

СЛОВО АВТОРА

Давайте знакомиться! Меня зовут Наталья Харина. Я – практикующий семейный психолог, член Санкт-Петербургского психологического общества, в прошлом преподаватель английского языка и культуролог.

Еще со школы я полюбила иностранные языки, путешествия и психологию, а в минуты сложных жизненных переживаний пишу стихи. На сегодняшний день в моей копилке два сборника стихотворений: «В мелькании дней» (2009) и «Отношения» (2017). А еще несколько тренингов: «Идея об идеале», «Знакомство с субличностями», «Образ любимого», «Я и ты» – и курс про семейные отношения «Жена с большой буквы».

Я родилась в 1979 году в городе Мурманске, затем переехала в Санкт-Петербург, окончила РГПУ им. А. И. Герцена, факультет философии человека. Вышла замуж, побывала на Новой Земле, развелась, прожила 5 лет в Нижнем Новгороде и вернулась в Санкт-Петербург. Я всегда много путешествовала по России, а также побывала почти в двух десятках стран: от северной Швеции до южной Индонезии. Эту книгу написала, пока жила больше года на острове Самуи в Таиланде.

Когда-то я работала учителем английского в школе, затем преподавателем в вузе, была специалистом отдела сопровождения бизнеса в международной корпорации, а в 35 лет кардинально сменила профессию. Психологами не становятся случайно. Развод, длительные созависимые отношения, воспитание сына в одиночку, смена места жительства, быстро угасший от рака любимый отец – все это наложило отпечаток на мой выбор.

Среди своих достижений в жизни выделяю роль классного руководителя 11-го класса, победу в районном конкурсе «Учитель года», рождение сына, создание женского клуба в Нижнем Новгороде, участие в качестве спикера на крупнейшем семейном фестивале «*Metro Family Day*» в Санкт-Петербурге и роль наставника в проекте для молодых предпринимателей Ленинградской области «Бизнес-наставник — 2020». На сегодняшний день я снова замужем и счастлива быть мамой чудесного подростка.

Моя книга посвящается женщинам, решившим жить и выражать себя вопреки стереотипам и желаниям окружающих. Я посвящаю ее отцу, научившему меня говорить вслух о своей любви, и маме, научившей меня проявлять любовь через заботу.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	8
ЧАСТЬ I. ЛЮБИТЬ, НЕЛЬЗЯ ОТКАЗЫВАТЬ	
Глава 1. Эгоизм как право на существование	12
Глава 2. Как ты чувствуешь и понимаешь любовь	28
Глава 3. Забота о себе. Возьми ответственность в свои руки	38
Глава 4. От чего зависит умение любить себя	50
ЧАСТЬ II. ТРИ КИТА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ	
Глава 1. Родительская семья. Откуда ноги растут?	62
Глава 2. Наследие предков. Влияние родовой истории	72
Глава 3. Любовные отношения. По образу и подобию	84
ЧАСТЬ III. ВРЕМЯ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?	
Глава 1. Как рождается любовь. Этапы взросления	98
Глава 2. Никогда не поздно начать	109
ЧАСТЬ IV. ОСТОРОЖНО – ПОДВОДНЫЕ КАМНИ	
Глава 1. Самоуважение vs любовь	120
Глава 2. Личные границы как стена вокруг замка	131
Глава 3. Страх одиночества	141
Глава 4. Внешность и ее коррекция	152
Глава 5. Зависимость в отношениях	163
ЧАСТЬ V. РУКОВОДСТВО ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	
Глава 1. Как формировать любовь к себе	176
Глава 2. Работа с деструктивными установками	187
Глава 3. Медитации для работы с внутренними фигурами	197
<i>Заключение</i>	205

ВВЕДЕНИЕ

Знакомо ли вам чувство собственной незначимости, неудовлетворенности жизнью? Вам свойственны категоричность, юношеский максимализм, ощущение несправедливости? Вы жертвуете собой в отношениях, пренебрегая своими интересами?

Если на большую часть вопросов вы ответили «да», то эта книга для вас.

Я сама была когда-то в такой ситуации. Все время работала над собой, но никак не могла получить удовольствие от результата, тем более — от процесса этого труда. Какое там удовольствие, работать надо, совершенствоваться!

Однажды мне захотелось все бросить и начать жизнь заново. Мне даже хватило смелости сделать этот шаг. Дорога изменений была долгой, трудной и запутанной, потому что в путь я отправилась, не имея дорожной карты.

Если вы склонны к саморазвитию, ищете способ что-то поменять в своей жизни, чтобы стало легче и радостнее, если задумались об изменениях в себе, эта книга поможет вам.

Моя книга для тех, кому нужны рывок, мотивация для подзарядки внутренних батареек и понятное описание необходимых действий, кто готов переосмыслить свой жизненный опыт и наследие семьи, для тех, кому важно увидеть взаимосвязь всех событий своей жизни и способы работы над собой, двигаясь в избранном направлении.

Мое открытие, что любить себя можно и нужно, для кого-то давно очевидно. Может, вы и сами относитесь к людям, давно

знающим об этом в теории. Только вот вопрос: как это сделать? Ведь нельзя заставить себя полюбить кого-то.

Да, заставить нельзя, согласна.

Зато можно научиться.

В этой книге я собрала и проанализировала знания из разных областей: пренатальной и детской возрастной психологии, психологии личности и семейного консультирования, психологической помощи в кризисных ситуациях, добавила простые упражнения и практические рекомендации, которые помогут в работе над собой.

Знаете, как бывает, вроде бы все уже знала раньше, но вот только сейчас дошло изнутри. Чтобы зародить в своем сердце любовь к себе, достаточно в процессе чтения книги сразу применять новые знания. Для максимального эффекта важно честно отвечать на вопросы, заполнять листы самопроверки и выполнять задания.

Эта книга не столько для вашего ума, сколько для души. Она поможет вам прожить и отпустить старые чувства, чтобы освободить место для новых, перестать корить себя за несовершенство, печалиться от невозможности изменить прошлое, сформировать свежий взгляд на мир, свою семью, саму себя, запустить новые привычки и вырастить чувство собственного достоинства, увидеть свою уникальность, почувствовать ценность и любовь к себе.

Тем, кто впервые соприкоснулся с практической частью психологии, еще предстоит долгий путь. Для кого-то он начнется с сопротивления.

Не бойтесь. Это нормально. Так наша психика защищается от изменений. Чем больше вы чувствуете протест, тем больше вероятность, что вы на правильном пути.

Однако стоит внимательно отнестись к своим чувствам, мыслям и ощущениям: что они пытаются вам сказать, от чего стараются защитить?

Две ключевые причины этого процесса: тревога от неизвестности будущего и страх встретиться с неприятными переживаниями. В первом случае мы опасаемся последствий наших изменений. Во втором — боимся ворошить прошлое.

Уважение к собственному протесту — тоже шаг на пути любви к себе. Подумайте, как вы можете поддержать себя.

Сколько времени вы готовы продолжать жить без внутренней любви? Возможно, в вашем привычном образе жизни скрыта какая-то выгода. Например, быть в детской позиции для вас намного привлекательнее, чем брать ответственность за собственную жизнь в свои руки. В этом случае полезно вспомнить, что дети очень зависимы от взрослых.

Будьте честны с собой. Вы хотите зависеть от чужих желаний и возможностей, готовы отказаться прожить свою жизнь так, как этого хотите вы сами?

У меня богатый длительный опыт работы с детьми разного возраста. За годы своей работы я заметила, что дети всегда стремятся расти, чтобы получать все больше и больше возможностей. Только те, кого запугали, лишили веры в свои силы, продолжают цепляться за детство. Но и они неминуемо сталкиваются с необходимостью принимать самостоятельные решения. Только вместо удовлетворения в этот момент они испытывают сильный стресс.

Хотите ли вы получать удовольствие от жизни, творчески подходить к ее планированию и радоваться воплощению своих желаний?

Если да, начните прямо сейчас. Используйте искусство маленьких шагов. Ставьте те цели, которые отзываются в вашем сердце. Выполняйте те упражнения, которые вызывают желание попробовать. Искренний интерес способен провести вас через любые препятствия.

ЧАСТЬ I

**ЛЮБИТЬ, НЕЛЬЗЯ
ОТКАЗЫВАТЬ**

Глава 1

ЭГОИЗМ КАК ПРАВО НА СУЩЕСТВОВАНИЕ

Дорогие мои читатели, как бы вы назвали человека, который прежде всего заботится о других, бескорыстно служит людям, всегда готов прийти на помощь нуждающимся? Наверно, альтруист. А теперь подумайте, как вы назовете человека, который в первую очередь заботится о себе, стоит на страже своих интересов, зовет на помощь в трудную минуту? Понятно, что эгоист.

Какие образы рисует ваша память? Что чувствуете, когда произносите слова «альтруист» и «эгоист»? Прислушайтесь к своим мыслям, эмоциям, будьте честны сами с собой.

ЭГОИЗМ, АЛЬТРУИЗМ, ЭГОЦЕНТРИЗМ

Одно из определений понятия **эгоизм** – поведение, целиком определяемое мыслью человека о собственной пользе, выгоде, когда индивид ставит свои интересы выше интересов других. Соответственно, эгоист – человек, проявляющий эгоизм.

До сих пор мы получаем отголоски той культуры, которая досталась нам в наследие. До сих пор слово «эгоист» наделяется отрицательным смыслом и вызывает негативное отношение. Однако корень слова *ego* в переводе с латыни означает «я», как часть человеческой личности, которая осознается и находится в контакте с окружающим миром, и не несет в себе никакой негативной окраски.

Сам по себе суффикс «ист» ничего не обозначает в русском языке, но если мы рассмотрим слово «эгоист» в его латинском написании и просто забудем в переводчик *ist*, то получим одну из форм спряжения немецкого глагола *sein* — «быть, существовать, являться». Нет сомнений, что наличие многовековых торговых, военных и культурных связей германцев и римлян способствовало огромному количеству заимствований в немецкий язык из латыни, так что, вполне возможно, изначально слово «эгоист» подразумевало утверждение «я есть».

То, что человек есть, означает, что есть его потребности, интересы, умения, сила и для него они изначально стоят выше потребностей других людей.

Давайте в качестве примера рассмотрим законы природы, которые не вызывают сомнений и споров. Ребенок движется по родовым путям материнского тела, не задумываясь о ее благополучии или удобстве. Это ли не самое чистое и самое яркое проявление эгоизма?!

«Я хочу есть», «Мне нужна помощь», «Дайте внимания», — кричит младенец, который явно ставит свои интересы выше интересов матери, которая, возможно, хочет спать или гулять, да мало ли что еще. Каковы были бы его шансы на выживание, если бы изначально он не умел заявить о себе и своих потребностях? «Я есть!», «Я не дам вам забыть обо мне» — важный посыл, позволяющий младенцу выжить.

Противоположностью эгоизма традиционно считается **альтруизм** — бескорыстная забота о благополучии других, часто не считаясь со своими личными интересами. Данное понятие воспевается как высшее нравственное проявление душевных качеств личности.

Alter – все та же латынь – значит другие. «Другие есть», существуют другие люди и их интересы. При этом важно помнить, что забота о других не исключает возможности соблюдать свои интересы и заботиться о себе.

В силу различных приоритетов на разных этапах развития человечества в обществе складывается определенный менталитет. Кроме того, что альтуризм долгие годы был окутан ореолом святости и благоговения, у него есть вполне земные корни. Зависимость маленького ребенка от родителей – естественное явление. Возможность быть отвергнутым означает верную смерть.

Детям советского периода думать о себе и своих желаниях было, в принципе, запрещено. «Кто тебя спрашивает?»; «Много хочешь, мало получишь»; «Мало ли что ты хочешь» – список подобных фраз можно продолжать. В тот период было важно воспитывать послушных и безропотных граждан.

Но возьмем, к примеру, другую картину: один из родителей страдает от алкоголизма, часто пребывает в состоянии опьянения и в эти моменты категорично требует подчинения, ибо «старший всегда прав». У ребенка формируется привычка ставить его потребности на первое место. Думать о собственных – некогда. Кстати, родитель может не быть алкоголиком, достаточно иметь деспотичный характер.

Несмотря на страх, ребенок испытывает безусловную любовь к родителю, что часто приводит к желанию жертвовать собой, чтобы заслужить ответное чувство. Тут уже закрадываются сомнения: а так ли хорошо быть альтуристом?

