

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru