

НАШИ ПРОБЛЕМЫ... РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Становясь взрослыми, мы стараемся забыть проблемы и переживания детства. А вот они нас помнят долго и могут портить жизнь еще не один десяток лет. Конечно, изменить прошлое невозможно, но можно посмотреть на него иначе, многое переосмыслить и понять. А иногда даже извлечь пользу.





Исправлять детские проблемы во взрослом возрасте может быть сложно и болезненно. Настолько, что многих привлекает другой вариант решения проблемы – просто обвинить во всем родителей. «Вы занимались только собой, я видела вас по праздникам, а теперь хотите, чтобы я создала счастливую семью? Да я же не знаю, что это такое!» По сути, подобные заявления справедливы. Ведь 90 процентов того, что мы имеем во взрослом возрасте, приобретается в раннем детстве. И именно родители отвечают за наш характер, взгляды на жизнь, умение строить отношения с людьми и многое, многое другое. Родительский пример усваивается с младенчества – большей частью неосознанно, но очень прочно. Так что своими талантами, успехами в любых областях жизни, достижениями мы в значительной степени обязаны родителям. А кто виноват в неудачах? Тоже они. Но все же не стоит объявлять родителям, что они испортили вам всю жизнь. Во-первых, легче от этого не будет. Ко всем имеющимся проблемам добавится еще общее чувство вины и напряженность в отношениях. Во-вторых, взрослые люди – они на то и взрослые, чтобы со всеми проблемами справляться самостоятельно. Даже с теми, которые были в детстве.

Недостаток любви в детстве

Маленькие дети не знают слова «любовь» и не понимают ее закономерностей. Но они очень чувствительны и могут даже заболеть, если не получают от окружающих взрослых тепла, нежности и искренней привязанности. Для младенцев такая эмоциональная депривация – когда взрослые, ухаживая за ребенком, просто выполняют все необходимые процедуры, не включаясь в общение эмоционально, – может быть губительной. Она приводит к госпитализму – болезненному состоянию, похожему на депрессию у взрослых. Ребенок теряет интерес к окружающему миру и даже не плачет, зная, что все равно никто не подойдет. К счастью, в условиях семьи такое случается нечасто, однако не стоит думать, что в благополучных семьях дети всегда чувствуют себя любимыми. Ни полнота семьи, ни ее материальная стабильность, ни социальный уровень сами по себе любви к ребенку не обеспечивают. «В детстве хотелось, чтобы мама меня ругала. И чтобы потом тоже долго гладила по голове, вытирала мне слезы и брала на руки. А она случае проступка говорила: «Выйди вон» и какое-то время после этого вела себя отстраненно. Сейчас я понимаю, что просто не вовремя родилась и была для нее помехой – поэтому и не было теплых чувств».



Вырастая, человек старается всеми силами недостаток любви восполнить. И мужчины, и женщины ищут того, кто будет их не просто любить, а относиться с обожанием. Может хватить нескольких лет, чтобы баланс чувств того, ущемленного ребенка восстановился. Еще одна проблема – отношения со своим собственным ребенком. Девочка, испытывающая недостаток любви от мамы, рискует не стать в будущем хорошей мамой сама. Может не хватить нежности, трепетности, ласки.

Предотвратить это можно, вернувшись в детство и отдав тому маленькому ребенку то, что ему было положено по праву возраста – безграничную любовь взрослого. Сейчас такой взрослый точно есть – вы сами. Возьмите детскую фотографию, вспомните свои чувства в разных ситуациях и скажите самыми трогательными и нежными словами то, что вам было нужно тогда. А еще как можно чаще обнимайтесь со своими близкими. Телесные контакты – объятия, поглаживания, просто касания – обладают поистине лечебным действием, укрепляя базовое чувство доверия к миру, улучшая физическое и психическое состояние.



Детские обиды

Даже очень любящие родители могут накричать на ребенка, грубо его одернуть или забыть в садике. Папа думал, что забирает мама, мама думала, что папа. А маленький ребенок прислушивается к шагам на лестнице и думает, что за ним не



придут уже никогда. Дети – существа эмоциональные, они не умеют смотреть на ситуацию абстрактно и рассуждать логично. И моменты своей обиды на родителей помнят очень хорошо – во всех красках, в собственных ощущениях. И именно поэтому с обидой на родителей бывает трудно расстаться даже во взрослом возрасте. Хотя неловко говорить о том, что тридцать лет назад мама одела вас в такое платье, что смеялся весь класс.

Чем опасны обиды? Прежде всего нарушением общения. В нем не будет открытости, честности, теплоты – всего того, что необходимо, чтобы чувствовать себя уверенно и комфортно. В нем возможны конфликты – даже если сознательно вы решили, что вспоминать старое не имеет смысла.

Сделай наоборот?

Проблема людей, переживших обиду в детстве, в том, что они слишком оберегают своих детей. «Я никогда не поступлю так, как мои родители», «У моего ребенка не будет повода для обид», «Я по себе знаю, как это тяжело, и моему ребенку так не сделаю»... На самом деле иногда такие убеждения не идут ребенку на пользу. Как бы это ни казалось нам жестоким, но дети должны знать и разочарования, и обиды. Это помогает подготовиться к реальностям жизни, учит работать со своими чувствами. Нет ничего страшного, если ребенок испытывает обиду, главное – чтобы при этом он все равно был уверен в нашей любви.

«Я с четырех лет ходила в садик на пятидневку и до сих пор помню ощущение тоски и страха, когда на ночь воспитатели закрывали дверь. Конечно, мама всегда объясняла, что у нее нет другого выхода, что так надо из-за работы. А потом бабушка сказала, что мама водит меня туда «ей назло». Они поссорились, и мама не хотела, чтобы бабушка занималась моим воспитанием. До сих пор не могу простить такое. Собственные амбиции были для мамы важнее, чем нормальная жизнь дочери. Конечно, я не говорила об этом и вообще старалась забыть. Но тут мама упрекнула меня в невнимательности к моим детям. «Заботливые мамы тщательно выбирают школу, а не ведут в ту, что поближе», – сказала она. Я высказала все, что думала о заботливых мамах и о ней в частности».