Если бы книга была посвящена психологии отношений, можно было бы выделить целую главу для описания поведения человека, склонного к альтуризму. Пока же коротко скажу, что, как это ни прискорбно, в реальной жизни альтуризм часто превращается в жертвенность, то есть полный отказ от собственных интересов и заботы о себе ради другого. У каждого выбора есть цена. В подобном

искаженном варианте альтруист будто передает ответственность за собственное счастье кому-то другому, такому же альтруисту, видимо, который должен прийти и позаботиться о нем.

Практика психологов показывает, что альтруисты-жертвы обычно ожидают от своих близких если не ответной заботы, то чего-то похожего на собственное поведение. Но истинные альтруисты ведь все делают бескорыстно. Какой тут может быть ответ? Дальше, если о таком жертвенном альтруисте никто не позаботился, то постепенно в нем может накапливаться обида, даже злость на окружающих. Если он/она не в состоянии позаботиться о себе сам, то силы его в отсутствие подпитки и необходимой заботы со стороны попросту иссякнут и он благополучно умрет, с большой долей вероятности гораздо раньше, чем те несчастные неальтруисты, о которых он заботился.

Мы привыкли к картине мира, в которой есть два противоположных понятия. Из поколения в поколение их передают сразу с оценками: «хорошо» и «плохо». Альтруистам радуются, эгоистов осуждают. Как будто бы все логично, но это лишь 2/3 картины.

Для полноты не хватает еще одного термина — **эгоцентризм**. Невольно вводя нас в заблуждение, многие доступные источники расшифровывают это понятие как крайнюю форму эгоизма. В переводе с латыни, мы с вами уже знаем, что *ego* — «я», *centrum* — «центр круга», то есть «я в центре». Центр вселенной. Это восприятие своей точки зрения как единственно возможной. Фактически это неспособность индивида рассматривать иную точку зрения как заслуживающую внимания, даже если она существует.

Вполне возможно, что человек, который не способен видеть других и считаться с их мнением, а главное — присутствием в своей жизни, действительно находится в крайней точке. Только вот эгоизма ли?! Если посмотреть на картину в целом, то эгоцентризм и есть противоположное альтруизму поведение. А эгоизм в таком случае оказывается промежуточным состоянием между ними.

Любые крайности зачастую оказываются губительными именно из-за потери возможности воспринимать противоположную сторону. А вот находиться посередине означает быть в точке баланса.

Так что не бойтесь быть эгоистами. Утверждайте смело: «Я — есть!» А как же иначе, если вы уже родились и заняли место на этой планете. Вы — есть.

Чтобы убедиться, что мы с вами одинаково понимаем, как в повседневной жизни будут проявляться все три типа поведения, предлагаю решить пару небольших задач.

Попробуйте представить, как альтруист, эгоцентрист и эгоист стали бы делить пиццу. Сравните свою картинку с моим пониманием.

Я полагаю, что альтруист разрежет пиццу на много кусочков и подаст на стол, скромно ожидая, когда гости наедятся. Если на тарелке что-то останется, он возьмет себе кусочек попробовать. Эгоцентрист тоже разрежет пиццу на несколько кусков. Съест столько, сколько в него влезет. Затем остатки поставит на стол, чтобы и другие смогли попробовать.

Эгоист разрежет пиццу. Возьмет себе кусок, достаточный, чтобы утолить голод. Если на тарелке что-то останется, а он все еще будет голоден, он возьмет себе дополнительную порцию. Вторая задачка связана с проявлениями этих типажей в материнстве. Пофантазируйте, прежде чем прочитаете мое описание. Как, по-вашему, будут проявлять себя в заботе о своем ребенке мама-альтруистка, эгоцентричная особа и эгоистка?

В своей практике я наблюдаю, что мамы, склонные к альтруизму, работают не покладая рук. Они стараются на благо семьи, пока не упадут. К сожалению, я знаю примеры, когда такие женщины умирают в довольно молодом возрасте — 35–45 лет.

Мама-эгоцентрик склонна нанять своему ребенку няню, в лучшем случае, но чаще отправляет ребенка расти к бабушке или привозит бабушку в качестве няньки домой. Такая мама обычно прекрасно выглядит, ведет очень активный образ жизни и не страдает чувством вины или угрызениями совести по поводу оставленного без ее внимания ребенка. Она приезжает к нему на каникулы или приходит поцеловать перед сном, если живет в том же доме.

Мама-эгоистка в состоянии заявить о своих желаниях, найти способ их реализации. Она понимает, что не может и не обязана давать ребенку все, что тот пожелает. В то же время мама-эгоистка будет учить ребенка самостоятельно заботиться о себе в силу его возраста, потому что и сама поступает так же: заботится о себе и находит способы удовлетворять свои потребности.

ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ ИЛИ ЕГО ОТСУТСТВИЕ

Мне нравится, что в современном обществе люди нашли способ уменьшить негативное отношение к слову «эгоизм». К нему добавили определение «здоровый» — и все встало на свои места.

Однако очевидно, что от детского восприятия мира до взрослых ограничений и комплексов мы прошли путь потери доверия к этому самому миру.

Возникает законный вопрос: что мешает ребенку, родившемуся с твердой уверенностью в своем праве быть, просить и получать, сохранить это право на всю жизнь? Почему такое естественное состояние человека довольно быстро приобретает негативную окраску и попадает под запрет проявления? Варианты могут быть разными: так принято в обществе, так нас воспитывали, родителям неудобно.

Маленький ребенок еще не может ответить взаимностью или внести свой вклад в жизнь других, а значит, будет только потреблять чужую заботу и энергию. Редко какой маме достается необходимая помощь в период первого года жизни младенца. Постепенно усталость и желание получить поддержку накапливаются. В нашем обществе не сформирована культура заботы о себе и просить окружающих о помощи считается чем-то вроде признания своей слабости. Поэтому мама действует в соответствии с общепринятыми нормами поведения: приносит себя в жертву и терпит. Это приводит к желанию ограничить свободу и возможности ребенка.

Окруженная заботой близких и умеющая позаботиться о себе женщина легко найдет возможность восполнить свой ресурс. Мать, которая четко понимает, что ее интересы не должны всегда подчиняться желаниям ребенка, будет в состоянии отстоять свои личные границы. Да, невозможно объяснить грудничку, что маме нужно позаботиться о себе, зато можно снизить внутренние требования, которые заставляют в часы сна ребенка, вместо того чтобы поспать самой, заниматься уборкой квартиры или другими хозяйственными делами.

Одно дело — когда женщина родила ребенка и вся ее жизнь на некоторое время посвящена процессу бытия с младенцем. Совсем другое — когда, занимаясь малышом, она параллельно взваливает на свои плечи все дела по хозяйству или когда рядом есть люди, которые вместо помощи пытаются нагрузить молодую маму дополнительными обязанностями. Все равно ведь сидит дома, подумаешь — лишнюю тарелку помоешь, заодно квартиру уберет, на прогулке в магазин забежит за продуктами.

Не важно, будем ли мы с вами говорить о крепостном праве, военных годах, когда каждая пара рабочих рук на счету, или возьмем современное общество. Взрослый человек (в нашем примере — мать), который позволяет себе следовать за своими потребностями, добивается желаемого, пока еще неудобен окружающим.

Почему я заглядываю в далекое прошлое нашей страны? Потому что стереотипы деструктивного поведения часто передаются из поколения в поколение. Реальность поменялась, а привычка действовать по старым правилам осталась.

По закону у женщины есть три года декретного отпуска. Однако работа — это лишь часть обязанностей, предписываемых обществом женщине. Несмотря на посыл XX века «Женщина — тоже человек» и призывы XXI века строить партнерские отношения, мнение о том, что именно женщина отвечает за уют, наличие приготовленного ужина и душевную атмосферу в доме, остается актуальным. Оно поддерживается идеями патриархата, ведическими порядками и внушаемым чувством долга.

Можно придумать много вариантов, откуда берется и кем поддерживается идея о том, что эгоизм — это плохо. Мое мнение в этом вопросе связано с необходимостью государства управлять отдельным человеком и обществом в целом. Для меня это все объясняет и отчасти оправдывает, но не подчиняет.

В школе, вузе, на работе, на протяжении всей жизни мы регулярно сталкиваемся с добавлением все больше и больше новых ограничений. Если забывать отменять ограничения с предыдущего этапа, постепенно можно прийти к тому, что у других людей будет всегда больше прав, чем у меня.

Конечно, так или иначе, свобода человека всегда ограничена правилами. Это ни хорошо, ни плохо. Это факт, который помогает существовать отдельно взятым личностям в единой системе. Свобода проявлений одного заканчивается там, где начинается территория другого. Вопрос лишь в том, что одним удастся в большей степени проявлять себя и пользоваться правами, чем другим. Для современного человека, на мой взгляд, важно знать, помнить и самостоятельно находить способы удовлетворения своих потребностей, а также реализации прав и желаний.

Давайте рассмотрим на примере отдельной семьи, каким образом может происходить замена здорового эгоизма ребенка на другие формы проявлений.

Один из ярких моментов, который этому способствует, — рождение сиблингов*.

Сегодня многие родители уже понимают, что для старшего ребенка появление малыша в семье не является однозначно радостным событием. Первые дети не представляют, каково быть братом или сестрой и какие изменения произойдут в их жизни в тот момент, когда они станут старшими. Почти всегда рождение второго ребенка в семье означает, что внимания мамы, а возможно, обоих родителей в жизни первого становится меньше. К тому же младший всегда частично занимает территорию старшего, лезет в его дела и отбирает игрушки.

Если родители в это время настаивают на необходимости отдавать младшему все, что он/она пожелает, старший ребенок может потерять уверенность в том, что у него есть личное пространство, что его потребности важны, что родительскую любовь не надо заслуживать удобным поведением. Отсюда рождаются обиды, трудности взаимодействия и соперничество или, иными словами, конкуренция.

Покажу на реальном примере, как могут развиваться события. Возможно, кто-то из вас узнает себя в этой истории.

Девочке 6 лет, два года назад родилась сестра. В последнее время маму беспокоит реакция дочки на младшую сестру. При ярко выраженной привязанности и заботе о ней она стала вредничать: не дает игрушки, не пускает в комнату, прищемила ей пальцы дверцей своего шкафа. Вся семья регулярно становится свидетелями детских конфликтов.

Как это обычно бывает, пока старшая девочка была единственным ребенком, она полностью получала любовь и внимание

* Сиблинги или сибсы — дети одних родителей (от англ., *siblings*, *sibs* — брат или сестра).

родителей. После рождения второго ее роль малыша трансформировалась в роль старшей сестры. Классическая ошибка воспитания — отец и мать постепенно переложили на нее часть обязанностей по уходу за младшей сестрой.

Отчасти это способствовало установлению отношений союзничества между дочерью и родителями. Все вместе они называли новорожденную «наша малышка». Рождению еще одной дочки очень радовались и от первой девочки тоже ожидали позитивных эмоций. Однако основная проблема заключалась в том, что родители увлеклись идеей общности. Пока второй ребенок был еще совсем маленький и получал максимум родительского внимания, первой девочке пришлось пойти в детский сад. Ее контакт с родителями неожиданно был сведен к минимуму, из-за чего скопилась масса невыраженных обид и страх, что ее перестанут любить совсем.

Постепенно из беспомощной крошки младшая девочка превратилась в более самостоятельного малыша, и на первое место вышло ее стремление к овладению новыми навыками, похвалой и вниманием со стороны родителей, а также территорией и игрушками. С этого момента между детьми проявилось явное соперничество.

Представьте себе воздушный шарик, который постоянно надуют. Он либо лопнет, либо вырвется и начнет хаотично летать по комнате. Так и ребенок, чтобы избежать родительских наказаний и заслужить похвалу, копит негатив внутри, а затем начинает либо «неожиданно» болеть, либо вредничать, чтобы привлечь к себе внимание. Именно это и случилось в семье из моего примера.

К сожалению, вопрос соперничества между детьми обычно не слишком волнует родителей до той поры, пока здоровая конкуренция не перерастает в постоянные драки.

Выделяют три основных варианта отношения родителей к детской подструктуре:

1. Игнорировать иерархию «родители – дети» и сблизиться с кем-либо из детей. Причем часто родители и дети сближаются по принципу разницы полов: папа с дочерью, мама с сыном.
2. Стремиться быть максимально нейтральными, любить одинаково, то есть уравнивать детей и дистанцироваться от их проблем.
3. Удерживать иерархию и соблюдать индивидуальный подход к каждому ребенку, что представляется мне самым сложным и самым здоровым вариантом для детской психики.

ВЛИЯНИЕ ПОРЯДКА РОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА РАЗВИТИЕ ЭГОИЗМА

Одним из самых значительных исследований особенностей развития сиблингов считается вклад основателя индивидуальной психологии А. Адлера. По его мнению, порядок рождения ребенка в семье имеет решающее значение в формировании различия характеров родных братьев и сестер.

Даже если два ребенка живут в одной семье и имеют одних родителей, социальная ситуация их развития различна. Семья развивается, в ходе этого развития у нее возникают новые потребности, и удовлетворение этих потребностей распределяется между детьми в зависимости от порядка их рождения, поэтому внутри семьи существует особая атмосфера вокруг каждого ребенка.

В рамках этой главы мне кажется важным упомянуть о двух выводах, сделанных ученым на основе его исследований:

1. Дети в одной семье рождаются в разных жизненных условиях. Рожденный вторым попадает в другую психологическую ситуацию по сравнению с первенцем.

2. Порядок рождения не абсолютная детерминанта, это только тенденция. Стиль родительского поведения, их отношение к детям не менее значимы для личностного развития детей.

Ученый считал, что важна не позиция ребенка в семье как таковая, а его восприятие сложившейся ситуации. От того, какое значение придает ребенок своему положению внутри семьи, зависит влияние порядка рождения на стиль его жизни. Тем не менее можно выделить некоторые общие психологические особенности, которые характерны для каждой конкретной позиции ребенка в семье. Существует четыре типичных позиции: **первенец, второй ребенок, младший, единственный.**

Первый ребенок получает 200% родительского внимания и является центром семьи. Первые дети часто усваивают «взрослый» язык и предпочитают общество взрослых компании сверстников.

Родители нередко балуют первенца и излишне его опекают. Но после рождения следующего ребенка первенец теряет все преимущества и ту власть, которой обладал с момента рождения, о чем мы уже говорили.

Положение **второго ребенка** своеобразно. У него всегда есть лидер, развивающийся с опережением и служащий ему примером. Второй хочет догнать и перегнать первого. Нередко ему это удается, потому что старший не всегда способен выиграть соревнование с младшим. В то же время вторые дети обычно больше, чем первые, готовы к сотрудничеству и кооперации, поскольку с самого первого дня вынуждены делить с кем-то родительское внимание.

Самый **младший** ребенок в семье — особенный. У него никогда не будет последователя, его никогда не свергнут с пьедестала. Его ситуация развития наиболее благоприятна. Отношение к нему особо заботливое, так как он самый маленький и самый беспомощный

в семье. Но ему часто не хватает отваги соревноваться до победного конца, и тогда он выбирает идти по другому пути. Выбирает свою, отличную от других членов семьи, дорогу.

Единственный ребенок в семье имеет свои проблемы. В детстве он был центром внимания. И во взрослой жизни он стремится занимать то же положение, что не всегда возможно. Его балуют на протяжении всего детства, он не приспособлен к трудностям, к самостоятельному решению проблем. Во взрослой жизни он постоянно ищет поддержки от других людей, так как привык получать ее от родителей и без нее чувствует себя неуверенно.

Именно его часто называют эгоистом в том самом негативном свете, который называется правильно эгоцентризмом.

Мы часто находимся в зависимости или контрзависимости от своего прошлого, то есть поступаем ровно так, как делали наши родители, или – с точностью до наоборот.

Если в детстве сильно любили, прививали ощущения исключительности и вседозволенности, взрослея, такой человек, скорее всего, вместо здорового эгоизма получит крайнюю его степень. Зависимость может проявиться в том, что он передаст это качество своим детям, если, конечно, сможет найти себе партнера, остаться в отношениях и не впасть в конкуренцию с собственным ребенком, что бывает нечасто.

Контрзависимость возникает обычно, когда девочку или мальчика в детстве недостаточно любили. Становясь родителями, они будут поступать прямо противоположно и ставить интересы своего ребенка на первое место, игнорируя собственные. Это верный способ вырастить эгоцентрика, человека с завышенной самооценкой. В нашей культуре таких людей ошибочно принято называть нарциссами. Термин происходит из греческого мифа о самовлюбленном юноше Нарциссе.

Существует здоровый нарциссизм как часть психики любого человека, помогающая нам видеть свои сильные стороны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru