

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Что со мной?	9
Фраза, которая вас задевает	10
Время историй, время метафор	12
Что такое болевая точка?	14
Как освободиться?	21

Глава 1

НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ ДЕТСТВА:

ТРУДНОСТИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ	25
Время, когда мы полностью зависим от других	25
Как не заблудиться в сумрачном лесу детских невзгод	29
Болевые точки	29
Модель семейного воспитания	30
Травма	35
Мои болевые точки	39
Новое начало: детские трудности как стимул к лучшей жизни	43

Глава 2

КАК РАСПОЗНАТЬ СВОИ БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

Неуловимая природа болевых точек	55
Речь	61
Имя	67
Фотография	76

Глава 3

КРУГ БОЛЕВОЙ ТОЧКИ:

КАК НЕ УПОДОБИТЬСЯ ХОМЯЧКУ

Не возвращаться к исходной точке	95
Мой текущий конфликт	99
Мой конфликт в детстве	100

Глава 4

КОНФЛИКТЫ КАК РЕСУРС 115

Непредсказуемость в конфликтах: горки американские или русские?	116
Исцеление конфликтом	119
Не говорите детям: «Война — это что-то вроде ваших ссор».....	121
Задание, с которым вы точно справитесь.....	124
Активный отказ в конфликте.....	131
Конфликтная некомпетентность и конфликтная компетентность	132

Глава 5

ПРАВИЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТОМ 137

Избавиться от вредных привычек	137
Первый шаг назад «Не ищите виноватых»	138
Второй шаг назад «Никаких советов: они лишь усугубляют ситуацию»....	141
Третий шаг назад «Ваша правота не имеет значения: это не соревнование».....	143
Первый шаг вперед «Сосредоточьтесь на проблеме, не набрасывайтесь на собеседника».....	146
Второй шаг вперед «Слушайте не комментируя»	150
Третий шаг вперед «Относитесь к сказанному серьезно, но не воспринимайте это дословно»	154
Четвертый шаг вперед «Делитесь не советами, а информацией»	157
Пятый шаг вперед «Не командуйте — предлагайте»	159
Шестой шаг вперед «Попросите разрешения — и вас не сочтут навязчивым».....	162
Седьмой шаг вперед «Задавайте вопросы, на которые вы не знаете ответа»...	165

Глава 6

ВЫЙТИ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА:

БЕСЕДЫ О БОЛЕВЫХ ТОЧКАХ 171

Необходимо исцеление 171

Донателла: в тисках между матерью и дочерью 172

Франческо: победить любой ценой 180

Элена: ком в горле 184

Маддалена: отстаивать — это слишком сложно! 189

Валерия: хлопнуть дверью 194

Аврора: зубами и когтями 198

Поднять якорь 203

Глава 7

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

БЕЗ ГНЕТА БОЛЕВЫХ ТОЧЕК 207

Они это заслужили 207

Дети выявляют болевые точки родителей 209

Проекция 209

Компенсация 213

ЭПИЛОГ

Майевтическое искусство изменения 221

БЛАГОДАРНОСТИ 223

ИСТОРИЯ ВНУТРЕННИХ ИЗМЕНЕНИЙ

В ПЯТИ КОРОТКИХ ГЛАВАХ 225

ВВЕДЕНИЕ

*Если бы во всем мире детей воспитывали,
руководствуясь Вашими принципами,
большинство психоаналитиков остались бы
безработными.*

Зигмунд Фрейд.

Письмо Марии Монтессори (20 декабря 1917 г.)

ЧТО СО МНОЙ?

Я хорошо помню один случай, произошедший со мной в двадцать лет, в тот самый момент перехода от старшего подростничества к ранней молодости. Во время очередного спора с матерью я почувствовал, что проваливаюсь в детство: я вдруг раскапризничался, как маленький ребенок, что в итоге переросло в настоящую конфронтацию. Уединившись в своей комнате, я начал анализировать произошедшее: «Почему, будучи взрослым, я иногда веду себя так по-детски? — спрашивал я себя. — Почему не могу абстрагироваться? Почему всегда поддаюсь на провокации?»

В дальнейшем я переживал много подобных ситуаций и всякий раз задавался вопросом: «Почему я так поступил?» Иногда мне приходилось просить прощения. Осознав, что моя реакция была слишком бурной, неправильной, неадекватной, я чувствовал потребность извиниться, как бы пытаясь загладить вину, и даже не столько перед другим, сколько перед самим собой и тем человеком, которым я, очевидно, хотел быть, но не мог. Я как будто предавал ту часть себя, которая стремится быть лучше, адекватнее. На протяжении всей жизни я всегда видел эту пропасть между стремлением

быть собой, построить отношения, основанные на взаимном уважении, и реальностью.

Раньше мне часто случалось проявлять вспыльчивость, такое бывает и сейчас. В эти моменты я чувствую себя маленьким ребенком, неспособным контролировать свои эмоции, задействовать собственный потенциал и быть таким, каким хочу.

Думаю, и вам случается
демонстрировать неадекватное,
неуместное поведение,
не соответствующее вашим желаниям,

особенно когда события разворачиваются не совсем так, как вы рассчитывали. Вы внезапно чувствуете себя обиженным маленьким мальчиком (или девочкой), испытываете боль и разочарование и, кажется, не можете найти выход из ситуации.

ФРАЗА, КОТОРАЯ ВАС ЗАДЕВАЕТ

У каждого человека есть фраза, которая его ранит, электрическим импульсом пронзает все тело до самого нутра, причиняя боль; она порождает тяжелое чувство, с которым трудно справиться. Хочу, однако, заметить, что это необязательно оскорбительное или намеренно обидное высказывание. Вот несколько примеров:

- ☐ Тебе что, сложно?
- ☐ У тебя все равно ничего не получится.
- ☐ Замолчи хоть на секунду!
- ☐ Прекрати!
- ☐ Закрой рот!

- ☐ *На тебя нельзя положиться.*
- ☐ *Ты будешь делать то, что я тебе скажу!*
- ☐ *С тобой невозможно разговаривать!*
- ☐ *Опять он/она за свое!*
- ☐ *Когда ты уже повзрослеешь?*
- ☐ *Успокойся!*
- ☐ *Ты всегда делаешь все по-своему!*
- ☐ *Тебе лишь бы переспорить!*
- ☐ *А ты все такой же. Как это похоже на тебя!*
- ☐ *Ты опускаешь руки!*
- ☐ *Стоит возникнуть проблеме — и ты, вместо того чтобы решить ее, сразу сдаешься!*
- ☐ *Ну и что ты теперь собираешься делать?*
- ☐ *Сейчас говорю я!*
- ☐ *Слушай, что тебе говорят!*

Которой из этих фраз вас легче всего задеть? Я не прошу отметить фразы, которые вам просто не нравятся. Меня интересует та, которая выбивает у вас почву из-под ног, из-за которой вам становится не по себе, фраза, заставляющая чувствовать бессилие и фрустрацию. На самом деле с вероятностью 99% в этом списке отсутствует та фраза, что выводит из равновесия именно вас, потому что у каждого всегда есть очень личный триггер, который отражает именно вашу историю. Фраза, от которой внутри загорается красная лампочка, сигнал тревоги — первый признак внутренней эмоциональной и биографической магмы, которая изливается в наше восприятие и проекцию реальности. И второй вопрос:

Выявив эту фразу, подумайте:
напоминает ли она вам о чем-то из детства?

Может, она напоминает вам о времени, когда, будучи ребенком, вы бились как птичка в клетке, стесненные своим зависимым положением? Или о времени, когда вы пытались проявить себя, желая почувствовать, что чего-то стоите, что вы значимы, что вы есть, а вас уничтожали одним ударом: «Сначала дослушай, а потом говори!», «Ты никогда не можешь за себя постоять...», «Помолчи лучше!»?

Те же самые слова, обращенные к нам сейчас, бьют туда, куда мы не ожидаем; гнев и отчаяние захлестывают нас, внутри пробуждается нечто непредсказуемое. Эти слова живут в тайниках нашей души, в той части личной истории, к которой мы обычно не возвращаемся в мыслях и которая напоминает о себе только время от времени.

Ваша личная фраза-триггер
будто подсказывает:
внутри вас есть нечто, готовое проснуться,
выйти наружу, пробудить ваши самые
сильные, глубинные эмоции.

ВРЕМЯ ИСТОРИЙ, ВРЕМЯ МЕТАФОР

Как это часто бывает, для лучшего понимания происходящего я приведу пример из жизни и предложу метафору, чтобы проиллюстрировать ситуацию.

Представьте, например, что плата за электричество внезапно возрастает, и в течение некоторого времени вам приходят огромные счета. Ситуация вызывает все большее недоумение, когда вы понимаете, что продолжаете платить больше обычного, даже уехав в отпуск. Вы ставите перед собой задачу прояснить этот вопрос и решить проблему, ведь на кону стоят ваши деньги — дело нешуточное. Начинаете

записывать показания счетчиков, сверять данные и пытаетесь держать ситуацию под контролем, но все без толку. И вдруг, наконец, на вас снисходит озарение: вы вспоминаете про подвал. Вы не знали или уже забыли, что он у вас есть, и тут у вас закрадывается подозрение. Вы бросаетесь вниз, и там (вот неожиданность!) горит лампочка. Кто оставил ее включенной? Когда? Вы никогда этого не узнаете, но дело не в этом. Постоянно горящая лампочка увеличивает сумму вашего счета, и в итоге вы теряете деньги, которые могли бы потратить на что-то полезное.

При ближайшем рассмотрении у каждого из нас есть такая маленькая проблема, которая истощает энергию и ухудшает эмоциональное состояние, — неизведанная территория, где мы не способны ни проявить осознанность, ни реально изменить что-то. Лампочка, о которой мы не знаем, может постоянно гореть. Не в каждую комнату своей истории мы можем войти беспрепятственно. Всегда есть что-то неизведанное, территория важных открытий, которые помогут нам лучше понять самих себя и сделать выбор в пользу себя, своей индивидуальности и многочисленных способностей, о которых мы часто забываем.

Понять эту мысль нам поможет метафора про зеркало заднего вида. Для чего нужен этот предмет? Вот первый ответ, который приходит в голову: «Оно дает нам возможность видеть автомобилистов, велосипедистов и мотоциклистов позади, помогает убедиться, что во время маневра за нами нет пешеходов, и правильно припарковаться». Все верно, но у этого зеркала есть еще более ценная и важная функция: оно помогает при обгоне. Сколько раз нам говорили в автошколе: перед обгоном убедитесь, что никто позади вас не собирается сделать то же самое. Смотреть в зеркало заднего вида — это предосторожность, которой нельзя пренебрегать. В чем смысл этой метафоры?

Не узнав, что находится позади нас, мы не можем двигаться вперед и преодолевать препятствия, которые ставит перед нами жизнь.

Взгляд назад, или, иными словами, в прошлое, нужен для того, чтобы не позволить этому прошлому управлять нами, а вдобавок высвободить энергию, которой нам так не хватало для жизни и творчества.

Попробуем оглянуться назад не из ностальгии или желания предаться воспоминаниям, а для того, чтобы двигаться вперед быстрее и осознаннее, совершая «обгоны», которые необходимы нам в новом путешествии.

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕВАЯ ТОЧКА?

Стоит сказать, что совершить такой «обгон» или сойти с проторенной дороги — непростая задача. Речь идет не о тех дорогах, что указали родители или взрослые, на которых мы равнялись; я имею в виду пути, отвечающие нашим глубинным эмоциональным потребностям и выражающие желание компенсировать пережитые невзгоды и лишения. Иными словами, своего рода зона комфорта, которая, на первый взгляд, дает чувство безопасности, хотя в действительности лишает свободы. Вот классический пример: «желание быть замеченным» — это потребность, которая уходит корнями глубоко в детство, так что удовлетворить ее бывает очень непросто.

Вот что рассказывает о своем детстве Моника:

В нашей семье было семеро детей, я — самая младшая. Во время просмотра телевизора все рассаживались

на диване, но для меня места никогда не оставалось. Я пыталась бороться, тоже занять свое местечко вместе со всеми. Но мне ни разу это не удалось. Старшие братья и сестры отталкивали меня, иногда ногами, чтобы я ушла. В итоге я всегда оставалась проигравшей. Я плакала от обиды, мне было очень больно. Неужели нельзя было найти место и для меня?

Воспоминания об этом диване, с которого братья и сестры сталкивали маленькую девочку, все еще живо. Как Моника компенсирует эту боль от отсутствия собственного места рядом со всеми? Найдет ли она, будучи взрослой, свое место в жизни — то, чего не смогла добиться в детстве? И, что немаловажно, сможет ли бороться за это место? Кем станет Моника? Актрисой, чтобы на нее наконец обратили внимание? Руководителем компании или ведомства, где наконец сможет первой занять «место на диване»? Прославится в какой-нибудь сфере? Сможет ли она заживить рану от этого воспоминания, получив компенсацию? Или же, напротив, не найдя своего места в жизни, она будет по-прежнему чувствовать себя отвергнутой, бесконечно возвращаясь к метафоре этого дивана, на котором могут разместиться все, кроме нее? Чем закончится ее история?

Чувство обиды, которым пронизана вся ее жизнь, — это стимул, и он может быть как чрезвычайно продуктивным, так и деструктивным. Я убежден, что подобное чувство рождается из страдания; оно результат не свободного выбора, а некой глубинной потребности. В конечном итоге наш выбор почти никогда не бывает ни свободным, ни осозанным. Безусловно, рациональная составляющая играет важную роль в принятии решений, но не полностью их определяет. И это относится не только к жизни отдельной личности, но и к функционированию общества в целом.

Как трудно быть главным

Джузеппе руководил важным учреждением по реабилитации трудных подростков, которые не смогли интегрироваться в общество, оказавшихся в сложной ситуации, страдающих от наркотической или алкогольной зависимости. Он рассказал мне, что в детстве у него самого были серьезные проблемы с подчинением и субординацией. В школе он постоянно бунтовал, из-за чего его часто отстраняли от занятий, и по этой причине обучение его было очень несистематичным. Годы спустя Джузеппе признаёт, что это бунтарство было обусловлено в том числе проблемами в семье. Став взрослым, он решает пойти по прямо противоположному пути, разработав довольно интересную схему компенсации: «Поскольку я боюсь начальства и не могу взаимодействовать с ним иначе, кроме как следуя логике бунтарства, я сам стану начальником». В течение нескольких лет его идея работает, но в какой-то момент механизм дает сбой. Оказалось, что единственная лидерская функция, которую способен выполнять Джузеппе, — это раздавать распоряжения другим людям, — такова ролевая модель, которую он усвоил в детстве и против которой восставал в подростковом возрасте. Ему необходимо переосмыслить свое прошлое, это позволило бы ему выйти за рамки единственной знакомой модели с ее положительными и отрицательными моментами, сформировав свою собственную реакцию. Он умеет раздавать указания, но ему не хватает того качества, что лежит в основе характера лидера. В итоге его попытки играть роль фигуры, обладающей властью и авторитетом, окончательно терпят крах, и Джузеппе, вынужденный искать себе другую деятельность по душе, в конце концов возвращается работать на семейную ферму.

Я называю этот мир личных историй *болевой точкой*. Это сплав эмоционально-психических реакций, тесно связанный с глубинными детскими переживаниями и воспоминани-

ями о повторявшемся травмирующем событии. Болевая точка проявляется в виде инфантильных эмоциональных реакций, особенно в конфликтной ситуации или когда дело внезапно принимает неожиданный оборот, абсолютно нежелательный для нас.

Болевая точка порождает резонанс,
который ухудшает наше состояние
настолько, что это не дает нам справиться
с конфликтом, воскрешающим в памяти
незажившую детскую рану.

Как и во всех прочих своих книгах*, под «конфликтом» я подразумеваю кризис в отношениях, а не ситуацию насилия. Если последнее направлено на умышленное причинение вреда человеку или группе лиц, то в конфликте, который может быть разрешен конструктивно или нет (в последнем случае скажем спасибо нашим болевым точкам!), мы все же не выходим за рамки более-менее нормальных взаимоотношений.

Продавцу роз, который докучает в ресторане, мы можем грубо сказать: «Хватит, мне не нужны розы. Идите отсюда!» Далеко не лучшая реакция на его навязчивость. А можем сформулировать свой отказ иначе или купить эту розу, не нападая на человека и не проявляя к нему нетерпимости. Но ни в одном из этих случаев наш собеседник не окажется в травмпункте. Почему? Потому что ситуация представляет собой конфликт, который в первом случае мы разрешили неконструктивно, а во втором — конструктивно.

* Novara D. La grammatica dei conflitti. L'arte maieutica di trasformare le contrarietà in risorse. — Casale Monferrato: Sonda, 2011; Novara D., Regoliosi L. I bulli non sanno litigare. Insegnare ai ragazzi a vivere con gli altri e rispettarli. — Milano: BUR, 2018; Новара Д. Он первый начал! Что делать, если дети ссорятся. — М.: Альпина.Дети, 2022.

Наш способ решения конфликтов
определяется болевыми точками.

В это трудно поверить, но зачастую совершенно безобидный бедняга продавец роз может разбередить те самые незажившие раны, которые напоминают о ситуациях из детства, провоцируя реакции, совершенно не поддающиеся контролю. Мы уже наблюдали, как неожиданное развитие ситуации заставляет Монику бросаться на защиту травмированного ребенка из прошлого. У нее возникает бессознательное желание добиться справедливости, не имеющее непосредственного отношения к реальности. Это приводит к девиантному поведению, призванному защитить жертву, которая спустя десятилетия все еще живет внутри нас и продолжает требовать справедливости.

Следовательно, болевая точка —
это непрошенный гость, который неизменно
присутствует в нашем сознании.

В одних случаях нам удастся сдерживать и контролировать болевую точку, в других она берет верх и может переродиться в ярость, непроницаемую стену отчуждения, страх и прочие многочисленные эмоциональные реакции, которые не позволяют нам нормально выстраивать отношения с другими людьми.

Болевые точки появились у нас
еще в детстве,

они берут начало в том времени, когда никто из нас не имел реального контроля над собственной жизнью. Сначала дети зависят от отца и матери, а затем от других взрослых, будь то лица, заменяющие родителей, или педагоги. В любом случае пространство для маневра и свобода выбора ограничены, ведь никто не выбирает, в какой семье родиться. Как принято считать в психологии развития, в этот исключительно важный период жизни ребенок учится самостоятельно одеваться и есть, ложиться спать в определенное время, принимать душ без посторонней помощи — словом, осваивает основные бытовые навыки, которые будет активно применять во все последующие годы жизни*.

С научной точки зрения первый год жизни чрезвычайно важен**. Это не только время, когда мы не имеем возможности воздействовать на тех, кто о нас заботится (разве что интуитивно), но и период, о котором мы ничего не помним. Воспоминания начинают задерживаться в памяти с четырех лет*** — именно с этого момента запоминаются события, которые можно назвать «негативный опыт детства». Подобный опыт может наложить на нас отпечаток, и, как мы увидим в дальнейшем, он бывает трех видов: болевые точки, психологические травмы и нежелательные модели воспитания. Обратите внимание:

* Novara D. Organizzati e felici. Come organizzare in famiglia le principali sfide educative dei figli, dai primi anni all'adolescenza. — Milano: BUR, 2019. P. 83–241.

** Bowlby J. Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento. — Milano: RaffaelloCortina, 1989.

*** Как показали нейробиологические исследования, в первые три-четыре года жизни воспоминания не формируются. См.: Oliverio A. Piccole memorie crescono // Mente & Cervello. 2014. № 118; I primi ricordi dell'infanzia: spesso sono falsi // Le Scienze. 2018. https://www.lescienze.it/news/2018/07/20/news/primi_ricordi_infanzia_fittizi-4052659/. — *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. авт.*

Болевые точки — это не травмы.
Травмы возникают в результате трагических
и травмирующих событий или обстоятельств
и, как правило, не осознаются.

Идентифицировать причину возникновения травмы без помощи определенных психоаналитических техник, таких как интерпретация сновидений, или специфических психотерапевтических методов очень сложно. В любом случае проработать или переосмыслить травму во взрослом возрасте непросто. Сознание обычно пытается игнорировать отрицательные переживания, связанные с травмой, прибегая к хорошо известному механизму вытеснения или подавления, о котором так много говорил Зигмунд Фрейд. Болевая точка, напротив, постоянно и активно проявляется, мы ощущаем и замечаем ее, потому что она дает о себе знать часто и систематически.

Она как тиканье часов,
которое слышится в тишине,

как эхо, которое доносится из далекого прошлого и звучит все с той же силой. С болевой точкой можно поработать, скорректировав ее и тем самым высвободив ресурсы, которые она в себе скрывает. Назойливый и деспотичный призрак, раз за разом появляющийся из ниоткуда, тиранящий нас и вызывающий к отпущению, может стать стимулом преобразований.

В отношениях между родителями и детьми всегда таятся болевые точки. «Он меня не слушает. Абсолютно не слушает. Я не ожидала, что сын вырастет похожим на моего отца. Как это возможно?» — говорит мать про шестнадцатилетнего

подростка, который просто не хочет выполнять ее требования, а она начинает видеть в этом отражение поведения своего отца, который не удостоивал ее вниманием — то есть не желал слушать. Даже в самом раннем возрасте ребенок может задеть болевую точку родителя: «Я больше не могу смотреть на этот беспорядок. Все валяется где попало, а ты и пальцем не пошевелишь, чтобы поднять хотя бы одну игрушку. С меня довольно! Я тебе не прислуга! Сейчас же все прибери, а я и пальцем ни к чему не притронусь, даже если ты утонешь в этом бардаке!» Так уж вышло, что женщину, произносящую эти фразы, в детстве принуждали всех слушать и всем угождать. Она была классическим примером «образцовой дочери»: должна была помогать маме, папе и бабушке с дедушкой, убирать то, что ее сестра — младшая, а значит, более защищенная и более привилегированная — просто бросала где придется, не особенно переживая, ведь старшая сестра-служанка все равно приберет. А теперь поведение четырехлетней дочери снова воскрешает эту сцену в памяти уже выросшей «образцовой девочки».

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ?

Не следует подходить к решению конфликтов и проблем в отношениях с оглядкой на незажившие раны детства. Не стоит смотреть на то, что происходит с вами во взрослой жизни, взглядом из прошлого, мешающим принимать верные решения, потому что в эти моменты ваш внутренний ребенок, помнящий обо всех былых потрясениях, берет верх над вами-взрослым и требует ответа за причиненную боль, побуждая вас вести себя по-детски. И, говоря «вести себя по-детски», я имею в виду не способность удивляться или реагировать творчески и нестандартно, а скорее проявления инфантилизма, плаксивость и виктимное поведение,

побуждающие собеседника сказать: «Ты ведешь себя как ребенок».

В итоге вы переживаете конфликт, идя на поводу у своих эмоций, поддаетесь гневу, или страху, или желанию победить любой ценой.

Все эти эмоциональные поведенческие реакции отбрасывают вас назад в прошлое, будят обиженного внутреннего ребенка. Вы злитесь? Избегаете конфронтации? Чувствуете себя несчастным и подавленным? Ничего не помогает? Это означает, что деспотичный внутренний ребенок заставляет вас испытывать те же эмоции, которые вы переживали в детстве, сталкиваясь с несправедливостью. Например, в той ситуации, когда младшая сестра запустила вам чем-то в голову и поранила. А мама пришла и сказала: «Нет, вы не должны ссориться, ты неправ/неправа, ты ведь старше». И неважно, что у вас все руки в крови: брошенный сестрой предмет оказался таким тяжелым, что пришлось накладывать шов. Но мама настаивала на своем: «Ты неправ/неправа, ведь ты старше». Спустя годы болевая точка возвращает вас в эту ситуацию, и вы говорите себе: «Все равно неправ/неправа я. Что тут сделаешь? Можно покричать. Можно разозлиться и послать всех куда подальше». На деле оказывается не так просто придумать другое решение, другой способ поведения, помимо реакции несправедливо обиженного ребенка, пострадавшего от младшей сестры.

Как найти альтернативный, освобождающий путь, который позволит отойти от поведенческого сценария обиженного ребенка и выстроить аутентичную стратегию поведения? Именно конфликтные ситуации дают нам свободу действия, влекут за собой изменения, помогают научиться разрешать

ВВЕДЕНИЕ

конфликт без отягощающих эмоций. Мы анализируем свое детство не для того, чтобы компенсировать несправедливость, а стремясь научиться чему-то новому, достойно, без надменности и страха преодолевать конфликтные ситуации. Мы способны все изменить.

Благодаря этой книге вы научитесь
прокладывать свой собственный путь
вопреки тому, что диктуют вам
болевы́е точки.

Глава 1

НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ ДЕТСТВА: ТРУДНОСТИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

У детской боли нет срока давности.

Сильвия Веджетти Финци.

Девочка без звезды (Una bambina senza stella)

ВРЕМЯ, КОГДА МЫ ПОЛНОСТЬЮ ЗАВИСИМ ОТ ДРУГИХ

Детство, хоть мы и помним его лишь фрагментарно, — это самый важный период жизни, когда закладываются основы нашей личности. Это время, когда мы часто получаем травмирующий, негативный опыт.

«Негативным опытом детства» я называю
все плохое, что произошло с нами,
когда мы были детьми.

