

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Как семья
влияет на
взрослую
жизнь

ОДРИ
ВЭН



Одри Вэн

**Родом из детства. Как семья
влияет на взрослую жизнь**

«Автор»

2026

Вэн О.

Родом из детства. Как семья влияет на взрослую жизнь / О. Вэн —
«Автор», 2026

Вы давно съехали от родителей. Почему до сих пор живёте по их правилам? Молчите, когда обидно. Заслуживаете любовь. В очередной ссоре вдруг слышите мамин голос из собственного рта. У таких повторений есть история. Через семейные случаи, внутренние роли и обещания, данные себе ещё ребёнком, книга помогает заметить, что именно вы принесли из детства в отношения. Здесь можно узнать себя в сцене, которую годами считали просто своим характером. Прочитайте, если устали снова и снова проживать одну и ту же ссору. Вашей взрослой жизни нужны ваши решения.

© Вэн О., 2026

© Автор, 2026

Одри Вэн

Родом из детства. Как семья влияет на взрослую жизнь

Глава 1–2. Понятие «родная семья»

В широком смысле семья — ячейка общества, одна из основ, на которых строится государство. В более узком смысле за улыбкой, речью и поведением человека скрывается целая, словно голограмма, картина личностных моделей, глубоко усвоенных в семейной системе. Поэтому родная семья — это и ярлыки, и воспоминания, которые мы проецируем на себя, и источник передачи привычных моделей. Здесь от поколения к поколению передаются жизнь и её краски, но вместе с ними — семейные «вирусы» и накопившийся «мусор».

Влияние родной семьи в первые годы жизни проявляется в привычках и способах поведения. Со временем они закрепляются и становятся автоматическими: сами того не замечая, мы следуем шаблонам, сложившимся под влиянием воспоминаний и устойчивых ярлыков. Когда затрагиваются наши психологические «болевые точки», мы снова и снова стремимся вернуть себе чувство безопасности — убедиться, что нашу роль признают, а наши потребности в близости и связи удовлетворяются. Болезненные воспоминания и связанные с ними переживания порой заставляют нас бояться перемен в самих себе.

Под «родной семьёй» можно понимать и семью, в которой человек вырос, — дом, где о нём заботились родители. Она влияет на формирование индивидуальности и развитие личности, на способность управлять эмоциями и на привычные способы общения с другими людьми, которые человек переносит во взрослую жизнь.

Каждый человек начинает взрослеть, неся на себе психологический отпечаток родной семьи: имеют значение его место среди детей, условия воспитания, данные себе внутренние обещания. Можно сказать, что родная семья — это первая среда, которая влияет на нас, и её влияние сохраняется особенно долго.

Влияние родной семьи зачастую незаметно и неосознанно. Усвоенные в ней модели поведения, способы выражать чувства и мысли непроизвольно проявляются на работе, в повседневной жизни и в отношениях, в том числе в собственной семье. Пережитое в детстве продолжает действовать на нас. Когда похожая ситуация задевает старую душевную рану, наружу могут вырваться давно подавленные чувства: будто нами пренебрегают, нас отвергают или исключают из общего круга. Эти переживания порой захлёстывают нас и во взрослой жизни.

В детстве мы толкуем происходящее, не осознавая этого и не умея управлять своими впечатлениями, — подобно тому как не знаем заранее, какие ракушки найдём на берегу. Каждый по-своему стремится выжить, почувствовать себя в безопасности и реализовать себя, поэтому и душевные раны у людей различаются. В детстве мы слишком слабы и зависимы от взрослых, чтобы самостоятельно обеспечить себе безопасность, а окружающие не в состоянии удовлетворить абсолютно все наши потребности. Поэтому, по сути, каждый человек переживает ту или иную психологическую травму; многое зависит от того, как он воспринял и осмыслил произошедшее.

Китайцы особенно тесно связаны со своей родной семьёй; у многих сохраняется трудноразрешимый «комплекс родной семьи». Если не разобраться с ним, он может повлиять на отношения с людьми, семьёй, работой и всю жизнь.

Мы знаем: когда плод созревает, его семена должны освободиться, чтобы прорасти; когда птенец научится летать, он покидает мать, чтобы свить собственное гнездо; когда ребёнок вырастает, он уходит от родителей, чтобы создать свою семью... И растения, и животные, достигнув зрелости, начинают самостоятельную жизнь.

Семья — наша первая, «материнская» среда. Но даже покинув родительский дом и создав собственную семью, человек остаётся тесно связанным с той, в которой вырос, и всю жизнь испытывает её влияние.

В жизни человека обычно две семьи: та, в которой он родился и вырос, и та, которую он создаёт сам, став взрослым и вступив в брак. Первую мы называем родной семьёй, вторую — новой.

Как же строить отношения с родной семьёй, когда мы создаём собственную? Любовь близких, которую мы получаем с рождения, помогает нам расти и даёт силы жить. Подобно тени, она сопровождает нас всю жизнь.

У каждого своя история, судьба и воспоминания о доме, в котором он вырос. С любовью или болью связаны эти воспоминания, дом остаётся началом нашего жизненного пути, а отношения с близкими — одними из самых значимых. Воспитание и впечатления раннего детства глубоко влияют на личность и способы общения во взрослой жизни. Тени прошлого могут преследовать человека долгие годы. Разумная, полная любви и тепла семейная атмосфера помогает ребёнку вырасти психологически здоровым; недостаток любви и тепла, напротив, может неблагоприятно сказаться на развитии личности.

Каждый взрослеет, неся на себе психологический отпечаток родной семьи. Яркий пример — дело об убийстве, совершённом студентом Ма из Юньнаньского университета. Воспитание наложило глубокий отпечаток на его характер. Отец Ма был молчаливым человеком, а семья жила бедно и все силы тратила на то, чтобы прокормиться. Поэтому мальчик не научился открыто общаться с близкими и выстраивать представление о самом себе. Поступив в университет, он по-прежнему испытывал трудности в общении и построении отношений, ему было непросто приспособиться к новой среде. Разумеется, трагедию нельзя объяснить только этими обстоятельствами.

Ещё тогда, когда мы были словно чистый лист, на нас уже влияли родители, братья и сёстры: их взгляды на мир, привычки, характер и даже перепады настроения незаметно формировали нас. Впоследствии усвоенные в родной семье модели поведения могут бессознательно переноситься в собственную семью и влиять на самые разные стороны её жизни.

Может ли родная семья оставаться убежищем на всю жизнь? Особенно сильна привязанность к ней в китайской культуре, где существует устойчивый «комплекс родной семьи».

«Четыре поколения под одной крышей» когда-то считались для китайцев высшим воплощением семейного счастья. Здесь ценят большие семьи, множество детей и внуков, совместную жизнь нескольких поколений. Согласно традиционным представлениям, семья — единое, неделимое целое: большая семья определяет уклад жизни малой, а та должна ей подчиняться. Такая культура воспитывает с детства глубокую материальную и эмоциональную зависимость от родного дома. И сегодня многие, даже создав собственную семью, продолжают рассчитывать на поддержку родителей.

Например, господину Y уже за сорок, но он до сих пор живёт на пенсию родителей. Они балуют единственного сына и принимают за него все решения. Когда он вырос, то занял место отца на заводе. Позже завод стал убыточным, и господин Y лишился работы. Он получал лишь несколько сотен юаней ежемесячного пособия — меньше половины пенсии своего отца. Со временем он переехал к родителям вместе с женой и дочерью и по-прежнему зависел от них: родители оплачивали повседневные расходы семьи и обучение внуки.

Как и господин Y, госпожа W сильно зависела от родительской семьи, и эта зависимость в итоге привела к распаду её брака. Ей 33 года, и она младшая из четырёх детей. Родители с детства очень любили её, а старшие братья и сёстры во всём уступали. Когда госпожа W вышла замуж, родители подарили ей квартиру и полностью обставили её мебелью. Но постепенно они всё хуже относились к зятю, упрекая его в том, что он мало зарабатывает и не умеет заботиться о близких. Под их давлением госпожа W развелась и вернулась в родительский дом с четырёх-

летней дочерью. Она с сожалением говорит, что родительская «любовь» оказалась слишком властной: её собственная, «малая» семья вынуждена была подчиниться «большой».

По мере развития общества традиционная китайская модель большой семьи постепенно уходит в прошлое. Семью нередко называют тихой гаванью, но сама природа подсказывает: однажды человек должен покинуть родительский дом и создать собственную семью.

Модель продолжения родной семьи

Брак А. и Б. — типичный пример союза людей из городской и сельской среды. Вмешательство обеих родительских семей усиливает конфликты супругов и показывает, насколько сильно семья происхождения может влиять на брак.

В семье А. отец был властным человеком и единолично принимал все решения — от мелочей до важных вопросов. Мать беспрекословно ему подчинялась. Это компульсивно-доминирующий и привязанно-покорный типы поведения. Хотя А. получил высшее образование и не одобрял поведение отца, в браке он невольно повторял родительскую модель: требовал, чтобы жена во всём ему подчинялась. Б., напротив, выросла в семье, где отец заботился о матери. Она не разделяла убеждения мужа, что последнее слово всегда должно оставаться за мужчиной: по её мнению, мужчина обязан бережно относиться к женщине и заботиться о ней. А. воспринимал это как посягательство на свою власть и авторитет и ещё настойчивее пытался господствовать, повторяя поведение отца. Такое постоянное противостояние и попытки подчинить партнёра, могут привести к параноидальному расстройству личности и кризису в браке: когда потребности человека остаются неудовлетворёнными, а его роль не признают, он мысленно создаёт другую, желанную роль и одновременно ищет замену супругу.

Одобрение и неприятие моделей отношений в родной семье

Одна женщина с детства видела, что её отец не умеет отстаивать себя и часто терпит унижения. Она считала его слабость причиной собственных страданий, поэтому старалась не говорить о нём и даже избегала общения с ним.

Повзрослев, она, возможно, сама становится сильной и властной или выбирает себе в мужа мужчину, которого считает очень сильным.

«Взаимосвязанные психологические комплексы»

Когда внутренние клятвы супругов прямо противоречат друг другу, между ними могут возникать конфликты, связанные с так называемыми «взаимосвязанными психологическими комплексами».

Мы нередко невольно испытываем к определённым людям сильную любовь или ненависть. Вступая с ними в глубокие эмоциональные отношения, приносящие радость или страдание, мы словно получаем второй шанс: исцелить старые душевные раны, восполнить упущенное и удовлетворить особенно важные потребности детства, которые тогда остались без ответа.

Одна женщина с детства осталась сиротой, позже вышла замуж и родила дочь, которую безмерно любила. К большому несчастью, однажды дочь погибла в автокатастрофе. Узнав об этом, она отказалась верить в случившееся, не пошла опознавать тело и упорно утверждала, что все ошибаются, что дочь не умерла и вернётся домой после школы. Днём она, как обычно, приготовила любимые блюда дочери, накрыла на стол и ждала, когда дочь вернётся домой пообедать. Вечером она застелила дочери постель. Она не позволяла мужу или кому-либо ещё упоминать о смерти дочери, а также отказывалась организовывать похороны, твёрдо веря, что с дочерью всё в порядке.

Такой отказ принять реальность — проявление отрицания, одного из механизмов психологической защиты. Так называемый механизм отрицания — это подсознательная психологическая защита, при которой человек отрицает болезненные факты и события, чтобы уменьшить душевную боль и защититься от невыносимых переживаний, а также уменьшить вызванную ими внутреннюю тревогу. Например, когда ребенок, разбив что-то, закрывает лицо руками и плачет, или когда, согласно известному образу, страус прячет голову в песок, спасаясь от

преследователя, и т. д. — все эти действия, основанные на принципе «с глаз долой, из сердца вон», являются проявлениями механизма отрицания. Эта женщина также перенесла на ситуацию со своей дочерью психологическую установку, в которую она твердо верила с детства, — что её умершие родители никогда не покидали её, — и перенесла любовь, которую её родители должны были проявлять к ребёнку, на дочь, которая символизирует как её саму, так и её дочь.

Почему, например, некоторые девушки, у которых есть молодой человек, отвечают: «У меня ещё никого нет», — когда их спрашивают об этом?

Такой ответ может быть вызван застенчивостью. Девушка сознательно скрывает свои отношения, а не бессознательно отрицает реальность, как женщина из предыдущего примера. Поэтому это не проявление механизма отрицания как психологической защиты. При таком механизме человек не признаёт факты, которые причиняют ему страдание или вызывают тревогу, и по-своему переосмысливает происходящее. Подобная реакция может повторять привычку, усвоенную в родной семье: избегать проблем, а не встречаться с ними лицом к лицу.

Родная семья и сформировавшийся в ней «родной комплекс» оказывают незаметное, но сильно влияет на человека; в его взрослой жизни нередко повторяются семейные модели поведения, которыми он не всегда способен сознательно управлять. В браке супруги не только усваивают привычки и реакции родителей, из-за чего поведение, мысли и чувства обоих могут запускать цепную реакцию. Порой они ещё и бессознательно подменяют реального партнёра образом, сложившимся в их внутреннем мире. Так в супружеских отношениях затрагиваются старые эмоциональные и психологические «болевы́е точки».

