковали за упрощенный подход, его теория может пригодиться, когда мы учимся спокойствию в общении с детьми. Один из современников

Фрейда, швейцарский психиатр и психоаналитик Карл Юнг, говорил: «Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, и вы назовете это судьбой». К счастью, мы можем сделать первый шаг в направлении более осознанного поведения. Первая трудность на этом пути — признать, что все мы глубоко в душе храним обидные, ранящие слова, события и поступки, вынесенные из детства, и они нередко сказываются на повседневном взаимодействии с нашими детьми.

Собирая материал для этой книги и работая над ней, я беседовала со многими родителями. Я спрашивала, что провоцировало их гнев и мешало владеть собой при общении с детьми. Вот что некоторые из них говорили о своем детском опыте и его влиянии на их модель воспитания.

«Когда сын дерзит мне, меня это бесит. Я знаю, что отчасти это связано с тем, как меня воспитывали в детстве, с тем, что случилось бы со мной, если бы я посмела так разговаривать со своими родителями».

«Я изо всех сил стараюсь сохранять спокойствие и проявлять эмпатию в общении с детьми и одновременно все еще прорабатываю застарелые детские травмы, нанесенные моими опекунами».

«Когда в детстве я плохо себя вел, меня отсылали в мою комнату и заставляли сидеть там, пока не успокоюсь. Я уверен, что это негативно сказывалось на мне, даже когда я стал взрослым. Мне действительно непросто попросить помощи в тяжелые моменты жизни и трудно откровенно говорить о своих чувствах».

«Мне так хочется, чтобы меня заметили, признали мои чувства и приняли такой, какая я есть. На меня сильно влияет ощущение, что никому нет дела до моих потребностей. Оно связано

с обидой на моего партнера: часто он сидит и занимается своими делами, а меня постоянно дергают наши дети. Это возвращает меня в детство, когда я чувствовала себя заброшенной и никому не нужной».

«В детстве меня учили, что старших нужно уважать. Я принимала это как должное, но теперь, глядя назад, понимаю, что никто не уважал меня, когда я была ребенком. Мне кажется, это стало причиной моих проблем с самооценкой во взрослом возрасте».

«Когда я был ребенком, родители всегда говорили: “Перестань плакать”. Не знаю, стало ли это причиной того, что сейчас мне трудно давать волю эмоциям, но, во всяком случае, уж точно не помогло. Я думаю, что потому-то и раздражаюсь, когда мои дети начинают плакать, так как знаю, что лично мне бы за это попало в детстве».

Неблагоприятный детский опыт (НДО)

В последние годы растет понимание того, что травматический опыт раннего детства, который еще называют неблагоприятным детским опытом (НДО), влияет на психическое и физическое здоровье. В раннем возрасте — особенно в первые несколько месяцев жизни, когда мы не осознаем происходящее, только учимся выстраивать доверие к окружающим, а мозг и нервная система развиваются стремительно, — из-за травматизации организм может практически постоянно пребывать в состоянии повышенной настороженности. В некотором смысле наши тело и психика находятся в ожидании очередной угрозы, и если в младенчестве и раннем детстве мы не чувствуем со стороны

родителей и опекунов особого желания успокоить нас и помочь справиться с эмоциями, то во взрослом возрасте нам приходится прилагать большие усилия, чтобы освоить навыки саморегуляции. Когда рядом нет сдержанного, мудрого, уравновешенного взрослого, во всем поддерживающего ребенка и обладающего спокойной и зрелой нервной системой, невероятно трудно научиться эмоциональной регуляции. Причина не только в отсутствии поведенческой модели — примера для подражания, но и в привычке существовать в режиме выживания. В этом состоянии мы отодвигаем собственные потребности и чувства на второй план и сосредотачиваемся на том, чтобы просто как-нибудь прожить очередной день. Мы не пытаемся распознавать свои нужды, не говоря уже о том, чтобы удовлетворять их. Мы не учимся справляться со стрессом и регулировать его уровень. К сожалению, в результате дети оказываются не в состоянии избегать травматических ситуаций и эмоций или чувств, вызывающих напряжение и тревогу. По мере взросления такие дети привыкают держать свои чувства при себе, не показывать их. Они учатся выживать, а не преуспевать. Если они войдут во взрослую жизнь с грузом сильных чувств и загнанных внутрь эмоций, все это может выплеснуться наружу в самый неожиданный момент.

Нередко родительская реакция совершенно несоизмерима действиям детей — ее часто называют чрезмерной, или гиперреакцией. Однако в этом случае мы реагируем не только на поступки и эмоции ребенка, но и на то, что скрыто глубоко в нашей душе.

Представьте мужчину с ведром, до краев наполненным постоянными треволнениями и напряжением физических и душевных сил, связанными с повседневной жизнью, наряду с изрядной порцией неразрешенных травм и эмоций из собственного детства.

Человек с трудом справляется с ношей, удерживая емкость в вертикальном положении и изо всех сил стараясь не пролить ни капли. Однако если на него налетит ребенок (я имею в виду любое действие, из-за которого у человека дрогнет рука и он не удержит ведро: это могут быть капризы, истерика, дерзость, игнорирование просьбы и т. п.), часть содержимого неминуемо устремится через край. То, что выплеснулось на ребенка, по большей части никак не связано с его действиями и чаще всего несоизмеримо с ними. Но поскольку родитель прилагал такие титанические усилия, чтобы удержать в ведре весь накопленный негатив, сколько-нибудь да прольется — это практически невозможно предотвратить.

Что считать НДО? И каков его эффект?

Согласно исследованию неблагоприятного детского опыта, проведенному организацией Kaiser Permanente², выделяют десять конкретных видов НДО, охватывающих случаи физического и вербального насилия.

1. Вербальное/эмоциональное насилие, перенесенное в детском возрасте, со стороны кого-либо из родителей/опекунов.
2. Опыт физического насилия в детском возрасте.
3. Опыт сексуального насилия в детском возрасте.
4. Опыт взросления в условиях физического пренебрежения потребностями ребенка (например, ребенка недостаточно кормят, не обеспечивают чистой одеждой и т. п.).

5. Опыт взросления в условиях эмоционального пренебрежения (например, ребенок не получает любви и заботы).
6. Опыт взросления в семье с одним из родителей/опекунов с нарушениями психического здоровья.
7. Опыт взросления в семье с одним из родителей/опекунов — жертвой домашнего насилия.
8. Опыт взросления в семье с разведенными или раздельно проживающими родителями.
9. Опыт взросления в семье с одним из родителей/опекунов, страдающим зависимостью (например, алкоголизмом/наркоманией).
10. Опыт взросления в семье с одним из родителей/опекунов, отсидевшим в тюрьме.

Согласно результатам исследования, 61% взрослых пережил по меньшей мере один из видов НДО и по крайней мере один из шести взрослых — не менее четырех разных видов. Исследование показало, что у людей с НДО чаще возникали проблемы с физическим и психическим здоровьем во взрослом возрасте, а также трудности с получением образования и карьерой.

Однако этот список вызвал широкую дискуссию. Главные аргументы против состоят в том, что он слишком ограниченный, основан на свидетельствах представителей преимущественно белого населения, относящихся к среднему классу, и поэтому его нельзя считать исчерпывающим. Кроме того, он слишком упрощает сложную и крайне неоднозначную проблему. Как я уже говорила, отношение к травме в высшей степени индивидуально: некоторые из нас могут считать травматическими события, которые для других таковыми не являются, и наоборот. Возможно,

произошло не одно серьезное травматическое событие, а несколько более мелких, сложившихся в итоге в гораздо более масштабную проблему. Может быть, мы выросли с родителями — или одним родителем, — которые казались любящими и заботливыми, и наши отношения были вполне позитивными, без выраженного НДО. И все-таки уже тогда мы чувствовали (или понимаем сейчас, оглядываясь в прошлое), что нас не поддерживали в полной мере или недостаточно признавали и принимали наши чувства, эмоции и мысли.

Наконец, многие рассматривают концепцию НДО как прогноз того, что у людей с одним или более эпизодами нежелательного детского опыта непременно возникнут проблемы во взрослом возрасте. Однако это не так: НДО лишь указывает на потенциальный риск, но не предопределяет жизненный путь. Конечно, знать о подобных ситуациях крайне важно — прежде всего, чтобы предотвратить их. Однако эти знания не дают нам оснований автоматически предполагать, что из ребенка вырастет человек с определенными проблемами, обусловленными тем, что случилось с ним в детстве. Из-за таких допущений создается пораженческий настрой, который в конечном счете может нанести больше вреда детям — да и нам, взрослым, тоже. Мы меняемся. Я сама получила два балла по опроснику для выявления НДО, но не считаю, что мой детский травматический опыт негативно сказывается на моей жизни. Думаю, он, наоборот, мотивирует меня так увлеченно заниматься тем, что я делаю сейчас.

Несомненно, детский опыт накладывает определенный отпечаток на вашу дальнейшую жизнь, но и вы сами способны влиять на то, какой она будет. И никакие опросники и даже исследования не смогут предугадать ваше будущее и рассказать, что вы собой представляете сейчас или кем можете стать.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