Негативный опыт — это своеобразная палка в колесе: все, что когда-либо причиняло страдания разной степени тяжести. Это как самые тривиальные ситуации (например, подруга стала общаться с другой девочкой, перестав обращать на вас внимание), так и настоящие травмы, например потеря в детском возрасте брата или сестры, отца или матери. Кроме того, к негативному опыту я также отношу нежелательные педагогические сценарии, когда, например,

родители, вместо того чтобы заниматься воспитанием, постоянно ругались, унижали друг друга, не считаясь с тем, что это происходит на глазах у детей. Или ситуации, когда родители не позволили ребенку продолжить учебу, несмотря на его желание, или заставляли заниматься видом спорта, который ему не нравится.

Однако существует немало людей, которые считают, что у них было счастливое детство,

как в рекламе мороженого, где все радужно: мать обо всех заботится, отец защищает, а дети беззаботно играют друг с другом. Можно лелеять эту ностальгию, возводить на пьедестал, делиться воспоминаниями о детстве, рассматривая фотографии и рассказывая семейные истории. Если родители хотели передать нам модель идеальной беззаботной семьи, для решения этой задачи они просто выбирали фотографии, которые передадут потомкам пример предков, воспроизводивших эту модель и хорошо позировавших перед камерой. Снимки, которые нам передали родители, доказывают, что все было под контролем и так, как и должно было быть.

Вера в эту сладкую умиротворяющую идею позволяет нам жить с уверенностью, что период детства был той самой «земляничной поляной», как сказал бы Ингмар Бергман*, которую мы раз за разом вспоминаем как легкое и беззаботное время. Мы помним себя маленьких вместе с родителями, братьями, сестрами, бабушками и дедушками. Мы окружены вниманием, любовью и заботой — только так и никак иначе.

Вот что мне рассказала о своем детстве Ромина:

* «Земляничная поляна» — художественный фильм шведского режиссера Ингмара Бергмана (1957, Швеция). — *Прим. ред.*

Райский пирог

О детстве у меня только приятные воспоминания, в основном связанные с летом. Мы играли на свежем воздухе с друзьями, тетя Ассунта звала нас на кухню, чтобы готовить пироги; особенно мы любили «Рай». Само название говорит о том, что это было нечто исключительное. Вы кладете кусочек в рот — и переживаете гастрономический экстаз. Но лучше всего было печь этот пирог вместе с тетей, которая умела мастерски вовлечь всех, не обделив никого вниманием. А когда все было готово, семья приглашалась к полднику. И это далеко не единственное мое воспоминание. Дядя Луиджи, муж тети Ассунты, бывало, брал нас с собой на озеро рыбачить; мы ловили рыбу, которой все вместе ужинали вечером. Иначе говоря, лето — это мое детство, а мое детство — это лето.

Однако есть и те, кто ничего не помнит о своем детстве, как героиня следующей истории — Рафаэлла. После семинара в нашем Психопедагогическом центре*, посвященного теме образовательной автобиографии, вызвавшего большой интерес у Рафаэллы, она поняла, что ничего не помнит о своем детстве. Она захотела со мной побеседовать, и я все пытался добиться хоть чего-то:

— Как же так? Неужели вы совсем ничего не помните?

— Ничего, — ответила она, — абсолютно ничего, провал в памяти. Я ничего не чувствую. И так было всегда. Я думала, что этот семинар поможет что-то вспомнить. Но ничего не изменилось.

Польский писатель Юрек Беккер сказал: «Не помнить свое детство — это все равно что быть приговоренным всю

* Психопедагогический центр образования и разрешения конфликтных ситуаций (Centro Psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti). См.: <https://www.metododanielenovara.it>.

жизнь таскать за собой сундук, содержимое которого неизвестно. И чем старше становишься, тем тяжелее кажется этот сундук, а желание его открыть все возрастает»*.

Вот что я хочу сказать Ромине и Рафаэлле: детство — это большой сундук, в котором действительно может найтись все что угодно. В нем не могут храниться исключительно приятные воспоминания об условных «бутербродах со сливочным маслом и джемом на завтрак». Да и полный провал в памяти не означает, что все сценарии развития событий в дальнейшем окажутся радужными.

Сундук детства стоит открыть. Получать ласку и нежность — это безусловное право каждого ребенка, но именно негативный опыт, трудности, препятствия, опыт преодоления и сопротивления сформировал нашу личность

и сделал нас теми, кто мы есть. Я ни в коем случае не хочу сказать, что «бутерброды со сливочным маслом и джемом» не очень подходящее воспоминание о беззаботном детстве, а лишь пытаюсь донести мысль, что анализ негативного опыта, переосмысление и прояснение сложных ситуаций прошлого помогают развиваться и самосовершенствоваться. Воспоминания позволяют нам разрешать сомнения, находить ответы на сложные вопросы.

Я убежден, что невозможно прожить детство совсем без негативного опыта. Кроме того, именно тот способ, которым мы смогли переработать этот опыт и интегрировать его в свою

* Becker J. Endedes Größenwahns. — Frankfurt am Main: Vortrage Suhrkamp, 1996, цит. по: Miller A. La rivolta del corpo: i danni di un'educazione violenta. — Milano: Raffaello Cortina, 2005.

жизнь, поможет разобраться в себе и стать самими собой по-настоящему. Негативный опыт детства — это испытания, через которые мы проходим на пути к тому, чтобы стать личностью. Как педагог, ученый и психолог я много общался с людьми, готовыми рассказать (подчас не без удовольствия) о теневой стороне своего детства, потому что они знают: именно там рождаются возможности, будущее.

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В СУМРАЧНОМ ЛЕСУ ДЕТСКИХ НЕВЗГОВ

Детство — это хранилище нашей жизни, в нем содержится негативный опыт, который, как я уже упоминал, включает три основные категории: болевые точки, модели воспитания и реальные психологические травмы. Умение распознавать и различать их чрезвычайно важно, именно оно позволяет нам обрести ясность. Модель воспитания необязательно равна травме. То же самое относится и к болевым точкам.

Болевые точки

В закоулках нашей жизни прячутся отголоски проблем детства, которые регулярно дают о себе знать в самых разных ситуациях. Эта боль — часть нашего эмоционального опыта, следствие взаимоотношений с родителями или другими взрослыми, с братьями, сестрами и друзьями. Преимущественно она проявляется в конфликтных ситуациях, то есть в моменты несоответствия ожиданий и реальности.