В повседневной жизни человек иногда реагирует на события необычайно остро. Если такие реакции повторяются, это может означать, что в его эмоциональной памяти скрывается «первичный комплекс», сформировавшийся в родной семье.

Попробуйте найти эту «болевую точку» и отделить то, что относится к нынешним людям и событиям, от переживаний прошлого. Не переносите чувства, некогда вызванные родителями, на мужа, жену или другого близкого человека. Иначе вы можете вызвать у него недоумение и отторжение.

Если вы не чувствуете любви, это не значит, что любви рядом нет. У каждого свой способ выражать любовь. Если вы чувствуете себя обиженным, это не значит, что другие специально хотят вас обидеть.

Три фактора влияния исходной семьи

Психологические «болевы́е точки». Взрослея, каждый человек сохраняет следы болезненных переживаний. Внутренне он может придавать им всё большее значение, хотя внешне старается преуменьшать их. Эти уязвимые места автор называет психологическими «болевыми точками».

Ребёнок, который повышал голос, потому что боялся остаться без внимания, во взрослой жизни может особенно остро реагировать на то, прислушиваются ли к его мнению. Почувствовав, что его игнорируют, он легко теряет эмоциональное равновесие, и тогда возникают ненужные конфликты. В общении с таким человеком важно дать ему высказаться и проявить уважение. Как говорится, учитывайте обстоятельства и особенности собеседника.

Например, мог ли ребёнок свободно развиваться в родной семье или ему приходилось брать на себя несвойственные возрасту роли? Если старший брат или сестра заменяли отца и мать, значение настоящих родителей постепенно ослабевало. Ребёнок привыкал выполнять обязанности, в которых нуждались окружающие, и отодвигал собственные потребности на второй план. Во взрослой жизни, когда затрагивается его «болевая точка», подавленные потребности могут дать о себе знать с удвоенной силой: он начинает настойчиво требовать любви от других. Семейное окружение незаметно прививает нам убеждения, которые закрепляются на долгие годы. Даже если жизненные обстоятельства сильно меняются, пересмотреть их непро-

сто. Скрытые внутренние клятвы, усвоенные в детстве девизы, семейные правила и идеалы могут стать главными ориентирами нашей жизни.

Семейное воспитание: ребенок, который с детства наблюдал, как мать всегда манипулировала отцом с помощью слез, особенно мальчик, повзрослев, когда увидит, что жена плачет, сразу же вспылит, а не станет её утешать. Жена скажет: «Я плачу, разве ты не видишь? Мне грустно, а ты всё равно злишься». Но, к сожалению, в этот миг воспоминания из детства словно повторяются: в его подсознании возникает убеждение, что жена, точно так же, как мать контролировала отца, хочет контролировать его самого; он вовсе не считает, что в слёзах жены есть что-то плохое. На самом деле жена ни в чём не виновата — она лишь случайно задела больное место мужа. Поэтому в реальной жизни — будь то брак, работа или повседневные дела — когда мы заставляем кого-то резко реагировать, стоит задуматься, не задела ли мы невольно чужое больное место. Если же вы сами резко реагируете, значит, кто-то задел ваше больное место. Во многих жизненных ситуациях мы путаем прошлое с настоящим, думая, что события прошлого повторяются, но на самом деле человек рядом с вами просто случайно задел вашу психологически уязвимое место.

Внутренние клятвы: у каждого человека свои психологические «болевы́е точки»: кто-то боится «несправедливости», кто-то — «незаслуженного обвинения», а у некоторых стиль поведения в значительной степени определяется «внутренними клятвами». Условия нашего взросления незаметно прививают нам множество убеждений, которые не только непоколебимы, но и постоянно влияют на нас. «Внутренние клятвы» имеют свою историческую функцию: на каком-то этапе жизни они защищали нас от слишком сильной травмы. Существует множество видов внутренних обещаний, например: «Все мужчины ненадежны, поэтому я должна откладывать деньги на чёрный день». Пережив в детстве бегство или жизнь в бедности, видя, как родители всегда усердно работают, человек учится, что «жизнь — это борьба», и это даже превращается в убеждение, что «работа — это жизнь, а жизнь — это работа». Такие люди, даже став взрослыми и обретя достаток, не могут позволить себе и своей семье немного расслабиться и получать больше удовольствия от жизни.

В отношениях с людьми, а особенно в браке, мы вновь и вновь воспроизводим способы общения, усвоенные в детстве. Кого мы выбираем в супруги и как строим отношения с этим человеком, во многом связано с опытом общения с родителями.

Нередко меньше всего способны влиять на окружающих те, кто категорически не принимает чужого влияния. Такие люди не только сами не прислушиваются к другим, но и могут разрушительно воздействовать на отношения. Важно понимать, что в разных родных семьях складываются свои традиции, правила и способы общения. Двое людей, создающих новую семью, приносят в неё привычки и представления, усвоенные каждый в своём доме. Если каждый будет считать образцовой только свою семейную модель, договориться будет трудно. Уважая различия, супруги смогут постепенно освободиться от «комплекса происхождения» — установок и моделей поведения старшего поколения, — разграничить ответственность, сохранить хорошее и изменить то, что мешает. Родная семья не должна становиться оправданием нежелания расти и меняться. Тогда не придётся переделывать другого под себя, отказываясь при этом работать над собой. Так возникает конструктивное взаимодействие, в котором гармония сочетается с разнообразием.

Выбор означает ответственность. Каждый человек должен научиться нести ответственность за своё психологическое состояние, психологические «болевы́е точки» и эмоциональные «триггеры». Ведь именно вы являетесь образцом для ваших детей в их родной семье!

Если вы не хотите, чтобы семейные «вирусы» вашей семьи продолжали распространяться, начните с изменения своего семейного шаблона.

Глава 3.

Семейная среда в детстве и формирование личности

Существуют ли этапы развития человека? Каковы особенности поэтапного развития?

Американский невролог, психолог развития и психоаналитик Эрик Эриксон, представитель нового направления в психоанализе, предложил теорию восьми этапов развития личности на протяжении жизни: младенчество (0–1,5 года), раннее детство (1,5–3 года), возраст от 3 до 5 лет, школьный возраст (6–12 лет), подростковый период (12–18 лет), ранняя зрелость (18–25 лет), зрелость (25–65 лет) и пожилой возраст (65 лет и старше). Его теория даёт основу для размышлений о воспитании и развитии человека в разные периоды жизни. Ошибки в воспитании на любом этапе могут осложнить его дальнейшее развитие.

Не случайно в древних китайских пословицах есть выражение: «В три года видно, каким он будет во взрослом возрасте, в семь лет — каким он будет в старости».

Период привязанности (0–18 месяцев)

В материнской утробе ребёнок чувствует себя защищённым, но после рождения оказывается в незнакомом мире. Когда мать вовремя кормит его и берёт на руки, он вновь ощущает тепло и безопасность. На этом этапе для младенца важнее всего выживание, а близость с матерью становится одной из главных потребностей. Если она остаётся неудовлетворённой, ребёнок может получить психологическую травму. В зависимости от тяжести таких переживаний в дальнейшем формируются разные личностные особенности, которые могут сохраняться долгие годы.

1. Ребёнок: страх быть брошенным (чувство принадлежности)

Некоторые матери непоследовательно отвечают на потребность ребёнка в близости: иногда откликаются на неё, а иногда нет. Поэтому у ребёнка не возникает устойчивого чувства безопасности. Он плачет и капризничает, стараясь привлечь внимание матери, и одновременно злится, когда встречает холодность.

Для такого ребёнка мать становится одновременно источником радости и боли: удовлетворение и спокойствие сменяются гневом и печалью. В результате он может одновременно любить мать и сердиться на неё. Таких детей автор называет «привязанными».

Во взрослой жизни: зависимый тип личности

2. Детство: страх отвержения

Иные матери постоянно держатся с детьми холодно. По разным причинам они не проявляют любви, редко обнимают ребёнка, часто ругают его, а порой и бьют.

Таких детей автор называет «одинокими». Они боятся близости, хотя нуждаются в материнской любви ничуть не меньше других: попытки получить ласку и поддержку в прошлом приносили им боль. Поэтому они создают защитный образ себя: кажутся независимыми, но на деле подавляют свои потребности и избегают тесного общения, чтобы снова не пострадать. Окружающие считают их «хорошими» и «послушными», а матери гордятся тем, что ребёнок рано стал «самостоятельным». Взрослые могут хвалить его за эту независимость, он и сам будет ею гордиться, но в близких отношениях ему бывает трудно.

Взрослая жизнь: личность, склонная к одиночеству

Период поиска опоры и отделения от матери (18 месяцев — 3 года)

Когда жизнь ребёнка становится более устойчивой, его внимание постепенно переключается с матери на окружающий мир. Он начинает отходить от неё и исследовать всё вокруг — наступает этап самостоятельного освоения мира.

Ребёнок хочет всё дальше отходить от матери, испытывая свою самостоятельность, но одновременно боится неизвестного и потери её заботы. Поэтому ему всё ещё необходима поддержка, благодаря которой он чувствует себя в безопасности. Эти два стремления — к независимости и близости — существуют одновременно.

1. Ребёнок: страх контроля

Мать, которая слишком балует ребёнка, может успешно справляться с первым этапом — удовлетворять его потребность в привязанности, — но на втором этапе у неё возникают

трудности. Опасаясь, что с ребёнком что-нибудь случится, она начинает чрезмерно опека́ть его и ограничивать свободу. «Вернись, туда нельзя!» — то и дело кричит она. «Осторожно, упадёшь!» Так мать невольно закрывает перед ребёнком увлекательный окружающий мир.

Возможно, за такой опекой стоит искренняя тревога за ребёнка. Но иногда причина — собственный страх матери потерять его любовь: ей трудно отпустить его даже ненадолго. Ребёнок может реагировать по-разному. Один начинает избегать матери, стараясь ускользнуть из-под её контроля. Другой формально подчиняется, но эмоционально отдаляется от неё. Так, ребёнок может позволять матери взять себя на руки, но отворачивается и не даёт себя поцеловать: больше всего он боится оказаться под её полным контролем.

Взрослые: избегающий тип личности

2. Ребёнок: страх потери

Некоторые родители слишком рано требуют от детей самостоятельности, не замечая, что ребёнку нужно время от времени возвращаться к ним за поддержкой и подтверждением своей безопасности. После короткого «приключения» он не получает утешения, и его уверенность в том, что родители рядом, ослабевает. Он слышит: «Иди играй сам!», «Ты что, не видишь, что я занята?», «Ты уже большой, не мешай!» В результате ребёнок начинает бояться самостоятельности и разлуки с матерью. Ему постоянно нужно убеждаться, что родители не исчезнут; он старается не выпускать их из виду и всеми способами привлекать внимание. В отличие от «привязанного» ребёнка, который плачет и сердится, такой ребёнок чаще пытается угодить матери: быть «хорошим» и находить предлоги, чтобы оставаться рядом.

Взрослый: личность, стремящаяся к независимости

В этот период ребёнок открывает для себя окружающий мир и пытается понять, какое место занимает в нём как самостоятельный человек.

Он начинает формировать представление о себе. Перед ним стоят две задачи, от которых во многом будут зависеть его дальнейшие отношения с самим собой и окружающими: во-первых, создать устойчивый образ себя и других людей, прежде всего близких; во-вторых, оценить собственные возможности и обрести уверенность в своих силах.

(1) Утверждение собственного «я»

До трёх лет разлука с родителями может вызывать у ребёнка сильную тревогу. В три-четыре года он всё ещё нуждается в ощущении безопасности, но постепенно учится сохранять в памяти образ родителей и чувствовать связь с ними даже в разлуке. Одновременно он начинает отделяться от них психологически, а значит, формировать собственное представление о себе. В этом ему помогает игра. Примеряя роли животных, сказочных героев и персонажей мультфильмов, дети пробуют разные черты характера и постепенно складывают из них свой образ «я».

Играя разные роли, ребёнок узнаёт себя и формирует личность. В это время ему особенно важна реакция родителей: он ждёт их одобрения и хочет, чтобы они участвовали в его играх.

а. Ребёнок: страх унижения

На этом этапе родители нередко ошибаются в воспитании и невольно подгоняют личность ребёнка под собственные ожидания.

В китайской культуре издавна придают большое значение воспитанию в семье. Поэтому родители часто осуждают, подавляют или наказывают те проявления детского характера, которые не соответствуют их ожиданиям: «Девочка, не веди себя так шумно, это ужасно!», «Ты же мальчик! Как тебе не стыдно играть в девчачьи игры?», «Хороший ребёнок должен вести себя вот так!» Постепенно ребёнок делит себя на две части: «светлую», которую одобряют взрослые, и «тёмную», которую они отвергают. Ему становится стыдно за некоторые свои естественные чувства и желания, и он пытается отрицать их существование. Стараясь быть только «хорошим», ребёнок всё сильнее подавляет ту часть себя, которую боится показать, и утрачивает ощущение внутренней целостности.

Взрослая жизнь: консервативный тип личности

б. Ребёнок: страх быть игнорированным

Другие родители полностью игнорируют этот важный психологический процесс самоутверждения ребенка, совершенно не обращают внимания на то, во что играет ребёнок, считая детские игры нелепыми и смешными, пренебрегают ими и тем более не реагируют положительно на роли, которые ребёнок играет в играх. Если родители никогда не участвуют в играх ребёнка и не дают ему одобрения, в результате у ребёнка возникают трудности с самопознанием и формированием индивидуальности; он всегда демонстрирует черты множественной личности и колеблется между различными чертами своего характера. Его эмоциональное состояние часто нестабильно: он без видимой причины то радуется, то грустит, то злится.

Такой человек боится остаться незамеченным. Он особенно болезненно воспринимает пренебрежение, потому что в эти минуты словно перестаёт ощущать собственную значимость.

Взрослая жизнь: покорная личность

(2) Определение способностей: самооценка

Примерно с четырёх лет дети начинают проверять, на что способны и насколько могут влиять на окружающий мир. Их уверенность в собственных возможностях во многом зависит от самооценки. Они соревнуются со сверстниками и даже с родителями, например за внимание, пробуют проказничать и внимательно наблюдают за реакцией взрослых. Получив одобрение, они могут пойти ещё дальше — пока родители не остановят их.

а. Дети: страх неудачи

Некоторые родители не оказывают постоянной поддержки и не поощряют попытки и усилия ребенка, боясь, что он станет «высокомерным и самодовольным» из-за чрезмерного поощрения. Когда ребенок, получив 95 баллов на экзамене, радостно возвращается домой и делится с родителями этой новостью, они говорят: «Чем тут гордиться? Почему ты не сравниваешь себя с теми, кто получил 100 баллов?»

Когда похвалу родителей так трудно заслужить, ребёнку постоянно кажется, что его успехов недостаточно. Он изо всех сил стремится к признанию и тяжело переносит неудачи: успех может сделать его самодовольным, а поражение — заставлять чувствовать себя ничтожным. Даже добившись многого, он редко бывает доволен собой и не умеет радоваться жизни.

Во взрослой жизни: склонность к навязчивому соперничеству

б. Ребёнок: страх конкуренции

Другие родители почти никогда не хвалят ребёнка, зато постоянно критикуют и сравнивают с другими: «Посмотри, какой он умный!», «Из тебя ничего не выйдет!», «Что же из тебя вырастет?» Такое отношение лишает ребёнка уверенности в своих силах. Даже если он проявляет способности, родители их обесценивают: «Какая польза от пения, если плохо учишься?», «Всё это ерунда!» Ребёнок чувствует беспомощность и обиду и старается не вступать в открытое соперничество.

Внешне такие люди избегают соревнований, но иногда пытаются победить обходным путём: не добиваясь успеха сами, а мешая другим — например, обсуждая их за спиной или донося на них.

Стремясь избежать ошибок и критики, они уклоняются от принятия решений, но при этом бывают недовольны решениями окружающих и порой злорадствуют, когда у тех что-то не получается. Им не хватает сочувствия и совести: они избегают открытого соперничества, но постоянно жалуются на несправедливость.

Взрослая личность: тип «искусного компромисса»

Глава 4.

Характеристики остальных четырёх основных типов личности

Расколотая личность

Такой человек боится раскрыться и сблизиться с другими. Внешне он независим и хладнокровен, но в глубине души чувствителен; бывает безразличным и подозрительным, принимает собственные проекции за реальность, избегает общения и трудностей, предпочитает скрываться от окружающих и замыкаться на себе.

Меланхоличный тип личности

Человек боится быть самим собой и не может найти того, к кому мог бы привязаться. Для него характерны склонность к саморазрушению, а вместе с тем — к самоотдаче, бескорыстию и самозабвению; скромность, терпение, страх одиночества, доверчивость и недостаток чувства принадлежности и безопасности.

Обсессивно-компульсивный тип личности

Такие люди боятся перемен: с детства они стремятся к постоянству и безопасности, опираются на знакомое и привычное, ценят принципы и правила. Всё новое, риск и возможность утраты вызывают у них сильную тревогу.

Истерический тип личности

Люди этого типа боятся ограничений свободы, любят риск и часто отвергают традиции и привычные нормы. Они ищут новизны, острых ощущений и азарта, порой говорят не подумав и легко поддаются соблазнам. Для них особенно трудны ответственность, обязательства и последовательность: они предпочитают жить сегодняшним днём.

Механизм формирования личностных моделей

Во время взросления мы наблюдаем и переживаем события в семье, истолковываем их исходя из собственных потребностей и сохраняем в эмоциональной памяти. Так возникают первичные комплексы. Особенно болезненные события становятся психологическими «болевыми точками», которые человек старается вытеснить из сознания. Когда эти точки вновь затрагиваются, пробуждаются внутренние клятвы, принятые на разных этапах жизни. Опыт выполнения или нарушения таких клятв, в свою очередь, усиливает «родовой комплекс» и образует своего рода психологическую чёрную дыру. В ней скрыты не только раны неудовлетворённого «внутреннего ребёнка», но и привычные способы причинять себе боль: переосмысление или смена ролей, отдаление от других или возвышение их ценой самоуничтожения, а иногда, напротив, самоутверждение за счёт подавления и подчинения окружающих.

Модель «Трёхкомпонентная система четырёх фаз» служит психологическим инструментом самонаблюдения и внутренней работы. Она призвана помочь пересмотреть ошибочные внутренние клятвы и когнитивные искажения, восстановить представление о происходивших событиях, сделать отношения более безопасными, смягчить психологические «болевы́е точки» и преодолеть внутренние пустоты. В конечном счёте её цель — формирование более целостной и здоровой личности.

Глава 5.

Три «я»

Глава 6.

Разделение на три «я»

Если рассматривать три состояния «я» с точки зрения времени, то родительское и детское «я» отражают влияние прошлого на личность; детское — прежде всего переживаний ранних лет. Взрослое «я» помогает нам в настоящем опираться на доступные ресурсы, размышлять, строить планы и объективно анализировать ситуацию.

По своим функциям родительское «я» стремится заботиться о других и одновременно контролировать их. Оно говорит: «Я должен это сделать», «Это моя ответственность», «Я обязан...» Такой внутренний голос часто пользуется категоричными формулировками и побуждает нас действовать из чувства долга.

Взрослое «я» отвечает за обдуманый выбор и принятие решений, рациональный подход и анализ того, как именно следует действовать.

Детское «я» связано с чувствами и переживаниями детства. Оно отражает наши потребности, желания и побуждения: «Я делаю то, что хочу!» Его главный вопрос: «Чего я хочу?»

Как бы ни сменяли друг друга эти состояния, в идеале они должны складываться в единое «я», соответствующее настоящему моменту и той роли, которую человек выполняет сейчас.

Глава 7.

Примеры взаимопревращения состояний трёх «я»

Мисс С. ехала по дороге, забитой машинами. Она следила за скоростью окружающих автомобилей и внимательно наблюдала за светофором, управляя автомобилем в соответствии с текущей обстановкой, поэтому она находилась в состоянии «взрослого я». Внезапно кто-то перестроился с внешнего ряда, пытаясь обогнать её машину; автомобили оказались слишком близко друг к другу и едва не столкнулись. Мисс С. вздрогнула, бросила взгляд в зеркало заднего вида, увидела, что до машины сзади ещё есть расстояние, и поспешно слегка нажала на тормоз. Её страх перед возникшей опасностью был адекватной реакцией, которая помогла ей в долю секунды избежать возможной аварии; она по-прежнему оставалась в состоянии «взрослого я».

Когда та машина постепенно удалилась, мисс С. с неодобрением скривила губы и покачала головой, а затем повернулась к своему спутнику и сказала: «У таких водителей нужно отбирать водительские права». В этот момент она перешла в родительское «я». Именно так — скривив губы и покачав головой — она вела себя в детстве, сидя рядом с отцом, когда тот с неодобрением относился к другим водителям. Вскоре она подъехала к офису и обнаружила, что пропустила назначенное с начальником время для обсуждения важного дела; у неё сжалось сердце, и она почувствовала приступ паники. В этот момент она снова перешла в детский «я-состояние»: в детстве, опаздывая в школу, она больше всего боялась сурового наказания учителя, и её чувство паники проистекало из детского опыта, а не из нынешней ситуации, в которой она уже была взрослой.

Помимо этих мыслей и чувств, у неё проявлялись и определённые поведения, точно так же, как у той маленькой девочки, опоздавшей в школу: учащённое сердцебиение, широко раскрытые глаза, прикрытый рукой рот; присмотревшись повнимательнее, можно было бы заметить, что она потела.

В этот момент она на сознательном уровне не осознает, что реагирует на старый опыт. Если бы сейчас ее спросили: «Вызывает ли нынешняя ситуация какие-то детские воспоминания?», она, возможно, вспомнила бы, как ее наказывали в классе в детстве, а может быть, эти болезненные воспоминания подавлены слишком глубоко, и она не сможет сразу их вспомнить. Если она захочет исследовать эти подавленные болезненные переживания, на это может уйти гораздо больше времени, и, возможно, ей понадобится психотерапия, чтобы вспомнить их.

Она сразу же сказала себе: «Подожди-ка, чего я боюсь? Начальница — разумный человек, она поймет, что я опоздала из-за пробки, и я могу поговорить с ней во время перерыва». Она вернулась в состояние взрослого «я», полностью расслабилась, перестала прикрывать рот рукой, и на её лице вновь появилась улыбка...

Глава 8.

Истинное «я» и ложное «я»

В семье происхождения отец или мать выборочно отражают ту часть реакции ребенка, которая им нравится или которую они хотят видеть, а негативные реакции ребенка сознательно или бессознательно игнорируют или блокируют. Когда мать допускает и усиливает только те реакции, которые ей нравятся, а ослабляет или даже не допускает негативных реакций ребенка, то ребенок, взаимодействуя с матерью, может научиться различать, какие реакции мать будет отражать, а какие — нет, и впоследствии будет выборочно демонстрировать только те поведения, которые мать отражает. У такого ребенка сформируется модель поведения «ложного Я»,

и в межличностном взаимодействии он будет выборочно совершать только те действия, которые вызывают одобрение окружающих.

Ложное «я» отличается от социального «я»; социальное «я» включает в себя часть ложного «я». Приведем пример: пара смотрит фильм, один из партнеров храпит. Если второй партнер спросит об этом, в «истинном я» может возникнуть такая мысль: «Фильм просто ужасен, лучше бы я поспал». Но реальная реакция будет выражена в форме «ложного я», более приемлемой для собеседника, например: «Извини», «Как я мог уснуть?», «До какого места мы дошли?» и т. д.

Каждый день мы проявляем «ложное я»: притворяемся счастливыми, пытаемся вписаться в окружающую обстановку, вежливо улыбаемся и так далее. Ключевое отличие «социального я» от «ложного я» заключается в том, что, как бы мы ни притворялись, «социальное я» знает о своих истинных чувствах — например, оно может ощущать внутреннее недовольство, но при этом заставлять себя улыбаться.

«Ложное я» также является «социальным я», но «социальное я» не является и не может быть приравнено к «ложному я». «Социальное я» знает свои истинные чувства, а «ложное я» — нет.

В ранней среде хорошая мать не только способна адекватно реагировать на потребности ребенка, но и позволяет ему развивать социальную составляющую личности. Например: когда младенец просыпается от голода, мать обычно своевременно кормит его грудью, тогда как некоторые матери не способны дать своевременную реакцию; при приучении к туалету в детском возрасте одни матери очень терпеливо ждут, пока ребенок сам не перестанет нуждаться в подгузниках, а другие спешат научить его самостоятельно ходить в туалет. Еще один пример: что касается выбора одежды ребенком, если мать не соглашается с самостоятельным выбором ребенка и настаивает на своих предпочтениях, то можно предположить: почувствует ли ребенок в результате, что не может заслужить любовь матери?

Что же на самом деле означает отсутствие собственных потребностей? Отсутствие внутреннего выхода для самовыражения приводит к тому, что такие люди испытывают сильные страдания, лишены чувства достижения и собственной ценности. В кабинете психолога он будет говорить очень убедительно, создавая впечатление, что благодаря консультациям добился значительного прогресса. Такие люди в жизни могут в определенные моменты испытывать сильное отчаяние; стремясь угодить окружающим, они теряют собственные цели, становятся нечувствительными к своим потребностям и не понимают, чего на самом деле хотят; они также могут очень легко добиваться успеха и легко угодить окружающим, но при этом испытывать нехватку позитивной самооценки.

Винникотт однажды сказал, что даже если человек внешне очень успешен, но у него нет возможности выразить свои истинные мысли, он всё равно погрузится в различные проблемы, доставляющие ему беспокойство.

Со стороны такие люди могут казаться вполне благополучными и получать высокую оценку окружающих, но при этом оставаться недовольными собой и своими чувствами. На сеансах терапии они создают у специалиста впечатление, будто всё идёт хорошо. Однако спустя некоторое время оказывается, что существенных перемен не произошло, и терапевт может почувствовать скуку или бессилие.

Улучшение ситуации:

1. Стали выражать гнев;
2. Умение выражать разочарование по поводу собственных неудач;
3. Несмотря на успех, не может радоваться, не понимая, почему.

А если он перестает демонстрировать те «хорошие» качества, такие как дружелюбие и обаятельность, то, возможно, это как раз и является признаком начала улучшения.

Например: предположим, что ребенок с ложным «я» постоянно стремился стать выдающимся скрипачом и, наконец, во взрослом возрасте получил место в симфоническом оркестре, но в этот момент он начал испытывать разочарование и недовольство собой. В таком случае мы можем считать это признаком улучшения. Если этот человек придет на сеанс и начнет рассказывать о том, как в детстве мать ожидала, что он станет выдающимся скрипачом, то постепенно он обнаружит, что все это время он стремился угодить матери, и теперь, когда он осуществил это желание, он на самом деле не получает удовольствия ни от самого процесса, ни от результата.

Анализ может помочь ему осознать, что этот процесс не имел никакой ценности для него самого, а имел значение только для его родителей; он всегда считал, что любовь обусловлена — что только угодив матери, он может заслужить её любовь, и то же самое распространяется и на другие отношения.

Глава 9.

Внутренний ребёнок

У каждого человека, помимо «явной личности», которую видят окружающие, есть ещё и прямо противоположная, скрытая в глубине души «тенивая личность». Иными словами, в душе каждого человека живёт не взрослеющий ребёнок, то есть «тенивая личность», подобно тому идеальному образу в браке, который не пересекается с реальностью, но постоянно влияет на нас. В очень живом человеке скрывается его депрессивная сторона, а у очень тихого человека бывают моменты беспокойства и волнения.

Например, «тенивая личность» человека «аналитического типа» является «чувственным типом», поскольку «аналитический тип» уделяет особое внимание логическому мышлению и объективной оценке, но когда он подчеркивает и демонстрирует «рациональность», он неосознанно подавляет свою тонкочувствительную и эмоциональную «чувственную» часть личности в глубины подсознания, превращая её в скрытую «тенивую личность».

Некоторые люди, ища дополнения во внешнем мире — например, в любовных отношениях или дружбе, — интегрируют «тенивую личность» и «явную личность», дополняя их друг другом, чтобы сформировать более полную и зрелую личность «целостного я»; другие же сосредотачиваются на интеграции и развитии своих «явной» и «скрытой» личностей, уделяя особое внимание расширению своей «тенивой личности».

Юнг объяснял возникновение большинства психологических проблем тем, что развитие того или иного «архетипа» было затруднено из-за отсутствия надлежащего развития, в результате чего психическая система осуществляла саморегуляцию, что проявлялось в виде неврозов или других проблем.

Архетипы составляют основную часть коллективного бессознательного. Архетипы — это не образы воспоминаний, оставшиеся в мозге в результате пережитых событий; у них нет четкого изображения, они скорее похожи на фотопленку, которая требует последующего опыта для проявления. Архетипы глубоко зарыты в душе, поэтому, когда они не могут проявиться в сознании, они проявляются в символической форме в снах, фантазиях и неврозах.

Наше мышление, поведение и даже эмоции порой по-прежнему опираются на модели, опыт и воспоминания, усвоенные нами в детстве.

С одной стороны, «внутренний ребёнок» — это наше подавленное подсознание. Ведь все проблемы, возникающие в реальной жизни, связаны с дисбалансом между подсознанием и сознанием. Пока сознание и подсознание находятся в равновесии, человек остаётся открытым, а связь между нашим телом, разумом и душой — успешной.

С другой стороны, «внутренний ребёнок» — это та часть нашего самосознания, которой мы не давали свободно развиваться. Мы привыкли подавлять её и часто даже не замечаем этого, тем более не готовы признать свою ответственность. Ведь нам постоянно приходится приспосабливаться к обстоятельствам, делать и говорить то, чего на самом деле не хочется.

В такие моменты мы испытываем тревогу и беспокойство. Именно тогда наш внутренний ребёнок, когда мы хотим что-то сделать, высвобождает некую негативную энергию, или, можно сказать, «чёрную силу», чтобы помешать нам, погружая нас в состояние печали и саможаления. В этот момент мы неосознанно сталкиваемся с препятствиями со стороны эмоций, причём сами не понимаем, откуда берутся эти непонятные, внезапно возникающие эмоции.

Ответ заключается в том, что те переживания, которые мы постоянно подавляем, которые остаются неудовлетворенными, не получают внимания, не ценятся и не признаются, в конечном итоге переносятся на наше внутреннее дитя. Оно представляет собой совокупность эмоций, отражающую пережитые нами события, а также воспоминания, которые в наших эмоциях либо усиливаются, либо ослабляются, либо ассимилируются, либо отчуждаются.

Рост «внутреннего ребенка» должен идти в ногу с ростом эмоционального возраста. Нельзя быть 30-летним по возрасту и 20-летним по эмоциональному возрасту; наше восприятие эмоций должно оставаться глубоким и осознанным. Ведь за каждой эмоцией стоит эмоциональное воспоминание или пережитое событие. Когда нынешний опыт соотносится с нашими эмоциональными воспоминаниями, сразу же возникает какая-то эмоция. Если проследить истоки, то все сводится к нашему восприятию.

Как мы на уровне сознания оцениваем эти эмоции и навешиваем на них ярлыки? Если убрать эти ярлыки, наши эмоциональные проблемы будут решены. Таким образом, внутренний ребёнок — это и совокупность эмоций, и результат борьбы в нашем сознании. Чтобы проявить заботу о своём внутреннем ребёнке, необходимо прислушиваться к самому искреннему голосу своего сердца и понимать истинный смысл, скрытый в «негативе».

Внутренний ребёнок проявляется в виде подсознательного ребёнка, эмоционального ребёнка и мечтательного ребёнка. За внешней картиной озорного эмоционального ребёнка на самом деле скрывается подсознательный ребёнок — за фасадом скрывается реальность. Эмоциональный ребёнок проявляется внешне, а подсознательный — скрыт внутри. Мечтательный ребёнок восстанавливает в памяти некоторые события и переживания из жизни, а также передаёт информацию о том, что ещё предстоит произойти. Просто у некоторых людей недостаточно способности интерпретировать информацию о своей жизни и восстанавливать её в полной мере, из-за чего они не могут достичь единства тела, ума и духа, что легко приводит к расколу личности.

Сколько из нас знает, что подсознание не только соединяется с информационной энергией Вселенной, но и способно воспринимать информацию о будущей жизни? Оно постоянно предоставляет нам достоверную информацию, постоянно раскрывает наши истинные внутренние потребности, но мы постоянно подавляем его, искажаем, а то и вовсе запутываем и оттесняем на обочину сознания. Конечно, это причиняет ему боль.

Как нам внимательно наблюдать за внутренним ребёнком и осознавать его, чтобы он быстро рос и достиг состояния гармонии? Для этого нам необходимо осознавать это на когнитивном уровне. То, что отображается на «неявном негативе» личности, мы не должны искажать в «явной личности», представляя это в ином виде. Если мы объединим фотографию (явную личность) и негатив (неявную личность) в их истинном виде, внутренний ребёнок сможет гармонично слиться с нашим настоящим, образовав единое целое.

Жизнь — это постоянное сложение и вычитание. С каждым годом мы приобретаем новые воспоминания и переосмысливаем старые. Стоит изменить своё представление о человеке — и наше отношение к нему тоже может измениться. Например, тот, к кому мы прежде испытывали ненависть, со временем может стать нам ближе, если мы сумеем иначе взглянуть на него.

Что касается внутреннего ребёнка, если очистить подсознание не так просто, можно сначала начать с осознания своих эмоций. А если мы не можем на эмоциональном уровне распознать свои когнитивные модели, то наш внутренний ребёнок никогда не повзрослеет, а останется навсегда раненым ребёнком, жалеющим себя.

Когда Лин Дайю пришла в Большой сад, её представления застряли на факте смерти матери; на протяжении всего пребывания в Большом саду в глубине её души скрывалось чувство, что она живёт на чужбине, и поэтому в Большом саду она проявляла неуверенность. Таким образом, иногда человек сам себя ослепляет.

У каждого своя среда взросления, и нам совершенно не нужно требовать от других определённого поведения — достаточно просто подходить друг другу и привыкать друг к другу. Даже если сейчас другой человек не соответствует нашим требованиям, это всё равно наш первоначальный выбор. По крайней мере, он удовлетворил наши первоначальные ожидания. По мере укрепления отношений и роста близости у нас могут появиться новые требования, но другой человек не всегда начинает прислушиваться к своему внутреннему голосу в ответ на ваши растущие ожидания, или, другими словами, он не готов вкладывать усилия в изменения и меняться.

Иногда вместо того, чтобы сидеть и молча злиться, лучше просто поделиться своими чувствами с партнером. Это очень важно. Когда вы рассказываете ему о своих чувствах, в следующий раз он обратит внимание на ваши потребности. Не стоит навешивать на других ярлыки, исходя из собственных представлений, и говорить, что они холодные, бездушные и т. д. Нам не нужно предъявлять требования к другим, нам просто нужно достичь гармонии тела, ума и духа. Всё, что мы переживаем, — это лишь часть нашей жизни, и самое главное — это внутреннее спокойствие. Настоящее внутреннее счастье исходит изнутри и является проявлением нашей терпимости к жизни. Если у нас нет такой терпимости, нам трудно обрести внутреннее спокойствие.

У многих людей в душе всегда живет образ сильно раненого ребенка, который постоянно ищет тепла, утешения, а главное — чувства безопасности. Все наши усилия на самом деле направлены на то, чтобы обрести чувство безопасности внутри себя. Если не осознать эту модель поведения, то однажды вы почувствуете сильную усталость, потому что вам так и не удастся получить того взаимодействия и отклика, которых вы хотите. Если однажды у вас исчезнут эти потребности или вы будете жить в постоянной безопасности, зачем тогда оставаться тем маленьким ребенком из детства?

Мы, уже ставшие взрослыми, возможно, в будущем неосознанно перенесем эту модель на своих детей, и они тоже будут жить в состоянии крайнего страха, тревоги и беспокойства, потому что мама или папа испытывают страх, тревогу и лишены чувства безопасности. Как только родители изменятся и разорвут эту взаимную проекцию, ребенок вернется к своему истинному «я».

Способ взаимодействия с внутренним ребёнком можно сравнить с моделью любви, основанной на взаимном росте: не только помогать другому расти, но и расти вместе, осознавая себя и других, стремясь к собственному благу и благу других, а также имея общие мировоззрение, ценности или веру.

Понимание себя через других — тоже отличный способ.

Нам нужно постоянно напоминать себе, что сейчас всё хорошо, что мы живём хорошо, что тот ребёнок уже вырос и стал взрослым, и что мы должны подарить ребёнку в себе жизнь, полную безопасности, уверенности и солнечного света. Нам нужно взрослеть как эмоционально, так и психологически.

Глава 10.

Раскол и формирование трёх ложных «я»

Изначально наша жизнь пребывала в состоянии целостного осознания; каждый из нас был зачат с собственной духовной жизнью (которую в некоторой степени можно назвать истинным «я»), унаследовав генетический материал отца и матери, а также генетическое наследие человечества. В материнской утробе мы ощущали тепло, покой и умиротворение, можно сказать, что это был наш дворец, наш рай, наш Эдемский сад; мать была для нас Богом, нашим

Божеством (прообраз Бога проявился в жизни), мы получали все необходимые питательные вещества, формируя физическое тело (будущий инструмент); процесс рождения заставил нас испытать невиданную ранее боль, а сухость, холод и шум окружающей среды делали наше существование ещё более невыносимым, мы изгнаны из Эдема, нам приходится сталкиваться со всем новым и неизвестным (смерть также заставляет нас сталкиваться со всем новым и неизвестным; с этой точки зрения наш страх перед смертью, возможно, в некоторой степени проистекает из самого рождения), мы выражаем свою боль и протест плачем; огромная боль, возможно, заставляет нас в какой-то степени забыть о нашей духовной жизни, а также оставляет в нас огромную тень страха перед болью (конечно, с другой стороны, боль имеет своё собственное значение).