Не стоит держать обиды в себе. Если нет реальной возможности поговорить с родителями (или если думаете, что такой разговор не будет воспринят адекватно), используйте метод психодрамы. Вы говорите все, что думаете, от

своего лица, а потом сами же отвечаете от лица мамы. Говорить можно все, что приходит в голову. Как правило, нескольких «сеансов» хватает, чтобы узнать все обстоятельства, понять родителей и полностью простить. Хотя, чем сложнее ситуация, тем больше работы.





Детское чувство неполноценности

Оно есть у всех детей и является необходимым фактором развития. Видя, что взрослые более сильные, способные, умные, ребенок хочет стать таким же. Но взрослые тут как тут: «Ты ничего не можешь, лучше не лезь», «Ты никогда не будешь танцевать – таких толстячков не берут», «Ты хуже всех читаешь и, похоже, никогда не научишься»... Становясь взрослыми, такие дети могут пойти двумя путями. Первый – ничего действительно не предпринимать и следовать родительским указаниям в отношении профессии и личной жизни. Второй – постоянно стремиться избавиться от чувства неполноценности, доказав всем, что «я могу». Но даже достижения не дают чувства уверенности, если оно не было заложено в детстве. Нередко в своих стремлениях человек доходит до нервного срыва, не умея расслабляться и останавливаться хотя бы на короткое время. И не имеет значения, какие сферы деятельности волнуют человека – профессия или личная жизнь. И по отношению к своим детям у людей с низкой самооценкой тоже часто бывают завышенные требования. «Из меня все равно ничего толкового не получится, надо приложить все усилия к обучению ребенка» – по такому принципу проходит воспитательный процесс в семье. Родители ради ребенка могут все: переехать в другой город, оставить карьеру, заниматься своим чадом буквально днем и ночью. «Надо же, какие заботливые», – думают окружающие. На самом деле больше получают сами родители. У них (или одного из них) наконец-то появляется чувство значимости, полноценности, реализованности. А вот ребенку реализовывать чужие замыслы бывает очень нелегко.

Бороться с чувством неполноценности необходимо – иначе оно может сохраниться на всю жизнь, меняя не только образ жизни, но и характер. Для начала просто поблагодарите (мысленно) тех, кто внушил вам его – благодаря им вы развили такие качества, как упорство и целеустремленность. Потом – научитесь ценить свои достижения и просто себя, без достижений. Различайте, когда критика в ваш адрес конструктивна, а когда просто манипуляция. Конструктивную, конечно, надо ценить, а вот с манипуляциями нещадно бороться. Просто не вовлекайтесь в нее эмоционально – реагируйте только на слова. «Да, я действительно не успеваю все, что планирую», «Все мы не идеальны – у каждого свои недостатки», «Возможно, мне стоит об этом подумать» – такими должны быть ваши ответы на критику. Люди, критикующие нас из желания испортить настроение или вывести из себя, быстро потеряют к такой беседе интерес –

особенно если отвечать им добрым и чуть ироничным тоном. И наши дети получат очень хороший пример: чем раньше они усвоят, что далеко не все замечания в свой адрес надо принимать всерьез, тем лучше.



Семейная неустроенность

Ссоры, разводы, повторные браки – ко всему этому ребенок не может относиться равнодушно. Даже в самом лучшем случае – когда есть люди, готовые заботиться и любить всегда. Дети все равно страдают, испытывают то страх – потому что не знают, чего ждать завтра, то чувство вины – потому что в силу своей эгоцентричности часто ошибочно полагают, что именно они явились причиной такой семейной ситуации. Когда же в семье годами все непонятно, ссоры становятся неотъемлемой частью повседневности, а взрослые, не стесняясь в выражениях, обсуждают недостатки друг друга, то в представлении ребенка слова «семья» и «проблема» становятся, увы, синонимами. Становясь взрослыми, именно с такими установками люди вступают в брак. И получается, что многие проблемы передаются из поколения в поколение. Даже те, кто был уверен, что никогда не будет вести себя, как родители, в определенном возрасте начинают подсознательно повторять те же поступки по отношению к окружающим.

Дети из разведенных семей с большей вероятностью разведутся, чем те, кто усвоил, что в любой ситуации можно договориться и исправить положение. Те, кто в детстве неоднократно были свидетелями родительских скандалов, тоже не особо скрывают недовольство друг другом перед детьми. И ожидания от брака бывают очень похожи на то, что мы сами наблюдали в детстве в родительской семье.

Но негативный сценарий можно исправить. Представьте свою будущую жизнь – сначала так, в общем, потом отдельные события, а потом – по отрезкам времени. Если в своих представлениях вы заметили что-то лишнее (измены, проблемы с обучением и поведением ребенка, развод, одиночество), то немедленно это удалите. На освободившееся место – все самое лучшее, что вы можете себе пожелать. Это кажется бесцельным времяпрепровождением – на самом деле такие мечты являются одним из методов позитивной психотерапии.

Психологи не могут дать точное объяснение тому, как наши мысли и сценарии реализуются, но имеют огромное количество доказательств, что вышеописанный метод срабатывает. Если вы, думая о будущем, представляете трудности с ребенком и ждете, что он будет «точной копией своего ужасного отца», то так оно, скорее всего, и будет. Значит, вам определенно стоит наметить более привлекательный ход событий – такой, в котором есть хорошие отношения, успех и счастье всей семьи.