

Содержание

Предисловие	9
От автора	11
Пролог	13
Куда уходит детство.....	17
Родители, или Потерянный рай.....	37
Драгоценности детства.....	59
Отрочество: всё или ничего — на меньшее я не согласен... ..	69
Сладость уз, или Груз свободы.....	87
Прошлое — начало будущего. Роль детства в жизни человека	109
Мир для меня или я для мира? Бухгалтерия взрослости	127
Второе рождение. Обретение полноты бытия	163
Эпилог	177
Постскриптум. Испытание детством. Год спустя... ..	183
Послесловие.....	219

Предисловие

Дорогой читатель!

Прошло ровно десять лет после выхода первого издания книги «Испытание детством».

За эти годы она несколько раз переиздавалась. Тысячи людей, прочитав ее, делились в своих письмах чувством узнавания — будто книга написана о них. В рассказанных историях они узнавали себя, свое детство, свою боль и свое одиночество. Но благодаря описанному в книге психологическому методу им удавалось помочь тому «внутреннему ребенку», которого они начинали чувствовать в себе. И парадоксальным образом встреча с болью детства, от которой они бежали всю жизнь, но которая настигала их, несмотря на все усилия, оказывалась целительной и освобождающей. Многие писали о невероятных изменениях, произошедших с ними после прочтения книги. Менялось не только внутреннее состояние, но и внешние обстоятельства — налаживались отношения с родителями, восстанавливалась близость с детьми, уходили проблемы на работе. И это неудивительно! Ведь именно внутренние глубинные изменения влияют на наши отношения с миром, именно они позволяют нам видеть реальность в ее полноте и быть готовыми к подлинной Встрече. Когда в нашей душе восстанавливается гармония, когда мы начинаем видеть то, что есть на самом деле, не убегая от реальности в мир грез или тревог, мы начинаем

действовать иначе — привносим в мир ясность, созидательность, искренность, доброту и любовь. Мы перестаем искать внешние опоры в виде других людей или условий. Мы сами начинаем быть этой опорой — как для себя, так и для окружающих, обретая силы и мужество жить свою жизнь.

Книга «Испытание детством» — это попытка построить мост между детством и взрослостью, показать те пути, которые помогут людям не только исцелить свои детские раны, но и обрести красоту и творчество взрослой жизни, не имеющей ничего общего с рутинной, скукой и усталостью от бесконечных взрослых проблем и обязательств.

Надеюсь, дорогой читатель, что и вам книга поможет пойти этим путем. И я уверена, что в процессе вы обнаружите в себе тот удивительный и необъятный мир вашей души, который значительно больше и прекраснее, чем то, что принято называть сухим научным словом «психика». И встреча с этим миром изменит вашу жизнь к лучшему. В добрый путь!

От автора

Дорогой читатель!

Встреча с вами на страницах этой книги для меня большая радость и честь!

Но прежде чем отправиться в путь и начать наше психологическое расследование, мне хотелось бы, стоя на берегу, сказать несколько слов благодарности тем людям, без которых это путешествие не могло бы состояться. Прежде всего — это мои пациенты. Я намеренно буду и далее использовать именно это латинское слово, означающее «страдающий», ведь настоящая жизнь, наполненная мудростью, любовью и добротой, — это всегда преодоленное страдание. Страдание, которое становится импульсом, толчком, энергией, благодаря которой человек выходит к полноте своей жизни, созревает как личность в подлинном христианском понимании. Слова глубочайшей благодарности мне хочется адресовать и моим учителям — тем, кто поделился со мной не только профессиональными знаниями и умениями, но являл собой образец бескорыстного служения делу, достоинства и глубокого уважения к человеку, находящемуся перед тобой. Мои учителя показали мне не только ценность учительства, но и ценность ученичества — ценность ищущего, любознательного незнания, без которого невозможно развиваться и совершенствоваться. И, конечно же, низкий поклон я адресую моим родным и близким,

которые терпеливо и доброжелательно сопровождали меня в работе над этой книгой и стали моими первыми читателями.

Конкретные обстоятельства историй моих пациентов, так же как и их имена, были изменены. Главной задачей автора был не анализ «отдельного случая», а попытка понять те универсальные психологические механизмы, которые при определенных условиях либо лишают человека покоя и гармонии, разрушая его целостность, либо помогают обрести душевное здоровье, полноту и радость бытия.

А теперь, мой дорогой читатель, оттолкнемся от берега и двинемся в путь!

Пролог

На восьмом этаже обычного московского дома, на подоконнике, обхватив руками коленки и прижав лоб к холодному стеклу, сидела маленькая девочка и смотрела в окно. Белые пушистые хлопья снега, освещенные светом вечерних окон, медленно летели вниз, покрывая землю. Взгляд девочки был прикован к дороге, по которой торопливо шагали люди, с сумками, елками и подарками. Город охватила предновогодняя суета. Однако девочка не верила в тайну и радость предстоящей новогодней ночи. Она знала, что не пройдет и пары недель, как елки будут выброшены на помойку, мандарины съедены, а подарки превратятся в обычные вещи. Ей все это казалось обманом, она не верила в таинственную сказку, в которую верят счастливые дети.

Но у нее все же была мечта. Ей хотелось, чтобы ее семья была обычной, как у всех, она хотела папу, здоровую маму, может быть, брата или сестру. Она хотела, чтобы и в ее доме царили радость, веселье и праздник. Но за стеной болела мама. У нее было тяжелое хроническое заболевание. Девочка не помнила названия болезни, зато знала ее в лицо. Мама не могла нормально двигаться, рука и нога были почти обездвижены параличом. Она не могла говорить, вместо членораздельной речи девочка слышала только мычанье. Близкие общались с мамой только с помощью записок, однако девочка еще не умела

читать, и ей пришлось научиться читать по губам, хотя это было очень трудно. Но самым тяжелым было видеть мамино лицо — оно было обезображено огромной опухолью, вид которой приводил людей в ужас. Девочка часто видела этот ужас, смешанный с острым и болезненным любопытством, на лицах людей при встрече с ее мамой. Взрослые, как правило, опускали глаза, но дети, существа более непосредственные, не могли оторвать взгляд от этого зрелища. Кто-то показывал пальцем, призывая в свидетели родителей или друзей, кто-то смеялся, кто-то ужасался, но никто не оставался равнодушным. Девочка очень страдала из-за этого. Ей хотелось во что бы то ни стало защитить свою маму, но она была слишком мала, чтобы сражаться с несправедливостью и жестокостью людей, и ей пришлось научиться сдерживать свой гнев, свою боль и свою обиду.

Девочка пыталась найти поддержку у бабушки. Бабушка была сильной и волевой женщиной и умела выдерживать удары судьбы. Она очень любила внуку, но ее особо беспокоили проблемы, связанные с отцом девочки, — он грозился забрать дочь себе. Отец хотел сделать это через суд, ведь мать была тяжело больна и не могла полноценно справляться с воспитанием ребенка, главные функции родителя выполняла бабушка, которой к тому времени было около шестидесяти лет. Боясь суда, она готовила девочку к четкому и ясному ответу на вопрос «с кем ты хочешь остаться?». «С мамой!» — должна была уверенно ответить девочка. В связи с этим девочка узнала, что папа не любил маму, издевался над ней, что он во многом стал причиной ее болезни. Отношение папы к собственной дочери также нельзя было назвать нормальным — он

принес маме направление в дом малютки, когда родилась дочь. После неудачной попытки избавиться от хлопот, связанных с ребенком, он пытался то ли отравить ее, то ли заставить постоянно спать с помощью таблеток, чтобы «не мешала». Об этом рассказывала бабушка — все происходило на ее глазах, но страх за больную дочь и непредсказуемость зятя вынуждали ее не вмешиваться в их отношения. Однако после того как в сильный мороз отец выкатил коляску с малышкой на балкон, прикрыв ее легким летним одеялом, мама девочки все же решилась бежать от этого человека. Она дождалась, когда муж уедет в очередную командировку, и, собрав немногочисленные пожитки, переехала к родителям. Вопрос, зачем отец пытался забрать ребенка, если разными способами пытался избавиться от него, остался открытым.

Но не буду погружать читателя и дальше в пугающие подробности жизни этой несчастной семьи, беды которой были во многом реальными, но иногда, возможно, и плодом измученного воображения девочки. Скажу лишь, что все эти испытания и их последствия маленькой героине этого сюжета пришлось преодолевать в течение всей своей жизни. Автор книги знает об этом наверняка, поскольку имеет непосредственное отношение к этой истории.

Те коллизии и препятствия, те демоны прошлого и ангелы настоящего, которых встречала на своем пути эта девочка, побудили меня, дорогой читатель, рассказать о том, как детство пронизывает нашу жизнь, отзываясь эхом в самых отдаленных моментах и изгибах судьбы; о том, как оно вызывает к справедливости и любви, и о том, как оно испытывает нас на прочность, выковывая наш характер и нашу личность.

Куда уходит детство...

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

Когда такой человек приходит за помощью, то за всеми его жалобами и недовольством можно увидеть главное — растерянность, страх, одиночество и огромную потребность в поддержке и участии. Но было бы наивно полагать, что достаточно предложить человеку эту поддержку и его проблемы решатся сами собой. Очень часто человек сам не осознает, в чем именно он нуждается. Ему трудно признать свою уязвимость, незащищенность перед

сложностями жизненного пути; ему хочется выглядеть сильным и успешным, и он цепляется за эту внешнюю оболочку любой ценой. В результате возникает гигантская разница между внутренней реальностью человеческой души, доступ к которой становится все сложнее и сложнее, и внешними атрибутами, масками состоятельности, которыми человек повернут к миру. Это состояние хорошо изучено в психологии: речь идет о расколе целостного бытия человека, о разобщенности, рассогласованности некогда изначального единства сознательной и бессознательной частей психики. В идеале они призваны находиться в гармоничном взаимодействии, дополнять друг друга, являя тем самым всю неповторимость и уникальность человеческого бытия.

Предпосылки этого печального явления нужно искать в детстве. Различные детские психологические травмы, холодность родителей или длительная разлука с ними, жестокость воспитателей, учителей, трудности коммуникации с ровесниками и отсутствие поддержки со стороны взрослых — все это серьезно влияет на будущую жизнь человека, закладывает в его характер кирпичики неуверенности, тревожности, пессимизма, эгоцентризма, а если говорить глобально — страха перед жизнью.

Многие мне возразят: разве трудное детство — это приговор? Скольким успешным и замечательным людям оно не помешало достичь больших высот в жизни. «Каких именно высот?» — спрошу я. Часто для того, чтобы добиться в жизни одного, нам приходится жертвовать другим. Все упирается в наш собственный выбор и нашу ответственность за него. Но не буду отходить от темы, скажу лишь, что детство — это крайне важная пора, когда

в психике и душе человека формируются основы и способности человеческого бытия, и роль родителей и близких взрослых в этом процессе трудно переоценить. Не буду спорить с возможными критиками, а предложу вам, дорогой читатель, историю одной женщины, обратившейся за помощью, и вы сами решите, как отнестись к роли детства в нашей жизни.

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

Есть такая замечательная проективная методика РНЖ — рисунок несуществующего животного. Она позволяет проникнуть чуть глубже уровня сознания человека, отражает внутреннее глубинное ощущение собственного «я», часто не совпадающего с осознаваемым. Человек рисует на листе бумаги образ, по которому можно судить о неблагополучных зонах

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

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

поэтому мы жили в военном городке. Мама тоже работала. У меня есть младший брат, отношения в семье как у всех, ничего особенного», — сказала С. равнодушно, будто говорила о ком-то постороннем.

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

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

На следующей встрече я спросила ее о том, какие эмоционально сильные, яркие воспоминания детства всплывают в ее памяти. «Мне было тринадцать лет, когда я узнала, что родители уезжают на два года в другую страну. Они брали с собой моего брата, но меня взять не могли. Было решено, что я буду это время жить в небольшом городе

у дальней родственницы, которую я плохо знала. Я чувствовала себя ужасно, когда узнала об этом. Я надеялась, что меня тоже возьмут в конце концов, но чуда не произошло. Помню, как всю ночь перед их отъездом я плакала и целовала мамину спину». — «Спину?» — переспросила я. «Да, мы спали в ту ночь вместе. Мама спала, повернувшись ко мне спиной», — сказала С. грустно и как-то отстраненно. «Погодите! — остолбенела я. — Представьте, что вам по каким-то причинам приходится уехать на два года далеко, вы спите всю ночь рядом с собственной дочерью, которую завтра утром покинете на долгий срок. Как вы будете спать с ней рядом?» С. задумалась и вдруг обхватила себя руками, будто бы крепко обняла. «Вот так!» — сказала она, и глаза ее наполнились слезами. «Вот так крепко обхватите эту девочку, которая живет внутри вас, которой пришлось пережить все это, и не отпускайте ее до тех пор, пока она не успокоится и не поверит, что находится в безопасности! — сказала я. — Вы почувствуете этот момент, она не даст вам ошибиться».

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

Дальнейшая работа была легкой и быстрой. Мы с С. поняли, что ее отношения с мужчинами разрушались

именно оттого, что она хотела получить не мужскую, а родительскую любовь — она нуждалась не в мужчине, а в родителе. Это довольно трудная задача для мужчины: он строит отношения с красивой взрослой женщиной, а на деле оказывается, что перед ним маленькая испуганная девочка, нуждающаяся в родительской любви. «Теперь у этой девочки есть вы, такая взрослая и надежная, и ей не обязательно искать поддержку других людей, чтобы чувствовать себя любимой и защищенной», — сказала я. И мы решили, что впредь отношения с противоположным полом будет определять та взрослая, умная, ответственная женщина, которой С. и была во внешней жизни. Через короткое время она научилась чувствовать те ситуации и обстоятельства, в которых ее «внутренняя маленькая девочка» начинала бояться и страдать. С. стала для этого ребенка настоящей надежной, любящей мамой, которая всегда приходит на помощь. В качестве награды ее женственность расцвела, и личная жизнь стала быстро налаживаться. В течение нескольких последующих лет периодически я получала звонки с благодарностью от С. «Оказывается, после сорока лет жизнь только начинается, и я абсолютно счастлива», — спокойно и уверенно говорила она.

Дорогой читатель, здесь стоит сделать некоторое отступление и ответить на резонно возникающий вопрос: что за странный метод — искать в себе кого-то, кем я не являюсь? «Я есть я, — скажет любой здравомыслящий человек, — почему во мне еще кто-то должен быть?» Это удивление,

а порой и возмущение вполне понятны. В самом деле, зачем запутывать действительность? Но возможно ли в попытке понимания сложных явлений действительности использовать простые методы? В науке это называется редукцией — упрощением, снижением уровня проблемы. Любая сфера познания, любая научная дисциплина веками нащупывала, формировала адекватные предмету исследования методы изучения. Эти научные подходы глубоко интегрированы в культуру и вызывают у общества уважение и интерес. Никому не приходит в голову объяснять короткое замыкание плохой погодой — физика предложит более точное объяснение; любые нарушения нашего здоровья мы доверяем медицине, а не своим домыслам или интуиции.

Считается, что практически во всех областях знания, за исключением психологии, существует компетентное мнение ученых. Это исключение вполне понятно — ведь человек имеет дело с психологией почти двадцать четыре часа в сутки. Работа его памяти, способность осознать, воспринимать, анализировать, общаться, воспитывать и так далее — все это и есть психология. Еще Фрейд выражал глубокую досаду на то, что любой человек в той или иной степени считает себя психологом и полагается в вопросах этой науки в основном на себя, свой опыт и свое мнение, а вовсе не на мнение экспертов в этой области. Он сетовал, что даже великий Эйнштейн, понимая в психологии не больше, чем Фрейд в физике, считал себя

вправе комментировать его работу. Тем не менее современные исследования показывают, что психика человека — это сверхсложная система, в которой есть уровни, слои, структуры, и лишь некоторые из них осознаются человеком. Психологическое здоровье и целостность личности напрямую связаны с качеством осознания человеком своих внутренних психологических составляющих и гармоничностью соотношения этих частей.

Не вдаваясь в подробности, коротко поясню: взаимодействие с собственным сознанием мы осуществляем через слово — мы просто можем говорить с собой. Однако язык бессознательного, то есть более глубоких слоев психики, лежащих ниже уровня сознания, — это образ, символ. Недостаточно поговорить с собой, чтобы воздействовать на глубокие уровни психики в попытке помочь себе или лучше себя понять. Тут придется использовать образы, звуки, движения. Вспомните свои ощущения, когда вы смотрите на произведения искусства, живописи, слушаете великую музыку... Вас охватывает состояние, затрагивающее что-то сокровенное, и это часто трудно выразить словами.

Надо подчеркнуть, что глубокие пласты психики не только воспринимают что-то извне, они также могут что-то говорить нам о нас самих, о том, что происходит в нашей глубине. И язык этот будет всегда метафоричен. Именно с этой особенностью психики и связаны методы психологии, опирающиеся на некоторое образное представление.

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

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

Представим себе маленькую девочку и мир, окружающий ее. Младший брат, очевидно, был центром семьи. Львиная доля тепла, внимания и заботы была отдана ему. Маленькая С. не знала, что может быть иначе, однако чувствовала смутную несправедливость, одиночество и боль. Но как обойтись с этими болезненными, негативными

чувствами, которые мешали жить обычной детской жизнью, ребенок не знал, да и не должен был знать. Как сказала мне одна моя пациентка, работающая с тяжелобольными детьми: «Меня поражает, насколько ребенок может приспособиться к чему угодно, к самым ужасным условиям жизни, которые трудно даже вообразить взрослому человеку!»

Да, дети и вправду удивительно адаптивны. Но какую цену они платят за эту адаптивность! Одна учительница, работающая в реабилитационном центре, рассказала мне о мальчике, которого вместе с небольшой группой детей привезли к ним из детского дома для курса реабилитации. В этот центр часто привозили детей из интернатов и детских домов на несколько месяцев, в течение которых учителя и воспитатели пытались восполнить пробелы в образовании и развитии творческих способностей. Многие дети прошли эту программу, но этого мальчика там не забудут никогда! Он чудовищно ругался, был крайне агрессивным и грубым. Однажды учительница услышала в коридоре страшные крики мальчишек. Это был не просто шум мальчишеской потасовки, это были крики настоящей, отчаянной мужской драки! Учительница выскочила в коридор и помчалась на звук. То, что она увидела, ее ужаснуло — этот мальчик дрался так, будто должен был или победить, или умереть! Она инстинктивно схватила его в охапку, прижала его голову к своей груди, обхватила его плечи руками и, плотно прижав к себе, запричитала: «Мой мальчик! Мой бедный мальчик! Все пройдет, все будет хорошо, вот увидишь!» Она повторяла и повторяла эти слова, крепко держа в объятиях мальчика, отчаянно брыкавшегося и пытающегося высвободиться. Какое-то

время он был как натянутая тетива и вдруг обмяк и зарыдал. Он зарыдал так горько, так отчаянно, что она зарыдала вместе с ним. Они не говорили друг другу ни слова. Слова были и не нужны.

После этого происшествия мальчик переменялся: он перестал ругаться, обижать окружающих, стал спокойнее и уравновешеннее. Будто те боль, отчаяние и обида, что жили в нем всю его недолгую детдомовскую жизнь, вышли из него благодаря встрече с этой мудрой женщиной, которая не отчитала его, но обняла и поняла. Надо оговориться, что учительница действовала не из соображений профессиональных навыков или психологических знаний, ценность которых сама по себе очень важна. Она действовала интуитивно, из глубины своей любви и сострадания, которые пробрили броню защит ребенка и привели к такому ошеломительному результату.

В этом случае уровень адаптации мальчика был на пределе: он уже не мог загнать свои негативные чувства вглубь, и они выплескивались грубостью и агрессией. Но этот случай, конечно же, не норма. Как правило, ребенок внешне живет вполне нормально, его окружают обычные взрослые люди, у которых нет цели и задачи испортить ему жизнь. Но эта жизнь состоит из деталей и мелочей. Взгляд, интонация порой говорят значительно больше, чем слова. Вспомните маму, повернувшуюся спиной к собственной дочери, которую она через несколько часов покинет на целых два года! Не будем судьями взрослым людям, которые часто невольно причиняют боль своим детям. Но будем адвокатами многим маленьким детям, которые отвечают на черствость,

холодность, невнимательность взрослых чувствами обиды, боли, страха и злости. Реакцию взрослых на эти детские чувства легко предугадать — «Как тебе не стыдно!», «У тебя нет совести!», «Я так стараюсь, а ты такой неблагодарный!». То есть взрослые видят в поведении ребенка в основном проявления его скверного характера, не осознавая, что очень часто за этими проявлениями лежат негативные переживания, порожденные самими взрослыми. Но речь идет не о любви как таковой, не о потребности быть рядом с родителями, что само по себе — основа нормального детского развития. Речь идет именно о чувствах, переживаниях, если хотите, о волнах на поверхности воды. Но эти волны трактуются взрослыми как недопустимые, не имеющие права на существование. В ответ взрослые часто ставят под сомнение само существование этого водоема, если развернуть эту метафору. И тогда ребенок гасит эти волны, чтобы сохранить связь со своими родителями, но энергия этих волн уходит вглубь, внутрь водоема. Каким образом она будет трансформирована, об этом я расскажу позже. Пока зафиксирую тот факт, что ребенок, находящийся в эмоционально трудных обстоятельствах и не получивший искренней поддержки и понимания близких взрослых, учится блокировать, вытеснять свои негативные переживания.

Именно так поступила и наша маленькая С. — она стала блокировать неприятные, болезненные чувства, время от времени переполнявшие ее. Она вытесняла обиду на маму, которая использовала ее в качестве помощницы по уходу за братом, она вытесняла ревность к нему — довольно трудно ухаживать за братом без любви, с переполненным ревностью и завистью сердцем. И еще много

чувств она вытесняла, не позволяя им выйти наружу. Но парадоксальным образом эти чувства пытались вернуться в сознание, ибо чем сильнее мы блокируем тот реальный негативный опыт, который испытываем, тем мощнее он пытается пробиться к нашему сознанию. Если это не удастся сделать напрямую, эта негативная реальность изменяет свой облик и набрасывается на нас различными симптомами — паническими атаками, депрессиями или тоской.

«Но ведь ребенок должен любить своих родителей!» — справедливо возмутится читатель. «Да, должен!» — соглашусь я. Но ребенок — существо искреннее, цельное, еще не расколотое ложью условностей и приспособлений к сложностям жизни. Он чувствует то, что чувствует, и переживает это всем своим существом. Утром он может нежно обожать своих родителей, а вечером злиться на них, и это совершенно нормально, потому что это всего лишь его чувства, его ответ на конкретную реальную ситуацию жизни. Это еще не показатель уровня нравственности или безнравственности, к которой порой апеллируют требовательные родители. Я, к большому сожалению, часто вижу взрослых, на первый взгляд вменяемых и неглупых людей, обижающихся на собственных детей, которым не исполнилось еще и пяти лет. Это настолько же нелепо, насколько бессмысленно. Можно сказать жестче: эти родители еще сами остаются детьми в личностном плане и потому воспринимают собственных детей как конкурентов в тех или иных обстоятельствах. Такие отношения крайне негативно влияют на психику детей, оставляя в них ощущение глубинного одиночества, неуверенности и страха перед жизнью.

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

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

Часто психологи дают правильный и простой совет родителям, обратившимся за помощью. «Не важно, сколько времени вы проводите со своим ребенком, важно лишь то, как вы это делаете! Насколько включенным и искренним вы можете быть в общении с ним. Ребенок — не приложение к ужину, газете или телевизору. Вы должны встретиться с ним глаза в глаза, улыбка в улыбку, интерес

в интерес. Найдите какую-то игру, которая и вам была бы интересна, и поиграйте с ребенком так, чтобы вы оба получили от этого радость и удовольствие. Тогда ваш сын или дочь не будут ощущать себя обузой. Они почувствуют, что тоже нужны вам, что вы рады им, что вам интересно с ними. Это лучший залог для подлинной встречи с собственными детьми!» Почему этот совет так важен для нас, когда мы говорим о негативных чувствах ребенка? Дело в том, что не только радость может быть совместной. Совместными могут быть и горе, и печаль, и другие тяжелые переживания. Когда взрослый спокойно и мудро относится к негативным всплескам ребенка, когда он показывает малышу, что ничто не может нарушить той главной глубинной связи, которая есть между ними, то и ребенок перестает бояться своих отрицательных эмоций и легко преодолевает их.

Как-то ко мне в гости приехала семья с трехлетним малышом. Пришло время нам с отцом семейства поговорить о деле. Мама в это время пыталась отвлечь ребенка играми, чтобы он не мешал беседе. Мы увлеклись разговором, и малыш начал уставать. Он стал капризничать, вредничать, бросать карандаши, отказывался рисовать. Он все хныкал и хныкал: «Не буду! Не хочу!» На любое предложение мамы, пытающейся его отвлечь и переключить внимание, малыш топал ногой: «Нет! Нет!» Я внимательно посмотрела на ребенка. Он устал, все время тер глаза, явно хотел спать, одновременно ему было скучно, он хотел нашего внимания. Короче говоря, ему было плохо. Я так и сказала ему: «Я вижу, тебе плохо. Это очень грустно!» Он на минутку перестал хныкать, а потом сказал уже менее уверенно: «Нет!» — «Тебе хорошо?» — спросила я. Он

молчал. «Нет, по-моему, тебе скучно и ты устал». Он ничего не ответил, но как по мановению волшебной палочки перестал хныкать и капризничать. Через пять минут мама отнесла его в кресло, где он мирно и спокойно заснул.

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

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

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

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

Однажды я попросила одного папу рассказать о своей дочери, которая в тот момент переживала тяжелый кризис переходного возраста. Я задала ему вопрос: «Какой была ваша дочь, когда была маленькой?» Ответ был очень показательным: «Она была послушной!» — «Вы говорите о том, какой она была для вас. А я спросила вас о ней самой», — уточнила я. Мужчина растерялся и не нашелся что ответить. Это очень простой и частый пример того, как взрослые относятся к своим детям: как к удобному приложению, как к проекту, как к обузе и так далее. Но если взрослому удастся передать иное отношение к ребенку, если он способен увидеть в нем уникальность и неповторимость Божьего замысла, то тогда мы смело сможем сказать: «Да! Этот родитель любит своего ребенка

безусловной любовью!» И это значит, что ребенок вынесет из такого опыта общения бесценный дар — встречу с самим собой, ощущение ценности собственной жизни, доверие к родителям и, как следствие, отсутствие страха перед жизнью.

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

Родители, или Потерянный рай

Для многих взрослых людей воспоминание детства похоже на приятную, хотя и бессмысленную игру, до которой редко доходят руки. Когда все дела сделаны, а время еще осталось, можно сесть в удобное мягкое кресло, мысленно достать из дальнего угла старый потертый сундук памяти и, раскрыв его, обнаружить на дне несколько скомканных воспоминаний. Их приятно держать в руке, можно, разгладив складки, рассмотреть что-то забытое, вспомнить что-то дорогое... А потом, бросив взгляд на часы, быстро сложить эти обрывки обратно и забыть. Зачем беречь воспоминания, ворошить прошлое, ведь оно так далеко от нас сегодняшних! Наше настоящее идеально подходит нам, как хорошо сшитый костюм — и модно, и удобно, и презентабельно...

В сознании подавляющего большинства людей представления о себе и своей жизни соотносимы с учебниками истории, где время движется линейно и вектор времени неустраим. Сорок лет назад я пошел в детский сад, спустя тринадцать лет закончил школу — это было, когда мои родители развелись. Через восемь лет я женился, затем у меня родился сын... И так далее и тому подобное. Эту жизнь можно изобразить как длинную горизонтальную линию, на которой мы ставим зарубки, отмечаем рубежи значимых событий. И точка, из которой мы