Представьте, что вы предвкушаете спокойный веселый рождественский обед в кругу семьи, а вместо этого кто-то из братьев или сестер вдруг поднимает щекотливую тему, обсуждать которую вы не готовы. На эмоциональном уровне эта ситуация активирует вашу болевую точку, загорается

красная лампочка пожарной тревоги. Это дискомфортное ощущение всегда индивидуально, ведь оно часть именно вашей личной истории. К тому же вероятность того, что окружающие поймут вашу боль, весьма невелика. В порыве гнева вы ощущаете, как внутри вас поднимается волна неосознанных или почти не осознаваемых чувств, истоки которых надо искать в далеком прошлом. Какова вероятность, что другой человек, непохожий на вас, поймет, что вы ощущаете? Ваша реакция кажется несоразмерной, однако именно вы должны справиться с ней, ведь ваша история принадлежит только вам. Окружающим кажется странным, что вас вывела из равновесия ситуация, которая выглядит вполне нейтральной, безобидной и не вызывает у них самих беспокойства. Послушайте, что рассказывает о себе Лючия:

Я терпеть не могу, когда собеседник отвечает на телефонный звонок в тот момент, когда я что-то рассказываю. Я считаю это проявлением неуважения и пренебрежительного отношения. Понимаю, что все так делают, но не могу сдержаться себя, и когда такое снова повторяется, я просто не могу скрыть своего неодобрения.

Лючия уверена в собственной правоте, но из-за подобной реакции у нее возникают трудности в отношениях. И эта ее реакция не что иное, как болевая точка.

Модель семейного воспитания

Модель воспитания — это полученное воспитание*, то есть сложная система вмешательств (социальных, психологических, антропологических, этологических и т. д.), которые

* См.: Conflitti. Rivista italiana di ricerca e formazione psicopedagogica. 2019. №2. Р. 20–27.

общество осуществляет в отношении своих представителей, чтобы организовать процесс взросления новых поколений (но не только). Распознать модель воспитания возможно благодаря анализу полученного пассивного воспитания, которое определяется семейной, социальной и культурной средой. Это что-то вроде кожи или платья, которые кто-то другой надел на вас, а вы в этом ходите.

Понятие модели воспитания ассоциируется у меня с образом глиняной фигурки, ведь в детстве каждого из нас будто вылепливают по форме, выбранной кем-то другим.

Модель семейного воспитания
словно определяет каждого из нас:
ты был воспитан именно так, а не иначе.

В истории каждой семьи она может принимать разные формы, соотносясь не столько с жизнью отдельного человека, сколько с жизнью его родителей. Модель воспитания может видоизменяться в результате того, что происходило во время беременности матери, родов или в первые годы жизни ребенка, но не далее. Основной период формирования этой модели — самое начало жизни, от рождения до шести лет, когда защитные механизмы работают еще очень плохо, а зависимость от родительских фигур или других значимых взрослых крайне сильна.

Сегодня в общении с детьми преобладает концепция «родитель-друг», но было время, когда почти исключительно доминировал образ отстраненного родителя, немногословного и скупого на ласку, который очень редко сближается со своими детьми. Каждая эпоха имеет свои воспитательные сценарии, у каждого родителя есть бессознательные матрицы, которые могут воспроизводить определенную модель воспитания. Позиция жертвы, воодушевленность,

чувство юмора, невнимательность, смирение, самообвинение, мелочность, гиперконтроль, самобичевание, перфекционизм, поиск одобрения — все это примеры моделей воспитания, усвоенных в детстве.

Иногда бывает, что даже случаи успеха, которые кажутся очень ценными примерами для подражания, например спортивные достижения, скрывают в себе очень строгие и жесткие воспитательные модели, которые не оставляют детям никакого пространства для маневра. Случай сестер Уильямс, двух знаменитых теннисисток, наиболее яркий, но далеко не единственный. Модель воспитания — часть нас самих, так же как наша кожа, ее очень трудно распознать, если не проводить специальное исследование, в котором определенные фазы развития личности подвергаются переосмыслению. Ее можно отнести к числу самых тонких, замаскированных проявлений негативного опыта детства. Помню, что в своей первой книге, посвященной отцам и матерям, я хотел написать следующее посвящение:

*Моим родителям, которые,
несмотря на все свои ошибки,
дали мне возможность посвятить себя
этой профессии*.*

Даже спустя не один год я считаю эту формулировку очень удачной. Бывает непросто определить, какое воспитание получил человек, но еще труднее оказывается выявить его фактор неблагополучия. Зачастую сами люди, тяжело страдая, продолжают повторять, точно мантру: их родители были идеальными, хотя родители и есть причина их страданий. Обратим внимание на связку «родители были иде-

* Novara D. Dalla parte dei genitori. Strumenti per vivere bene il proprio ruolo educativo. — Milano: Franco Angeli, 2009.

альными, хоть и...». Именно за этим «хоть и» скрываются самые разнообразные перипетии детства: «хоть мой отец и был алкоголиком и, когда напивался, избивал нас», «хоть и все мои братья и сестры учились, а мне пришлось пойти работать», «хоть меня и ругали больше всех», «хоть я и оказывался зачинщиком и виновником всех ссор», «хоть помочь по дому и просили только меня»... Перечислять можно до бесконечности. Самое главное, что, несмотря на все эти обстоятельства, родителей всегда оправдывают и обеляют, а воспоминания со временем стираются, становятся смутными, нечеткими. Остается устойчивое чувство привязанности, потребность знать, что ты был желанным ребенком, «хоть и», например, ты прекрасно знаешь, что родился последним из семи детей, когда матери было уже сорок пять. И все же вы сохраняете некое почтение к родителям. Все это напоминает истории про давние времена, но я часто слышу нечто похожее от пациентов.

Девочка, которая не хотела петь

Так называется художественный фильм, показанный на телеканале Rai. Эта картина снята по мотивам автобиографического романа певицы Нады «Мое человеческое сердце»*, которая рассказывает о своем выдающемся голосе, который открыла ее сестра Маргерита. От лица Нады говорит ее сердце, израненное эмоциональной и психической нестабильностью матери, подверженной острым депрессивным состояниям, в результате которых она сильно отдалилась от дочери. Ранним сердцем девушки чувствует, что только ее пение может исцелить мать. Поэтому она начинает петь и становится Надой, преодолев, таким образом, страх быть брошенной и опасения, что ее недостаточно любят.

* Malanima N. Il mio cuore umano. — Roma: Blu Atlantide, 2021.

На трудностях взросления Анн Анселин-Шутценбергер построила науку, которую назвала психогенеалогией. В книге «Болезнь под названием родительство» (*Una malattia chiamata genitori*)* она весьма любопытным образом выстраивает в единую повествовательную композицию проблемные элементы воспитания на самом раннем этапе жизни.

Я пишу это не для того, чтобы дать
однозначную оценку отношениям
с родителями; я хочу изучить
и проанализировать, что нам дало
воспитание, постичь его суть и понять, как
оно повлияло на нашу жизнь.

Например, образ «хорошей девочки» — это всегда продукт определенного воспитания и совершенно несчастный, на мой взгляд, персонаж. «Хорошая девочка» играет только в куклы; всегда аккуратно выглядит и прилично одета; должна всегда помогать матери и заботиться о братьях и сестрах, даже когда они дергают ее за волосы, выдумывают разные шалости и грубят. «Хорошая девочка» всегда должна быть готова поделиться своими игрушками, не ожидая, что с ней поделятся в ответ. Она всегда послушна и готова услужить.

Следующая моя собеседница, Элиза, рассказала, как она была «хорошей девочкой»:

Не высовывайся

Мама всегда говорила мне: «Не высовывайся. Никогда не стремись быть первой, уступай другим». По сути, она просила меня жертвовать собой, проявлять мягкость,

* Schützenberger A. A., Devroede G. *Una malattia chiamata genitori*. — Roma: Di Renzo Editore, 2005.

не создавать конфронтаций. Я должна была стать тем островком спокойствия, которого не существовало у остальных членов семьи, потому что в их отношениях преобладали конфликты и взаимное унижение. По мнению матери, я должна была стать той дочерью, которая каким-то образом спасет всю семью. Она видела меня хорошим ребенком, который всегда будет вести себя правильно.

Только позже я поняла, что это была концепция воспитания; именно так, в ее представлении, меня надо было растить.

Далее Элиза начала рассуждать о своей судьбе, о том, как ей пришлось адаптироваться к написанному для нее сценарию воспитания, который мать разработала, а отец в некотором смысле утвердил. Может ли она выйти за его рамки? Конечно, да, если начнет анализировать свое воспитание, отдавать предпочтение собственному выбору, даже чисто в умозрительных вопросах — то есть всегда делать не то, чего хотели от нее другие; иными словами,

это возможно, если стараться жить своей собственной жизнью, а не чужой.

Травма

По словам израильского психоаналитика Галит Атлас, «у каждой семьи есть своя история травм. Каждая травма хранится внутри семьи совершенно уникальным образом и оставляет свой эмоциональный отпечаток на тех, кому еще предстоит родиться»*.

* Atlas G. L'eredità emotiva. Una terapeuta, i suoi pazienti e il retaggio del trauma. — Milano: Raffaello Cortina, 2022. P. 11.

Безусловно, здесь речь идет о трагическом событии, хотя его масштабы могут быть различны. В самых тяжелых случаях, когда травма — непрерывный процесс, годами разрушающий повседневную жизнь семьи, она зачастую вызвана неадекватным поведением взрослых (алкоголизмом, наркоманией, педофилией, физическим или психологическим насилием) либо страшными семейными тайнами.

Травмирующие события также могут быть совершенно непредвиденными: автомобильная авария, падение с тяжелым исходом, операция или серьезная болезнь, угрожающая жизни члена семьи и потенциально смертельная. Этот тип травмы запускает то, что в терминологии Зигмунда Фрейда называется механизмом вытеснения или подавления. Принцип его работы заключается в том, что, когда на бессознательном уровне присутствует травмирующее воспоминание, связанные с ним сильные болевые ощущения подавляются, ведь, если бы травма была постоянно активирована, дальнейшее существование оказалось бы невозможным: сознание постоянно заполняли бы паника, страх, ощущение собственной неполноценности и беспомощности.

Механизм подавления защищает нас, лишая воспоминание эмоциональной значимости. В таких случаях травма остается в сознании как «не особо значимое», «неважное» событие. Разделение чувств и мыслей, с одной стороны, позволяет нам избежать слишком разрушительных эмоций, однако, с другой стороны, капсулирует травму, не давая возможности ее проработать*.

Альбом для наклеек

Марио сорок лет, он работает менеджером по продажам в крупной компании на севере Италии. Он чувствует, что его

* Atlas G. *L'eredità emotiva. Una terapeuta, i suoi pazienti e il retaggio del trauma.* — Milano: Raffaello Cortina, 2022. P. 21.

что-то беспокоит, и, чтобы понять причину, начинает посещать в моем институте курс по навыкам работы в команде, который затрагивает также специфику его сферы деятельности — маркетинг и продажи. Слушатели получают задание: вспомнить эпизод из детства, который, по их мнению, сыграл важную роль в выборе ими профессии и который может быть полезен для достижения цели обучения. Каждый вспоминает что-то свое. Марио рассказывает о том, как обменивался наклейками в школе. Его сделки всегда были успешными. Это и навело его на мысль, что у него есть способности. Наклейки ему покупал дедушка... Дедушка! В этот момент Марио надолго замолкает. Мы все смотрим на него и ждем продолжения. Я понял, что он обнаружил подавленное воспоминание. Наконец Марио приходит в себя и начинает рассказ:

Мне было семь лет, я заканчивал первый класс. Моя тетя пришла забрать меня из школы и сказала, что дедушка работал на тракторе и, когда разворачивался на холме, трактор перевернулся, и дедушка погиб. «Будут похороны, — сказала мне тетя, — а сейчас мы поедем посмотреть на него». Я не понимал, что она имеет в виду. Посмотреть, жив он или умер? Посмотреть на что? Тетя не ответила. Меня привели в странную комнату, где было много людей. В какой-то момент я почувствовал, что меня толкают вперед, и вдруг оказался перед гробом, где лежал дедушка. «Прикоснись к нему! Это в последний раз», — приказал мне чей-то взрослый голос. Я все еще ничего не понимал и был буквально в ужасе. Ведь дедушка еще вчера играл со мной и покупал мне наклейки в газетном киоске. Я дотронулся до него — он был холодным, прямо ледяным. И тут я упал в обморок, на глазах у всех, а очнулся уже в больнице.

Я подавлял эти воспоминания, а теперь они внезапно пробудились.

Вот это и есть травма — она капсулируется и остается в тишине нашего внутреннего хранилища;

мы избегаем воспоминаний о травмирующем опыте, чтобы продолжать жить, чтобы избежать коллапса, как и случилось с Марио. Но в сорок лет, в середине жизненного пути, в безопасной обстановке он может позволить себе вспомнить.

В этой книге мы поговорим о *болевых точках*, иногда заходя на территорию *травмы* или затрагивая тему *моделей воспитания*.

НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ ДЕТСТВА

БОЛЕВАЯ ТОЧКА	МОДЕЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ	ТРАВМА
Постоянная боль	Полученное воспитание	Трагические или печальные события
Формируется в детстве	Формируется в детстве	Появляется в результате трагического события в детстве
Проявляется систематически во взрослом возрасте в виде эмоциональной реакции	Становится нашей «кожей»	Бессознательно подавляется

БОЛЕВАЯ ТОЧКА	МОДЕЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ	ТРАВМА
Логика реакции: болевая точка срабатывает в конкретных конфликтных ситуациях, заставляя нас реагировать определенным образом, чтобы справиться с болью от ошибок и огорчений, которые мы пережили в детстве	Логика импринтинга и непроизвольного усвоения: модель воспитания представляет собой схему, по которой выстраивали траекторию нашего развития	Логика страдания: травма причиняет настолько сильную боль, что само ее существование и проявления подавляются вместе с тяжелыми воспоминаниями

МОИ БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

К счастью, в негативном опыте детства преобладают именно болевые точки, а не травмы. Я помню летний лагерь в 1960-х годах, устроенный по армейскому образцу, с поднятием флага, множеством обязанностей и дежурствами. Но что лично у меня вызывало наибольший ужас — это тихий час. Мне совсем не хотелось спать днем, я перестал это делать в пять лет, но нас заставляли оставаться в комнатах и спать или хотя бы притворяться. Мы не могли выйти даже в туалет, потому что дежурная монахиня или ее помощница, сидевшие за занавеской, нас не выпускали.

Далее хочу рассказать о нескольких не очень приятных ситуациях, которые произошли в моем детстве.

Солнечные ванны

Помимо дневного сна, в тот месяц мы каждый божий день должны были принимать солнечные ванны. Это оказалось настоящим мучением: у меня было лицо,

усыпанное веснушками, и очень светлая, молочно-белая кожа. Мы оставались на солнце так долго, что кожа отшелушивалась сама по себе. В семь лет я думал, что это правильно, так и должно быть. Поэтому в письма, которые мы писали родителям каждую неделю, я решил вкладывать по кусочку своей кожи в доказательство того, что я добросовестно прохожу курс солнечных ванн. Но действительно любопытно в этой истории одно обстоятельство: за несколько лет до смерти матери я спросил, помнит ли она, как я присылал ей из летнего лагеря лоскутки собственной кожи. В ответ она заявила, что никогда ничего подобного не получала. Тогда я понял, что руководство лагеря тщательно проверяло наши письма и не задумываясь убирало эти наглядные свидетельства, чтобы избежать возможных претензий, которых, впрочем, не последовало бы, потому что в те времена родители не спорили с представителями образовательных учреждений.

Ребенок без музыкального слуха

Однажды я читал доклад на музыкальном фестивале в провинции Порденоне. Ожидая своего выступления, я разговорился с одним из организаторов фестиваля и в лучших традициях метода свободных ассоциаций вдруг сообщил ему: «В детстве у меня совсем не было слуха. Вы, представители следующего поколения, заявили, что эта идея ошибочна». Я вдруг осознал, что говорю о ярлыке, который ко мне приклеили учителя, воспитатели в лагере, священники и который не имеет ни отношения к музыке, ни научного обоснования. Лишь несколько лет спустя от этого ярлыка отказались окончательно и было справедливо признано, что все без исключения дети восприимчивы к музыке и способны петь и играть на различных инструментах.

Поэтому я добавил этот ярлык к числу тех, что были в моде во времена моего детства, когда всем диагностировали воспаление миндалин, о чем я рассказывал в книге «Дети не виноваты» (*Non è colpa dei bambini*)*. Следующими по распространенности «диагнозами» многих моих сверстников были плоскостопие и аппендицит. Ярлык «нет слуха» оставил глубокий отпечаток на моей психике. Я всегда считал, что у меня есть врожденный недостаток. Только сейчас, освободившись от этой тяжелой и бессмысленной ноши, я понимаю, как все обстоит на самом деле.

Я мог бы бесконечно рассказывать о собственном детстве. Но моя цель — побудить вас вспомнить травмирующие ситуации из вашего собственного детства, которые оставили раны, сохранившиеся в глубинах вашей памяти. Это обязательно должен быть полноценный травмирующий эпизод, воспоминания о котором вы подавляете, чтобы продолжать жить, но и более безобидные ситуации, как в воспоминаниях Арианны:

Надо мной смеялись

Я была очень послушным и спокойным ребенком; не уверена, что сама ссорилась с кем-то из семьи, зато отчетливо помню, что конфликты с сестрой, которая на пять лет старше меня, всегда заканчивались плохо: мне постоянно доставалось. Несмотря на это, я всякий раз надеялась одержать над ней верх. Мама в наши ссоры не вмешивалась, даже если была дома.

* Novara D. *Non è colpa dei bambini. Perché la scuola sta rinunciando a educare i nostri figli e come dobbiamo rimediare.* — Milano: BUR, 2017. P. 31–34.

Это и есть трудности, с которыми столкнулась Арианна: пренебрежение матери. Она продолжает:

Случалось, что мама и сестра дразнили меня, потому что я была маленькой и мои слова казались им смешными. Мне было очень обидно. Кроме того, я видела, насколько матери безразлично, что сестра глумится надо мной. Из-за ее равнодушия я чувствовала себя слабой и ранимой, хотела, чтобы она защитила или выслушала меня, чтобы они не смеялись надо мной, хотя я и мала. Я хотела много чего еще, но этого так и не случилось.

Ваш случай совсем не уникален, дорогая Арианна. У скольких таких же маленьких девочек, как вы, была деспотичная старшая сестра-командирша? Это очень распространенное явление, но оно все равно накладывает свой отпечаток. Мозг, со всем его многообразием нейронных связей, решил сохранить ваше воспоминание о матери, которая ни во что не вмешивалась и не сочувствовала, когда сестра насмеялась над вами и дразнила вас. Но зачем мозгу это запоминать? Чтобы создать некий водораздел, благотворный импульс, стимул двигаться вперед.

Что можно сказать ребенку в такой ситуации? «Сходи на детскую площадку. Там есть твои сверстники, и с ними можно поиграть. Твоя сестра не единственный ребенок на свете».

Трудности и испытания
следует превращать в вызов и стимул —
это работающая стратегия на всю жизнь.