Только что родившись, мы настолько беспомощны, что выживание, кажется, становится нашей единственной миссией; мы используем наши биологические инстинкты — плач (непритворный), смех (незамутненный) и капризы, — чтобы привлечь внимание родителей, вызвать сочувствие взрослых и получить пищу и условия, необходимые для роста. По мере физического роста и развития мозга мы понимаем, что с помощью плача, смеха и капризов можем получить то, что нам нужно. Мы являемся бенефициарами этого первобытного способа (многие люди продолжают следовать этой модели, так и не повзрослев); исходя из индивидуальных потребностей или, иными словами, ради выживания, мы закрепляем эту модель и придаем ей ложный оттенок, чтобы использовать её в своих интересах. Мы слабы, и нам необходимо завоевывать расположение родителей и полагаться на семью, чтобы выжить; таким образом, впервые возникает уязвимое детское «я» и соответствующая модель поведения. Эта модель, сформированная биологическим инстинктом, имеет решающее значение для всей нашей жизни, поскольку затрагивает вопрос выживания; естественно, она тесно связана с нашим телом. Когда в дальнейшей жизни этот первоначальный инстинкт и модель не могут реализоваться, а эмоции не могут быть адекватно выражены, наше тело реагирует на это на различных уровнях.

В повседневной жизни родители по-разному реагируют на наши потребности: могут своевременно их удовлетворять, а могут отвергать нас, игнорировать или отстранять. Такое обращение и привычные модели поведения родителей глубоко укореняются в памяти, сохраняясь в виде образов и эмоций, которые сопровождают нас годами. Так постепенно формируется и анализирующее родительское «я».

В детстве мы были такими слабыми, а родители — такими сильными, что нам приходилось прибегать к самым разным способам, чтобы уравновесить отношения между собой и родителями, и таким образом почти одновременно сформировалось параллельное взрослое «я».

Эти три отделившихся «я» будут применяться, формироваться и постоянно совершенствоваться в дальнейшей жизни.

Если рассматривать процесс разделения и формирования этих трех «я», то каждый из нас вырос, испытав травмы различной степени и характера. Наше глубоко укоренившееся чувство вины, самообвинения, неприятия себя («я недостаточно хорош, недостаточно послушен, недостаточно умен, недостаточно талантлив»), незаслуженности и мысли о том, что мы заслуживаем наказания, вероятно, являются нормой человеческого сознания; мысли, связанные со страданием, тревогой и беспокойством, будут сопровождать нас всегда, и каждый из нас представляет собой сложный и противоречивый комплекс эмоций.

Это истинное «я» несет в себе индивидуальную «карму»; на самом деле эта «карма» представляет собой своего рода колебание — энергетический узел с определённой частотой и длиной волны, который является результатом приобретённых навыков, привычек, склонностей и наклонностей. Она подобна семени: когда в этой жизни встречается подходящая возможность, оно пускает корни, прорастает и приносит плоды. Конечно, в зависимости от обстоятельств плоды будут разными: для человека это может быть нанесение вреда, для животного

— забой, но суть остается той же: некоторые, казалось бы, случайные события в нашей жизни несут в себе определенную неизбежность.

Глава 11. Проекция и обобщение трёх состояний «я» в повседневной жизни

Люди, с которыми мы сталкиваемся и которые слабее нас, несовершенно, вызывают сострадание или причиняют нам душевную боль — например, наши дети, наши подчинённые, наши братья, несчастные пострадавшие дети, представители некоторых уязвимых групп населения и даже персонажи кино и сериалов, или, напротив, люди, вызывающие у нас отвращение, — все они являются проекциями нашего «внутреннего ребёнка» в повседневной жизни, которые, подвергаясь генерализации, вновь отражаются в тени наших прошлых травм.

Люди, которых мы встречаем и которые сильнее нас, успешнее нас, совершеннее нас, обладающие преимуществами перед нами, на которых мы можем полагаться и опираться, и даже те, кто имеет ту же внешность, фигуру, темперамент, привычки и интонацией (например, наши руководители, успешные люди, кумиры, старшие и т. д.) — на всех них мы проецируем обобщённое «родительское я», подверженное критическому взгляду. Особенно в кругу самых близких людей мы не только проецируем на супругу или супруга это «родительское я», но даже на своих детей, и мы будем требовать от них любви, признания и внимания.

Таким образом, те, кто в жизни даёт нам советы, помогает придумать выход из ситуации, выслушивает наши жалобы и сетования, относится к нам на равных и проявляет заботу (например, наши близкие друзья и т. д.), — все они являются проекциями и обобщениями нашего «параллельного взрослого я» в повседневной жизни.

Все, с кем мы сталкиваемся, — это проекции различных уровней наших собственных психологических фрагментов в повседневной жизни. Получается, что мы встречаемся и общаемся не столько с другими, сколько с отражениями самих себя.

Глава 12.

Проявления трёх «я» в жизни

Три ролевых «я»

Три «я» играют разные роли в разных ситуациях, удовлетворяя наши различные потребности: будь то три внутренних «я» или три «я», обобщённые в повседневной жизни, — они переплетаются и запутываются, разыгрывая сцену за сценой, подобную «цветку в зеркале и луне на воде», причём главным героем здесь всегда остаётся наше истинное «я», которое мы так и не видим. Мы постоянно живём в мире иллюзий, полном беспокойства, тревоги и страданий, не способные вырваться из него и обрести освобождение.

1. Роль родителей

Перераспределение ролей: играть роль отца или деда? Играть роль матери или бабушки?

Перестановка ролей: мужчина стал матерью, а дочь — отцом? Есть ли отец, который стал матерью, или мать, которая стала отцом?

2. Роли взрослых

Мужчина или женщина? Что такое маскулинный шаблон? А что такое фемининный шаблон? Женщина становится маскулинной, мужчина — фемининным; они не остаются самими собой, а играют навязанные роли, находясь под влиянием ярлыков и воспоминаний из семьи происхождения.

3. Детские роли

Мальчик или девочка?

Три «я», каждое из которых играет свою роль в браке, жизни и на работе: как только одно уходит со сцены, на смену ему приходит другое.

Взаимосвязь между тремя «я»

1. Родительское «Я», ориентированное на «Сверх-Я» — желания (требования, формирование, противодействие формированию)

2. «Я», ориентированное на «Я» — тип «исполнитель» (требование, принадлежность)

3. Детское «я», ориентированное на «оно» — инстинктивный тип (скрытие и подавление, детское выражение радости и удовлетворения)

Три формы защиты этих «я»

1. Характеристики инстинктивной формы защиты: тип «заискивания», когда человек пытается защитить себя от боли, угождая окружающим. Внутренняя клятва: «Если я буду послушным, меня будут любить».

2. Защита через нападение: такой человек обвиняет окружающих, держится от них на расстоянии и скрывает свою слабость. В душе он уязвим и нуждается в любви, но агрессивным поведением отталкивает людей. Его внешняя манера резко противоречит внутренним потребностям. Иногда это связано с отождествлением себя с обидчиком: не одобряя чужой агрессии, человек тем не менее привыкает защищаться той же силой и жесткостью.

3. Особенности защитного типа «перформанс»: внешне сильный, внутренне очень уязвимый. Не нападает и не заискивает: остаётся холодным, как бы к нему ни относились — и при доброжелательном, и при враждебном отношении. Скрывает себя, держится на расстоянии, наблюдает со стороны с холодным взглядом, чрезмерно рационален, защищает себя, отгораживаясь от эмоций, не вступает в глубокие взаимоотношения с другими, не делится своими мыслями, живет в одиночестве, ему трудно завязывать близкие отношения.

За «заискивающим», «агрессивным» и «демонстративным» типами защиты скрываются определённые личностные проблемы.

Глава 13.

Три «я» и время

Уязвимое детское «я» соответствует «я», пострадавшему в прошлом; параллельное взрослое «я» представляет собой относительно зрелое «я», способное решать различные жизненные проблемы; а анализирующее родительское «я» формирует образ того «я», которым мы хотим стать в будущем. Прошлые события, закреплённые внутри нас, превращаются в образы (представления) или энергетические скопления эмоций в нашем сознании, которые проецируются на реальную жизнь, направляя наше поведение и отношения с окружающими, а также накладывают отпечаток на наши представления о будущем — будь то прекрасные перспективы или страхи. Благодаря нашему собственному опыту и расколу на три «я» мы способны создавать иллюзию времени — прошлого, настоящего и будущего. Если мы сможем очиститься от влияния прошлого и отбросить привязанность к иллюзиям будущего (что в определенной степени также является влиянием прошлого на будущее), то сможем избавиться от этой иллюзии времени, жить в настоящем, объединить три «я» в одно истинное «я», жить в спокойствии и умиротворении и обрести освобождение.

Глава 14.

Три раненых «я»

Кажущееся уязвимым детское «я» — это «я», которое пострадало больше всего. На самом деле три «я» произошли от одного «я»: это три стороны одного целого, одно, а не три. Абсолютно невозможно, чтобы только уязвимое детское «я» находилось в травмированном состоянии, в то время как параллельное взрослое «я» и рефлексизирующее родительское «я» оставались в здоровом состоянии (или в других комбинациях). Три «я» просто проявляются по-разному в разных ситуациях и в разные периоды времени. Подобно калейдоскопу, создающему бесчисленные образы мира, все три «я» представляют собой ложные «я», имеющие определённые личностные расстройства. Только объединив эти три «я» в одно, приведя их в гармонию с настоящим моментом и с нашим истинным «я», только тогда, когда эти три «я» будут служить нам, а не тяготить нас, мы сможем прожить свою подлинную жизнь, постичь истинный смысл жизни и полностью осознать своё предназначение и духовную сущность.

В ходе нашей жизни мы подвергаемся упрекам со стороны других, наказаниям со стороны семьи, а также ограничениям со стороны государственных и общественных норм и зако-

нов — всё это наносит ущерб уязвимому детскому «я». Мы подавляем все эти негативные вещи в подсознании, формируя тем самым тени (скопления энергии, не получившие разумного выхода); эти тени приводят к самообвинению и чувству вины, и когда возникает определённая ситуация (будь то в жизни или во сне), эти тени принимают облик различных призраков и демонов, чтобы пугать и наказывать нас. Призраки — это наши тени, а также проявление в нашей жизни негатива архетипа призрака. Существование божеств, по-видимому, формируется из нашей памяти о прекрасном и из положительной энергии наших стремлений; призраки и божества на самом деле являются двумя сторонами одной медали нашего дуалистического мышления.

Я глубоко убеждён, что в глазах просветлённых: шесть миров также являются иллюзией — они существуют, но не являются чем-то реальным; они не пусты, но в то же время являются пустотой.

Глава 15.

Обмен опытом

Был один мальчик, который в детстве отлично учился. Однажды он не сдал экзамен и принёс табель с оценками родителям на подпись. Мама, посмотрев на него, не стала его ругать, а наоборот, утешила его. Отец же, придя в ярость, жестоко отругал ребёнка и потребовал, чтобы тот извлёк урок из этой неудачи на экзамене и гарантировал, что в следующий раз он больше не получит неудовлетворительной оценки. Этот ребёнок считал, что отец действительно его любит. Именно потому, что отец его любит, он так волнуется и ругает его — всё это ради его же блага. А мать, которая не ругала его и не упрекала, была для него безразличной и безответственной матерью.

Как нам понять этого мальчика? В душе этого мальчика живет «архетип жертвы», и эта «жертва» считает: «Побои — это проявление близости, ругань — это любовь, а отсутствие побоев и ругани — это беда». Это убеждение с детства внушала ему бабушка — человек, который предъявлял к нему очень строгие требования, а этот ребёнок с самого раннего возраста рос вместе с бабушкой. В процессе взросления, всякий раз, когда отец ругал его, он считал: «Папа так поступает, потому что любит меня».

«Жертва» — это представление о себе, которое может складываться в детстве, если родители пренебрегают ребёнком, постоянно ругают, бьют или жестоко с ним обращаются. Тогда он начинает думать: «Я плохой, поэтому со мной так поступают. Родители мной недовольны, потому что я недостаточно хорош. Они развелись из-за того, что я плохо себя вёл. Я — обуза, им трудно меня содержать, и, может быть, побои и ругань помогают им справиться с собственными переживаниями...» Повзрослев, человек может настолько привыкнуть к роли жертвы, что она станет частью его бессознательного представления о себе. Он начинает относиться к себе враждебно и иногда невольно воспроизводит знакомые отношения с окружающими, особенно с близкими.

Поскольку роль «жертвы» скрыта в бессознательном и не всегда легко распознаваема, её следы можно обнаружить в самых разных отношениях. Например, «идентификация с жертвой» чаще всего встречается в близких отношениях, сопровождающихся семейным насилием. В типичных случаях семейного насилия мы часто видим только жестокую и отвратительную сторону насильника, но не замечаем, что это происходит потому, что есть «жертва», подвергающаяся насилию, которая на бессознательном уровне нуждается в таком обращении.

Распространённым явлением является то, что многие жертвы домашнего насилия в детстве жили в атмосфере семейного насилия. Ребёнок, подвергавшийся с раннего возраста какому-либо виду жестокого обращения, повзрослев, может повторить в собственном браке трагедию брака своей матери и стать жертвой домашнего насилия. Это происходит потому, что в собственном браке она постоянно испытывает чувство неполноценности, считая, что не заслуживает уважения и любви мужа, не заслуживает счастья, и всегда относится к себе с само-

уничтожением. Со временем муж, естественно, также начинает неосознанно относиться к ней с пренебрежением и неуважением, а у мужчины, склонного к насилию, это пробуждает скрытую жестокость и склонность к насильственным действиям.

Во многих проблемных браках наблюдается слабая идентификация с ролью жертвы, особенно со стороны женщин. Статус жертвы брака заставляет человека погрузиться в замкнутый круг: он постоянно обвиняет партнера в недостатке заботы, уважения, понимания, внимания и любви... И именно из-за придирчивости или подозрительности брачные отношения сталкиваются с огромными трудностями. Такие «жертвы брака», каким бы счастливым и гармоничным ни был их брак вначале, в конечном итоге всегда испытывают очень сильное чувство несчастья и неудачи — это самоповреждение в близких отношениях, вызванное идентификацией себя в роли жертвы, которое в конечном итоге не позволяет им обрести счастье в этих отношениях.

Более скрытая форма роли «жертвы» заключается в том, что человек не смеет позволить себе добиться успеха или почувствовать счастье, не смеет показать своё истинное «я» и не смеет раскрыть свои способности. Это бессознательное чувство несоответствия, мешающее добиться успеха или жить счастливо.

Некоторые люди, обладая на самом деле значительными способностями в жизни и на работе, постоянно испытывают тревогу, жалуются на то, что они хуже других, и упрекают себя в неспособности. На самом деле их результаты далеко не так плохи, как они сами утверждают; это происходит из-за того, что внутренний «жества» мешает им и вызывает страх.

Если эти страхи становятся слишком сильными, они мешают личностному росту человека и гармоничной жизни.

Попрощаться с внутренней жертвой означает попроситься с тем внутренним насильником. Этот насильник — тиран, он чрезвычайно строг и всегда угрожает нам очень негативным, отрицательным голосом: «Ты не можешь так, ты не можешь так, ты неспособен, ты несимпатичен, ты не заслуживаешь счастья, над тобой будут смеяться, ты бесполезен, ты не достоин той жизни, которую хочешь, ты не сможешь осуществить свои мечты, у тебя нет права бороться за всё, что ты хочешь...» Голос этого тирана настолько силен, что он постоянно сопровождает некоторых людей на протяжении всего их жизненного пути, высмеивая их, иронизируя над ними и нанося им удары.

Насильники зачастую оказываются такими жалкими людьми: поскольку они когда-то сами пережили боль или неудачу, в их душе преобладают страдания, обиды, чувство неполноценности, стыд или самоуничтожение, поэтому они всегда ищут новых жертв, чтобы заполнить пустоту в своей душе.

Такой насильник сначала мог быть нашим воспитателем, потом стал нашим внутренним моральным ориентиром — «супер-я», а ещё позже превратился в ряд суровых запретов и голосов внутри нас.

Если не склоняться перед этим насильником, если разоблачить его истинное лицо, каждый может смело оставаться собой, а не позволять этому насильнику обосноваться в своем теле и душе и стать правителем своей жизни.

Если мы не будем отождествлять себя с ролью жертвы, насильник окажется бессильным и сам по себе уйдет из нашей жизни, уступив место нашему истинному «я». Проявить больше смелости и беззаботности, попроситься с внутренним насильником и внутренней жертвой — это единственный путь к подлинной жизни и к тому, чтобы жить в соответствии со своим истинным «я».

Несколько этапов познания себя

1. Когда мы не видим своих близких, мы скучаем по ним, но как только мы с ними встречаемся, вскоре начинаются конфликты, и мы не можем жить в гармонии. В некоторых семьях удается наладить поверхностное общение, но по-прежнему невозможно затронуть глубокие темы. Некоторые люди предпочитают сбежать, но даже после ухода от семьи они по-прежнему

сталкиваются с «друзьями», похожими на своих близких, и вновь переживают знакомые страдания.

Как же можно погрести и преобразовать ненависть?

Когда вы подавляете ненависть, вы одновременно создаете самоподавление и внедряете в себя мысли о внутреннем подавлении; чем сильнее это подавление, тем больше сила эмоциональной атаки, направленной внутрь, что приводит к беспорядку и хаосу в организме.

Некоторые предпочитают молча страдать, лишь бы не делиться с окружающими своим недовольством. Правильно ли это? Напротив, полезно рассказывать о пережитом и слышать отклик другого человека. Такое общение помогает лучше понять и себя, и ситуацию.

Многие выбирают молчание и терпение, не желая общаться, боясь ранить собеседника, разозлить его и нанести ущерб отношениям. На самом деле, когда в мыслях присутствует страх разозлить собеседника, вы уже наносите ему определенную травму, потому что в глубине души вы вообще не доверяете этим отношениям.

2. Начинаешь понимать, что в твоей семье есть проблемы, пытаешься восстановить свои границы, учишься их устанавливать, но сталкиваешься с яростным сопротивлением и нападениями со стороны семьи. Это бывает ещё более болезненно, чем на первом этапе, потому что пока у тебя нет возможности и сил уйти из семьи. Некоторые люди возвращаются к прежним моделям взаимодействия, поскольку «знакомая боль» кажется им менее тягостной. Но некоторые решают идти дальше.

Некоторые по-прежнему боятся, считая, что устранить противоречия довольно сложно, и что это, возможно, вызовет бесконечную обиду со стороны других. На самом деле умение выражать как любовь, так и ненависть — это начало хорошего общения. Повторное подавление эмоций (информации) приводит к внутреннему насилию (энергии), которое, в свою очередь, вызывает заболевания тела и духа (материальные болезни).

3. Сначала можно установить границы, уйти из семьи, найти относительно безопасную среду для начала исцеления, найти относительно безопасных «замещающих родителей», чтобы получить поддержку, но пока еще нет смелости попробовать вернуться домой. В конце этого этапа человек способен осознать, что в родной семье есть не только вредная сторона, но и хорошая, что многие традиции и привычки до сих пор приносят нам пользу, «демонстрифицировать» родную семью и начать испытывать «надежду».

Наблюдая за взаимодействиями с родителями и другими людьми, нам также необходимо более глубоко понять, чего мы на самом деле боимся и что повторяем.

4. Приведя себя в порядок, почувствовав, что у нас появилась некоторая сила, а эмоции относительно стабилизировались, мы решаем, что можно возвращаться домой. Однако, вернувшись домой, мы очень скоро «терпим поражение», получаем новые травмы, начинаем сопротивляться и наносим новую травму близким, в результате чего вынуждены снова бежать. После некоторого времени лечения мы снова возвращаемся, снова убегаем — и так по кругу. Этот этап может длиться довольно долго, поскольку лечение затрагивает такие аспекты, как чувство безопасности, эмоциональные триггеры, внутренние клятвы, самопознание, ценности, жизненные и мировоззренческие установки, умение устанавливать границы и многие другие стороны жизни. Только когда мы обречем достаточно зрелое и стабильное понимание всех этих вопросов, нас станет не так легко «разоблачить».

5. Умение защищать себя позволяет в целом стабильно взаимодействовать с семьёй. Хотя иногда всё ещё случаются моменты, когда нас «пробивают», мы уже достаточно уверены в том, что не вернёмся к циклическим моделям поведения в родной семье, можем позволить себе такие моменты и быстро восстанавливаться. По крайней мере, мы способны не отвечать на нападки со стороны семьи и не наносить новых травм.

6. Способность сформировать собственную защитную оболочку: не только в плане знаний, но и в плане психологического настроя и поведенческих привычек вы уже можете сохра-

нять стабильность. Это похоже на скафандр: как бы ни атаковали вас близкие, вы больше не будете ранены; более того, когда близкие причиняют вам боль, вы можете помочь им справиться с эмоциями или выразить любовь, чтобы они смогли исцелиться.

7. Превратить себя в высококачественный «очиститель»: когда члены семьи впадают в ярость, уметь исходить из их мотивов и тщательно их анализировать, поскольку любое поведение состоит из множества мотивов. Со своей точки зрения мы часто видим в своих поступках только мотивы любви и справедливости; но с точки зрения другого человека мы часто видим только мотивы греха и порока; с точки зрения психолога можно увидеть также психологические потребности и потребности в исцелении; а с более высокого уровня можно увидеть ещё больше.

На этом этапе токсичные и вредные элементы своевременно отфильтровываются, словно ветер, проносящийся мимо ушей. Вы даже можете совершенно расслабленно наслаждаться любовью и заботой, которые члены семьи выражают через «ругань», и с легкостью дарить им любовь, когда они в ней нуждаются. В отношениях, основанных на любви, вы обретаете настоящую свободу.

Ощущение, что другие плохие, и ощущение, что ты сам плохой, — всё это происходит из-за того, что ты не принимаешь себя.

«Когда сердце Будды вступает в мир, улицы полны святых; когда сердце дзен вступает в чай, ветер весны дует на тысячи миль». Когда вы принимаете себя, всё вокруг кажется хорошим. Многие люди, казалось бы, любят других, но на самом деле в большей степени любят себя.

Глава 16.

Создание образов

Глава 17.

Определение ролей

Если мы без всякой причины испытываем к кому-то симпатию или неприязнь, то, скорее всего, это связано с тем, что в этих людях мы видим психологические черты важных фигур нашего детства (например, родителей), и общение с ними даёт нам возможность получить вторую компенсацию.

Вступая с такими людьми в глубокие эмоциональные отношения — радостные или мучительные, — мы словно получаем шанс исцелить старые душевные раны, восполнить то, чего недополучили в детстве, и удовлетворить важные психологические потребности, оставшиеся без ответа со стороны родителей.

Человек, получивший травму по мере взросления и не удовлетворивший важные психологические потребности, попадает в ситуацию, когда его представления о своей роли приводят к несоответствию в отношениях из-за навязчивого повторения.

Был один, казалось бы, преуспевающий мужчина, у которого в 11 лет отец завел роман на стороне, а после многочисленных придирок в конце концов бросил жену и сына. Мать этого мужчины была в отчаянии, постоянно считая, что она сама виновата, из-за чего она мучила себя и в итоге заболела. Этот наивный и счастливый 11-летний мальчик внезапно был вынужден отказаться от своей детской невинности и начать «переигрывать роли», став утешителем и опекуном.

Видя, как мать, лежащая в постели, постоянно плачет и с каждым днём худеет, он страдал в душе, но ради неё сдерживал слёзы и, притворяясь весёлым, утешал её. В конце концов мать оказалась прикована к постели, и перед самой смертью он услышал, как она бормотала: «Я всё ещё люблю тебя (мужа), почему ты меня бросил?» Эти слова пронзили его до глубины души: он со слезами на глазах смотрел, как мать испускает последний вздох, и поклялся, что больше никогда не проронит ни одной слезы, что станет успешным и сильным человеком.

Он так сильно ненавидел отца, что даже когда тот пришёл к нему, он жестоко прогнал его. Стиснув зубы, он преодолел все препятствия, получил стипендию в престижном университете, окончил его с отличными оценками и без труда устроился на работу, о которой многие только мечтают.

Почему же такой целеустремленный и пользующийся популярностью мужчина впоследствии трижды подряд выбирал в любовных отношениях страдающих и меланхоличных женщин? Ответ заключается в том, что человек может обрести глубокое и полное исцеление именно тогда, когда возвращается в состояние или ситуацию, похожую на ту, в которой он впервые испытал душевную боль.

Все три женщины, в которых влюбился этот молодой человек, обладали теми же печальными и страдающими чертами характера, что и его мать. Не осознавая этого, он испытывал сильное влечение к этим трем женщинам. На подсознательном уровне он стремился вернуться в психологическое состояние, схожее с тем, в котором он находился, когда получил травму в прошлом.

В прошлом он не смог исцелить мать своей любовью и усилиями. Теперь же ему, казалось бы, представился новый шанс — с помощью любви и усилий исцелить этих душевно раненных женщин. В глубине подсознания он также надеялся, что они станут счастливыми и с лихвой воздадут ему ту заботу и любовь, которых ему не хватало в детстве.

Почему некоторых мужчин совершенно не «привлекают» нежные и внимательные дамы, но они глубоко увлекаются холодными, высокомерными, сварливыми, вечно придиричливыми и никогда не удовлетворенными женщинами? Психологическое исследование показало, что у всех них были властные, склонные к контролю и предъявляющие чрезвычайно высокие требования матери. С самого детства, как бы они ни старались, им не удавалось соответствовать материнским стандартам, угодить матери и завоевать её расположение, и они не могли получить от неё теплого материнского любви. Неудивительно, что, повзрослев, они легко поддаются притяжению женщин, обладающих психологическими чертами их матерей (степень опасности определяет уровень вознаграждения). Такие женщины, подобно матерям, «опасные и трудноугождаемые», обладают наибольшей «способностью вознаграждать» и способны дать им более глубокое ощущение той материнской любви, которой им так не хватало.

Они увлекаются такими женщинами зачастую потому, что в подсознании надеются ещё раз своими усилиями или достижениями удовлетворить этих холодных и высокомерных женщин, сделать их нежными, получить от них «безусловную» материнскую любовь и наконец-то успокоить свои раненные души.

Почему некоторые женщины предпочитают терпеть пренебрежение и унижения, но при этом продолжают привязываться к мужчинам, которые неспособны дать им любовь? Психологическое исследование показало, что в раненой душе каждой такой женщины скрывается архетип отца, характеризующийся «холодностью и отвержением».

Когда модели реальных и идеальных отношений из детства одновременно воссоздаются, некоторые любовные отношения, особенно страстные, вызывающие сильные эмоции, даже если они не приносят счастья и радости, будут компульсивно повторяться. Мы не испытываем сильных чувств к человеку без причины; как только эти чувства возникают, за ними обязательно стоит своя причина. Ведь в глубине души вы считаете, что этот человек — «ответ»: он одновременно и причина вашего навязчивого повторения, и ключ к разгадке этого повторения.

Человек, которого в детстве бросила мать — как правило, потому что мать из-за другого человека пренебрегла своей любовью к нему, — повзрослев, испытывает сильные чувства к женщине, особенно похожей на мать. Но как только отношения завязываются, он требует от этой женщины разорвать все связи и быть только с ним. В этом есть двойной смысл: во-первых, это навязчивое повторение — он нашёл женщину, похожую на мать; во-вторых, это лечение навязчивого повторения: он заставляет эту женщину, похожую на мать, безоговорочно отка-

заться от всех остальных, чтобы она больше никогда не могла бросить его ради кого-то другого — это словно излечение от травмы детства.

Проблема в том, что это похоже на «поиск меча по отметке на лодке»: на месте, где находится лодка сейчас, он не может найти ответ, утраченный в прошлом. В конце концов он сойдет с ума из-за этого и начнёт испытывать к этой женщине сильную ненависть, хотя на самом деле эта ненависть изначально была направлена на его мать. Поэтому, как бы он ни вымещал свою ненависть на этой женщине, это не принесёт никакой пользы.

В конце концов, эта женщина, не выдержав такого отношения, ушла от него.

В результате судьба его детства повторилась вновь.

С одной стороны, он чувствовал себя обиженным, а с другой — испытывал от этого удовлетворение: «Видишь, я и предполагал, что женщины — нечто плохое, они обязательно изменят».

На самом деле, к такому исходу он сам и привел.

Компульсивное повторение обладает огромной силой притяжения, и именно в этом заключается соблазн страстной любви. По сути, одна страстная любовь — это лучший шанс излечить детские травмы, поскольку она идеально воспроизводит подавляющее большинство чувств и проблем, характерных для отношений в детстве. Благодаря этому можно осознать свои многочисленные проблемы, и только тогда появляется возможность их решить.

Однако многие люди в страстной любви отказываются от самоанализа, считая, что проблемы в отношениях обязательно лежат на стороне партнера — точно так же, как в детстве, когда они были совершенно беспомощны и поэтому вынуждены были винить родителей. Из-за такой психологии многие не получают исцеления в страстной любви, и в итоге это становится всего лишь простым компульсивным повторением.

Тем не менее, страстная любовь, то есть соблазн компульсивного повторения, бесконечна: те, кто не смог повзрослеть в таких отношениях, напротив, увлекаются ими и снова и снова влюбляются, следуя одному или двум шаблонам. Одним из наиболее классических примеров является бывший президент США Клинтон: СМИ обнаружили фотографии нескольких десятков его любовниц, которых по внешнему виду можно условно разделить на две категории: одни — сильные женщины, подобные Хиллари, другие — наивные девушки, подобные Левински.

Более того, даже любовь, приведшая к браку, не всегда основана на стремлении к счастью и радости — сила компульсивного повторения чрезвычайно велика. Мы часто замечаем в своей жизни и в жизни других, что кто-то женился на «маме», а кто-то вышел замуж за «папу».

Очарование такого навязчивого повторения определенно сильнее, чем соблазн счастья и радости. Например, одна американка вышла замуж за приговоренного к смертной казни — этот выбор также является проявлением навязчивого повторения. Дело в том, что ее отец был «негодяем», и в детстве она, как и другие девочки с «негодьями»-отцами, надеялась изменить отца, заставить его полюбить себя и хорошо к ней относиться. Но эта попытка изменить его провалилась: отец ничуть не изменился и продолжал жестоко обращаться с ней. В результате она запрятала эту мечту о «перевоспитании» в глубине души, и когда выросла, увидев мужчину-«плохиша», особенно похожего на своего отца, её сердце затрепетало, и она испытала неимоверное волнение. Но это волнение вызвано не перспективой счастья и радости, а возможностью идеального, навязчивого повторения — она сможет вновь воплотить свою мечту о «перевоспитании» на мужчине-«негодяе», и, поскольку этот мужчина сейчас проходит «перевоспитание» в тюрьме, эта мечта кажется легко осуществимой.

Когда вас особенно трогает что-то, напомните себе, что это не обязательно счастье. Напротив, это, скорее всего, означает опасность, означает, что вы жаждете повторить прошлые бедствия.

Даже если страстная любовь грозит болью, не следует сразу отказываться от своих чувств: возможно, через повторяющиеся отношения проявляется важная внутренняя потребность. Иногда такой опыт действительно помогает разобраться в пережитой травме. Но для этого нужно внимательно проанализировать происходящее и понять, почему знакомая ситуация снова притягивает вас.

Кроме того, если речь идет о серьезном саморазрушительном навязчивом повторении, то независимо от того, является ли оно жадой души, вам вряд ли оно нужно, ведь с помощью психотерапии вы сможете безопасно продемонстрировать свое навязчивое повторение в кабинете психолога и в конечном итоге излечиться.

Глава 18.

Идентификация с ролями

Если человек не принимает свою роль, она перенастраивается или переворачивается; если роль не занимает своего места, возникает беспорядок. Как же перейти от беспорядка к порядку?

В 1972 году психолог Зимбадо разработал эксперимент по моделированию тюрьмы, который проводился в подвале факультета психологии Стэнфордского университета; участниками были мужчины-добровольцы. Половина из них была случайным образом назначена «надзирателями», а другая половина — «заключёнными». Исследователи выдали «надзирателям» форму и свистки, а также обучили их соблюдать набор «тюремных» правил. Остальные участники играли роль «заключённых»: на них надели некачественную тюремную одежду и заперли в камерах. Все участники, включая экспериментаторов, полностью вжились в свои роли всего за один день.

Надзиратели стали вести себя крайне грубо и враждебно, придумывая различные способы пыток и телесных наказаний для заключённых. Заключённые сломались: одни стали безразличными, другие начали активно сопротивляться. По словам Зимбадо, там «произошло смешение реальности и иллюзии, а также смешение ролевой игры и самоидентификации». Хотя эксперимент изначально планировалось проводить в течение двух недель, его пришлось прекратить досрочно. «Потому что всё, что мы наблюдали, было ужасающим. Большинство участников действительно превратились в „заключённых“ и „надзирателей“ и больше не могли чётко различать, что является ролевой игрой, а что — их истинным „я“». Этот весьма спорный симуляционный эксперимент показал, что простая вымышленная роль может очень быстро проникнуть в социальную реальность человека, из которой он черпает самоидентификацию, и он теряет способность чётко отличать свою истинную личность от роли, которую играет.

Неспособность чётко различать, что является ролевой игрой, а что — подлинным «я», является источником хаоса в отношениях. Когда мы заикливаемся на своей боли, мы фактически играем какую-то роль, а не являемся подлинным «я». Упомянутый эксперимент показывает, что простая выдуманная роль может очень быстро проникнуть в социальную реальность, в которой люди обретают ролевую идентичность и теряют чёткое представление о своей подлинной личности, как будто спустившись в реку, они забывают о том, как выбраться на берег. Поэтому нужно научиться рассматривать события прошлого с позиции зрелой и объективной точки зрения.

Если родители когда-то поступали с вами безжалостно, попробуйте взглянуть на этот факт с позиции двусторонней рационализации — всё, что они делали, было оправданно, и всё, что делали вы сами, тоже было оправданно. Возможно, родители были вынуждены так поступить, или же они просто нечаянно сказали какую-то фразу, которая, однако, нанесла вам столь реальную и глубокую травму. В таком случае, если вы не сможете заново исследовать ситуацию и восстановить первоначальный порядок вещей, вам будет очень трудно вырваться из этого круга. Даже если, допустим, родители причинили вам боль намеренно, это их дело. Нужно принять и терпеть несовершенство людей, научиться понимать обстоятельства и при-

чины, стоящие за поведением родителей, а затем простить, извинить и отпустить. В детстве у нас не хватает выносливости, и когда мы сталкиваемся с некоторыми событиями, нам иногда кажется, что мы получили глубокую травму, которая оставляет в памяти отпечаток боли и наклеивает на нас ярлык.

Жизнь — это как написание собственной книги. Если мы сможем оглянуться на те события взрослым взглядом, шаг за шагом перелистывая страницы прошлого, стирая то, что нужно стереть, и исправляя то, что нужно исправить, то раны не обязательно останутся ранами, а то, что обозначено этикетками, не обязательно будет правдой. В этом и заключается важность ретроспективного анализа и упорядочивания. Многие ситуации в жизни возникают из-за того, что мы путаем прошлое с настоящим, думая, что события прошлого повторяются, тогда как на самом деле окружающие просто случайно задели ваши психологические «болевы́е точки».

В процессе личностного роста нельзя игнорировать силу инерции: иногда мы сами очень хотим измениться, но сила инерции удерживает нас на месте, не давая реализовать наше желание измениться, отстраниться или сбежать. Если силу привычки не устранить, со временем она превращается в навык; навык — это осадок привычки, который проявляется в привычных поступках, а индивидуальные навыки проникают в наше подсознание.

Глава 19.

Обмен мнениями

1. Две основные потребности человека в процессе роста

Чувство любви, ощущения и восприятие, дающие чувство безопасности, а также физический контакт, дающий ощущение защищённости; счастье, приносимое удовлетворением ожиданий.

2. Проявления любви

Проявление любви заключается в том, что внутренние потребности получают внимание, а нужды удовлетворяются; чувство безопасности проявляется в физическом контакте, в прикосновениях (например, поглаживание по голове шумного ребёнка помогает ему уснуть).

3. Две основные психологические потребности

Потребность в безопасности. С рождения человек нуждается в уверенности, что ему есть где жить, что он не останется без еды и рядом есть близкие, на которых можно положиться. Если эта потребность остаётся неудовлетворённой, человек может всю жизнь искать чувство защищённости во внешнем мире.

Физический контакт: потребность в телесном контакте и прикосновениях. Многие умирающие пациенты, даже утратив способность общаться с помощью речи, по-прежнему испытывают ощущения и реагируют на прикосновения. Поэтому в повседневной жизни чаще обнимайте своих близких — это принесет в вашу жизнь больше солнечного света.

4. Формирование «психологической чёрной дыры»

Беспорядок в ролях (три шаблона не могут варьироваться в зависимости от человека, нельзя менять обстановку); перенастройка ролей (радикальная перемена под внешним давлением, взаимозамена ролей в соответствии с внутренними потребностями); инверсия ролей (например, гомосексуализм).

5. Источники трёх шаблонов

От сознательного подражания к привычному отождествлению, от отождествления с насильником к перенастройке или инверсии ролей (продукт, произведенный по шаблону).

6. Переход между тремя моделями: «желательная» — «изолирующая» — «угрожающая» (средства маркетинга продукции).

7. Переходные проявления от «психологической чёрной дыры» к «психологическому промежутку».

8. Слияние четырёх модулей

Когнитивное мышление — эмоциональная память — эмоциональная реакция — телесная экспрессия.

С точки зрения обширной социальной системы, в которой рождается человек, в процессе его взросления возникают две основные потребности: во-первых, чувство безопасности, которое дают ощущение, восприятие и переживание любви; во-вторых, удовлетворение потребности в признании своей ценности.

Многие говорят, что с детьми трудно, но были ли вы готовы стать матерью в тот самый момент, когда зачали ребенка? Раньше от матери требовалось не отводить взгляд, не смотреть на то, что не прилично, и сохранять внутреннее спокойствие; такие дети вырастают очень умными, ведь ещё в утробе матери они чувствовали, воспринимали и ощущали даваемое ей чувство безопасности, умиротворения и радости. Вы говорите, что любите ребёнка, уделяете ему внимание и заботитесь о нём, но при этом повсюду вмешиваетесь в его развитие. Многие родители решают за ребёнка, что ему нужно, а что нет, что он может, а что нет, что он должен, а что не должен, как делать уроки, принимать решения, думать, есть... То есть не дают ребёнку самому выбирать. Почему родители так себя ведут? Потому что им самим не хватает любви: ребенок в их душевной пустоте не получил любви, и им сначала нужно удовлетворить свои собственные потребности. Как это сделать? Им нужно воплотить себя в ребенке: как только ребенок проявит то, чего они от него ожидают, они будут счастливы, почувствуют себя удовлетворенными, полностью рассматривая ребенка как свое второе «я».

Настоящая любовь — это дать ребенку свободу быть самим собой, позволить ему самостоятельно ощущать, осознавать и чувствовать любовь родителей, а не говорить ему, требовать от него или сдерживать его. Это не любовь, а вирусное копирование, унаследованное из семьи, в которой он вырос. Родитель с проблемами, родитель, который сам не достиг внутреннего роста, воспитывает неполноценного ребенка, на котором слишком сильно отпечатались образ родителей; такой ребенок неполноценен в личностном плане и будет испытывать ещё большие недостатки в процессе своего будущего развития в обществе.

Что такое чувство любви? Мы говорим: сердце должно быть слышно, а любовь — видна; достаточно просто отдавать другому от всего сердца. Но эта отдача должна действительно соответствовать потребностям другого человека. Действительно ли вы понимаете другого человека? Действительно ли ему нужна именно такая ваша отдача? Некоторые говорят: «Почему я так много отдаю ему, но не получаю желаемого в ответ?» Потому что вы отдаете то, что хотите отдать сами, а не то, что другой человек ожидает получить от вас. Ваша отдача для него излишня, а вам кажется, что вы отдали всё. Так кто же заставил вас так поступать? Это вы — вы не понимаете ни себя, ни потребностей другого человека.

Почему же в современном обществе возникают проблемы в некоторых браках? Главная причина заключается в том, что люди любят других по-своему, а не так, как этого ожидают оба партнера после общения: они становятся для друг друга отцом, матерью, ребенком, полностью теряя свою самостоятельную взрослую личность. Что такое «материнский комплекс»? Чувство, ощущение и восприятие любви устанавливают связь с родителями с того самого момента, когда ты находишься в материнской утробе. Когда ты совершенно не понимаешь другого человека и не получаешь от него ответного взаимодействия, ты чувствуешь себя обиженным, отвергнутым, игнорируемым и навешиваешь на себя ярлыки.

Чувство, ощущение и восприятие любви заключаются в том, что когда ты что-то даёшь, другой человек вступает в взаимодействие и реагирует! Мы получаем реакцию даже при взаимодействии с предметами: когда берем стакан с водой, при прикосновении или при вкушении сразу понимаем, холодная она или горячая — вода без слов сообщает вам об этом, а мы придаем ей вкус — сладкий, соленый... считаем стакан красивым, изящным... а затем оправдываем это, завладеваем им, контролируем его. Вы думаете, что, присвоив ему ярлык, вы сделали его своим? Что, дав ему определение, вы определили его сущность? Только состояние

взаимной гармонии и комфорта может принести чувство безопасности, будь то в отношениях с людьми или с предметами. Я не верю, что человек может держать в руке бомбу и не хотеть её бросить. Как можно обрести чувство безопасности, когда ты носишь на себе что-то опасное и несоответствующее? Проявление любви — это признание важности внутренних потребностей и их удовлетворение. Так как же выражается признание важности твоих внутренних потребностей? А как ты обнаруживаешь, что внутренние потребности другого человека признаются важными? Любое одностороннее стремление к признанию только своих собственных потребностей и их удовлетворению не является любовью.

Человеку с момента рождения нужна безопасная среда; если эта потребность в безопасности не удовлетворяется, возникают проблемы в любви, браке и отношениях между родителями и детьми, и никакая любовь со стороны других не сможет заполнить эту черную дыру в душе. Люди с разным опытом взросления по-разному интерпретируют различные ситуации, и если потребность в безопасности не удовлетворяется, образуется черная дыра. Например, в случае событий в семье, где человек вырос: поскольку он не знает, в каких условиях находится, у него возникают различные ассоциации, появляются чувства тревоги, страха, страха быть брошенным или игнорируемым, формируются эмоциональные воспоминания, которые придают событию, которое на самом деле не было таким, ярлык «реально произошедшего», и человек может нести это ложное представление на себе всю жизнь.

Конечно, нам также необходимо искать причины формирования психологической «черной дыры». В родной семье мы подвергались травмирующему воздействию со стороны родителей; однократные, двукратные или повторяющиеся привычные действия могут растянуть нашу психологическую «черную дыру» до бесконечности. В этой «психологической чёрной дыре» мы, напротив, чувствуем себя в безопасности, потому что наши отношения с родителями отдаляются, и мы заново формируем себя внутри этой «черной дыры». Дифференцированное отношение в родной семье нанесло нам травму отчуждения и маргинализации; эту «ярлык» травмы мы наклеили сами. Но были ли события в родной семье на самом деле такими? Сами события действительно имели место, но в 90 % случаев мотивы, лежащие в их основе — как внешние, так и внутренние — не соответствуют действительности. Так называемые «внешние движущие силы» — это внешнее давление, вызывающее внутреннюю реакцию, а «внутренние движущие силы» — это внешние действия, обусловленные сильными внутренними желаниями.

Познание каждого человека постоянно укрепляется, формируя эмоциональную память. Мы помещаем туда «болеву точку», ставим отметку — подобно тому, как на теле даже после заживления остается шрам, который болит при малейшем прикосновении и называется «рефлекторной точкой боли». На самом деле, действительно ли люди понимают значение и ценность этих событий из своей семьи? Нет, по крайней мере, они не восстанавливают их в сознании самого участника.

Мы погружаемся в состояние угнетения, в котором находились во время первоначального события, и мучаем себя, потому что эмоции нашей нынешней роли застряли в прошлом — в том человеке, в том событии — и мы не можем выбраться из них, считая, что это событие разрушило всю нашу жизнь. В этот момент возникает путаница ролей и отношений. Вы уже взрослый человек, но ваши мысли и эмоции по-прежнему застряли в том возрасте, когда вам было 5 или 10 лет и вы были уязвимым ребёнком, ищущим поддержки и утешения — разве это не приводит к беспорядку в ролях? Кто же вы в данный момент?

С каждым шагом мы должны менять перспективу.

Люди, склонные к самоистязанию, укрепляют в себе чувство уязвимости, постоянно лежат в психологической чёрной дыре, жалея себя; даже если им удастся выбраться из нее, у них образуется огромный психологический пробел, они будут чувствовать растерянность, отступать и перестраивать свои роли.

Правильная перенастройка ролей также позволяет выйти из психологической бездны, закрыть этот период пустоты и вернуть роли на свои места. Единственное, что мы можем сделать, — это быть самими собой и на данном этапе вернуть роли на свои места.

Беспорядок в ролях — это несоответствие ролей и отношений. Когнитивный хаос приводит к смещению ролей, а несоответствие в отношениях — к физическому хаосу.

Нам важно время от времени проверять, насколько безопасно мы чувствуем себя наедине с собой, соответствуют ли наши отношения реальным обстоятельствам и не продолжаем ли мы ждать от родителей того, чего они не могут дать. Если не пересмотреть привычные установки, старые модели будут влиять на новые отношения.

Глава 20.

Клятва комплексов

Глава 21.

Опыт, переживания и решение

Один сильный переживаемый опыт (комплекс) — одно решение, влияющее на всю жизнь (клятвы).

Некоторые очень сильные и болезненные переживания, испытанные в детстве, зачастую заставляют человека неосознанно принимать важные решения, определяющие всю его жизнь и влияющие на то, как он относится к людям и к миру вокруг. Например, очень красивая девушка с отличными оценками и хорошим характером при поиске партнера всегда выбирает парней, условия жизни которых намного хуже, чем у неё самой. Проведя вместе некоторое время, ей становится трудно заставлять себя продолжать отношения, и ей ничего не остаётся, как расстаться. Оказалось, что когда ей было шесть лет, её родители развелись, и мать, чтобы прокормить семью, была вынуждена работать на нескольких работах. Однажды вечером, когда мать ещё была на работе, она вернулась домой одна и увидела тёмную комнату и пустой холодильник. Это чувство одиночества и печали настолько глубоко запечатлелось в её душе.

С тех пор она приняла решение — ни за что не позволить себе быть брошенной. Поэтому, выбирая партнера, она не осмеливается обращать внимание на парней, столь же выдающихся, как она сама.

Эти переживания, связанные с психологическими травмами, уходят в подсознание и порождают «скрытую внутреннюю клятву», которая часто оказывает решающее влияние на самые важные межличностные отношения в жизни человека.

Это решение, определяющее всю жизнь, не обязательно является плохим. На каком-то этапе жизни оно защищало вас и помогало вам. Просто со временем, когда жизненные обстоятельства меняются, то, что раньше защищало вас, в новых условиях становится препятствием.

Нас окружают зеркала, и все, кого мы видим, — это отражения и проекции в зеркале нашего сердца. Те, кого мы видим, — это люди, на которых мы навесили ярлыки, а не настоящие люди.

Неудачи многих людей в браке или карьере, казалось бы, являются результатом взаимодействия с другими, но на самом деле это игра с собственной внутренней тенью.

Человеку нужна среда общения, чтобы выжить и развиваться. Если источник внутренней клятвы не удастся найти в родной семье, его можно найти во внешней среде. Например, событие в жизни другого человека, которое произвело на вас огромное впечатление, хотя и не произошло с вами лично, может сформировать у вас некую «внутреннюю клятву». Внутренняя клятва связана как с вашим собственным опытом, так и с вашими переживаниями и наблюдениями. Например, во время войны некоторые люди сами не страдали от голода, но, видя, как другие умирали от голода, сформировали внутреннюю клятву «Я ни в коем случае не должен умереть от голода» — это относится к случаям, основанным на наблюдениях. Иногда на первый взгляд в внутренней клятве невозможно найти исходное событие, но на самом деле это «лунный ореол предвещает ветер» — есть следы, по которым можно проследить, иначе

внутренняя клятва не сформировалась бы. Сильные переживания, опыт и наблюдения легко приводят к формированию внутренних обетов.

Внутренний обет укореняется в сердце и проявляется в поступках; то есть только то, что наблюдается и переживается во внешнем мире, может сформировать «внутренний обет». «Обет» — это представления и убеждения, сформированные на определенном этапе жизни. Только имея мировоззрение, можно сформировать методологию; внешнее заявление — это выполнение внутреннего обета посредством своих внешних поступков. Внутренний обет не только связан с исходным событием и исходным комплексом, формируя жизненные убеждения и порождая устойчивую движущую силу, но и позволяет голографически и ясно увидеть путь роста и жизненную траекторию человека.

Кроме того, внутреннее обещание и внешнее проявление гармонично сосуществуют, оставаясь при этом разными. Как только формируется внутреннее обещание, оно связано с усвоением пережитого опыта: его преобразованием в жизненные убеждения и в творческую энергию, направляющую человека в течение определенного периода времени; мы называем это движущей силой. У государства есть своя воля; продвижение им основных ценностей также является внешним проявлением внутренней клятвы. Внешнее проявление — это обобщение и внешнее воплощение внутренней клятвы, а внутренняя клятва — это скрытая основа внешнего проявления.

Например, у некоторых людей внутреннее обещание звучит так: «Я ни в коем случае не буду одалживать деньги другим». Поэтому, когда кто-то обращается к ним с просьбой озаимствовать деньги, они отвечают: «У меня сейчас такие-то и такие-то дела, мне самому не хватает денег, поэтому я не могу тебе одолжить», — это и есть внешнее проявление. Внешнее проявление согласуется с внутренним обещанием как в словах, так и в поступках: человек поступает в соответствии с внутренним обещанием и не нарушает его.

Понимание собственного внутреннего психологического состояния и упорядочение ролей и отношений являются основой для разрешения различных конфликтов в отношениях и построения близких отношений.

Естественно, психологический регресс — это довольно эмоциональный процесс; у некоторых людей даже может временно наблюдаться явление психологической регрессии (regress), когда они вновь переживают детские травмы, погружаются в сильные эмоции и на мгновение теряют ориентацию в пространстве и времени (не могут понять, где и когда они находятся — в прошлом или в настоящем).

Когда в процессе душевного ретроспективного анализа затрагиваются уязвимые стороны вашей души, любая «критика», «осуждение», «переход границ» или различные негативные домыслы и интерпретации того, что вы раскрываете, могут вновь ранить вас и погрузить в состояние тревоги, связанное с отсутствием чувства безопасности. Духовный ретроспективный анализ можно проводить самостоятельно, находясь в одиночестве, однако он будет более эффективным, если рядом будет надежный специалист, который поможет вам шаг за шагом пройти через вышеупомянутый процесс.

«Комплекс происхождения» — это различные правила, которые супруги приносят из своих родных семей. Люди, обладающие способностью к самоанализу и самосознанию, могут изменять, отбирать, преобразовывать и обновлять эти модели, чтобы в конечном итоге достичь удобных правил, при которых $1 + 1 = 1$, подходящих для обоих.

Как и любая социальная система, семья не только формирует наш образ и характер, даёт нам разнообразные жизненные модели, но и удовлетворяет наши основные потребности: чувство собственной ценности, чувство безопасности, чувство достижения, чувство близости и т. д.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.