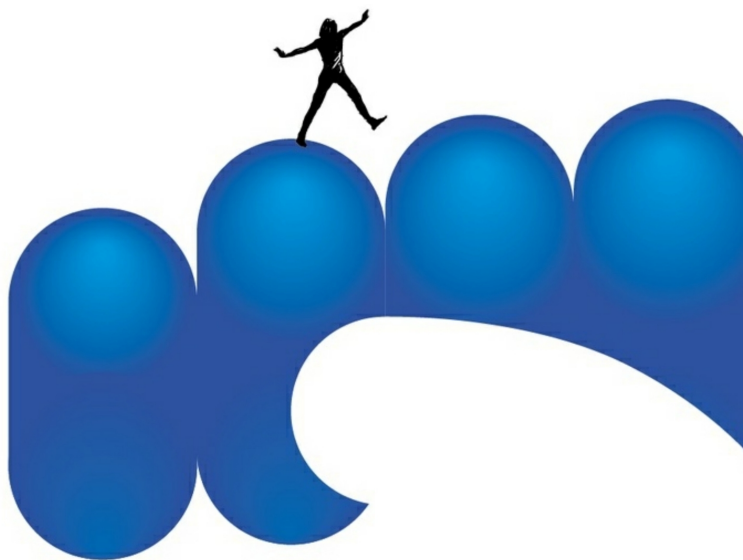


Александр Рязанцев



**МУЖЕСТВО БЫТЬ
СОВОЙ**

16+

Александр Николаевич Рязанцев

Мужество быть собой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55328632

SelfPub; 2020

Аннотация

Что такое «мужество быть собой»? Кто такой мужественный человек? Откуда оно берется это мужество? И как с ним жить, с этим мужеством? И нужно ли оно каждому человеку? Через короткие истории, описанные в этой книге, я рассказываю, как за 25 лет своей работы начал видеть те факторы, которые создают у людей трудности в реализации их планов, когда люди не могут вырваться из своих жизненных тупиков, личных отношений, находятся в постоянном поиске своей самореализации, и что держит их в привычных и неосознаваемых стереотипах. В основе перемен лежит желание самого человека изменить свою жизнь! Поэтому терапевту очень важно наладить контакт, в котором люди смогут убрать свои сопротивления, не позволяющие произойти изменениям в их жизни. Основная часть моего опыта переживаний с людьми, их истории, их изменения, их подвиги и поиски, их становление и состоятельность нашли свое место в этой книге. Я поделюсь этим опытом с вами, чтобы этими историями вдохновлять на перемены в собственной жизни.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1	16
Конец ознакомительного фрагмента.	62

ПРЕДИСЛОВИЕ

«В колыбели – младенец, покойник – в гробу: Вот и все, что известно про нашу судьбу. Выпей чашу до дна и не спрашивай никого: Господин не откроет секрета рабу»

Омар Хайям

Я начал писать эту книгу много лет назад. К ее созданию меня подтолкнул опыт, накопленный за мою профессиональную карьеру и личную жизнь.

Что такое «мужество быть собой»? Кто такой мужественный человек? Откуда оно, это мужество, берется? Как с ним жить? И нужно ли оно каждому человеку? Что оно дает и в чем выражается?

Мой жизненный путь, как я это понимаю сегодня, и стал воплощением поиска мужества и его проявления во всех сферах существования. В этой книге я постарался отразить большую часть своих переплетений и переживаний, которые проживал и проживаю по сегодняшний день в разных ситуациях и отношениях. Это мой опыт, мое богатство, которое просится «выйти в люди» и оказать вам посильную помощь.

Октябрь 1959 года, Ташкент. Я родился! Как и многих,

меня ждали не тем, кем я явился на свет. Меня ждали девочкой! И так как ожидание было очень сильным, несмотря на то, что я родился мальчиком, мне повязывали платочки. Это всегда веселило окружающих меня детей, которые постоянно меня по этому поводу дразнили. Я обижался, злился, но ничего поделать не мог.

Мои детские истории и воспоминания зачастую связаны с моим дедом Александром, в честь которого меня назвали. Он был уважаемым в своих кругах человеком: занимал высокие должности и, несмотря на незаконченное образование, всегда слыл очень мудрым и справедливым руководителем, мужчиной, человеком. Я часто вспоминаю то состояние гордости и глубокого уважения к своему деду. Скорее всего, как я это сейчас могу оценить, именно отношение к деду сподвигло меня стать успешным человеком и профессионалом в своем деле. Так я отдаю дань уважения и признания своему роду и, в частности, деду.

С ранних лет, на удивление и потеху взрослым, у меня всегда было собственное мнение относительно любых событий и по любым вопросам, которые мне задавали. При этом свое мнение я умел отстаивать! Взрослые часто шутили, посмеивались надо мной и с удовольствием провоцировали меня делиться «познаниями» по разным темам. Эта способность оказалась еще одним фактором, моим социальным мужеством, повлиявшим на взрослый выбор профессии.

В начальной школе я, как и все советские дети, прошел через такие популярные у учителей того времени формы воспитания и наставления, как публичное наказание или мотивирование (побуждение исправлять плохое поведение). Одной из поучительных историй стало мое вступление в ряды пионеров. Меня почему-то долго туда не принимали. Может быть, так пытались сподвигнуть учиться лучше, сравнивая с моим старшим братом-отличником. Эта застывшая форма мотивирования и воспитания в школах, свойственная советскому времени, стала еще одним переживанием, которое отразилось на моем выборе профессии в будущем.

В третьем классе мне предложили посещать бассейн, и родители согласились, за что я им очень благодарен. На спортивном поприще я вырос до уровня кандидата в мастера спорта, учился в школе олимпийского резерва, воспитанники которой потом стали чемпионами соревнований разного уровня. Благодаря плаванию, которому я отдал почти 12 лет, у меня сформировались выносливость, самодисциплина, ответственность, настойчивость в достижении цели, умение быстро восстанавливаться, развились воля и стрессоустойчивость. Все эти качества помогают мне по сей день. Я совершаю большое количество перелетов между городами, и часто появляется физическая усталость, но я с ней справляюсь! За последний год у меня было 90 перелетов по стране,

но я могу себе это позволить, потому что у меня есть ресурсы. Я безмерно благодарен себе за то, что сформировал силу воли, которая ведет меня по жизни.

Я сейчас понимаю, что детские истории и детство как таковое – это платформа, на которую мы опираемся, идя во взрослую жизнь. Именно в детстве формируются качества человека, которые он реализует взрослым. Хотим мы того или нет, чувства, связанные с детскими историями, живут в нас до тех пор, пока мы возражаем, отрицаем и сопротивляемся им. Это закон.

Одна из таких ярких историй, которая жила во мне до 50 лет – это история с велосипедом. Как и все мальчишки, я мечтал о том, что мне купят велосипед. Очень часто и настойчиво я просил об этом родителей. Так как в то время велосипеды стоили очень дорого, родители не могли себе позволить такую покупку без предварительной подготовки. Но летом в нашем саду уродилась вишня, и родители пообещали нам с братом, что если мы соберем вишню, а бабушка ее продаст, они купят нам велосипед. Я помню, что мы с братом очень старались и за неделю собрали порядка 33 ведер. Мы отказывали себе в прогулках и дворовых играх, жутко уставали, но выполнили свою часть договора! Бабушка продала вишню, но велосипед родители нам так и не купили. Я пережил тогда бурю негодования, чувство несправедливости,

обиду и злость, но ничего не мог сделать. Мечта на тот момент осталась мечтой. Конечно же, острота чувств с годами притупилась, но с этой мечтой я прожил до 50 лет. И я исполнил ее – купил велосипед, уже будучи взрослым и состоявшимся человеком. Когда я спросил родителей, почему они так и не подарили мне велосипед, они ответили, что очень боялись за мою жизнь, переживали, что я нанесу себе вред или попаду под машину, когда буду кататься. В детстве ни я, ни родители не нашли слов для объяснения причин ситуации, не проявили должного внимания к этой истории. Тем более, что я катался с другом по городу на чужом велосипеде, и родители этого не знали. А ведь именно такие истории остаются жить в нас и регулируют нашу взрослую жизнь: мы неосознанно движемся в тех направлениях и делаем выборы, которые уводят нас от боли, страданий и в то же время от принятия ответственности за результаты этих выборов.

В 14 лет я поступил в Суворовское училище, началась моя военная карьера. После окончания Киевского высшего военно-морского политического училища я служил на Северном флоте. За время службы я получил знания, умения и навыки, которые помогают мне до сих пор, и я рад, что жизнь подарила мне условия, в которых я усвоил многие темы, провел исследования и получил свой первичный психологический опыт, пробираясь через эти жизненные «джунгли».

Марксистско-ленинская психология – это первые азы и

навыки работы, которые стали базой для моей дальнейшей работы психологом. За службу на экспериментальной атомной подводной лодке, кото рую занесли в Книгу рекордов Гиннеса, меня наградили Орденом «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР» III степени (так называемая «Звезда шерифа»). Это моя гордость, и я с удовольствием делюсь ей с вами.

Сентябрь 1992 года, село Тулома. Я устроился работать учителем истории. Поводом для смены профессии послужил развал СССР – тогда мы все оказались перед выбором, и сама жизнь позволила мне сменить род деятельности. В школе я стал классным руководителем 5 «Г» класса педподдержки, в который собрали детей, отстающих в учебе и пропускающих занятия. Когда я только начинал, родители прогуливали собрания, дети не готовились к урокам, успеваемость была низкой. Через 4 месяца я организовал работу так, что класс стал сплоченным, успеваемость выросла, а родители стали активно участвовать в жизни школы. Я смог сделать так, что дети начали посещать все занятия, стали коллективом, в котором каждый ученик принимался с его особенностями. За проделанную работу директор наградила меня возможностью пройти обучение в Мурманске, в Центре гештальт-терапии. Школа дала мне колоссальную базу для профессиональной работы со всевозможными психическими отклонениями, со сложными детьми и родителями, с конфликтами в

семье и между партнерами, с детскими страхами и мотивациями, с детской любовью и ее проявлениями.

Декабрь 1994 года, Санкт-Петербург. Я познакомился с Центром гештальт-терапии и моими первыми учителями в этой области. Вспоминаю их всегда с теплом и благодарностью. Именно тогда у меня возникла идея создать свою школу консультирования, в которой бы помогали преодолевать психологические проблемы людям, особенно тем, кто участвовал в боевых действиях. Но в то время мне не хватило настойчивости пролоббировать этот вопрос – идея собственной школы эффективного консультирования по моей авторской технологии до сих пор ждет реализации.

Осень 1996, город Кола. Я решил открыть Кольский Центр и развивать направление гештальта в Мурманской области, чем и занимался до 2002 года. У истоков создания Центра стоял мой друг и ученик Олег Конышев, затем подключился Андрей Валамин. С Олегом мы впервые организовали конференцию по гештальту, на которую собрали около 300 участников, а я пригласил своего учителя Георгия Платонова. С этого момента в самой северной части нашей страны начал развиваться гештальт: открылись группы разного направления работы с этим методом – терапевтические и обучающие. Очень многие люди прошли через них и до сих пор пишут мне теплые слова-воспоминания о том, как с

помощью наших семинаров они совершили прорывы в личной жизни, в своих личных историях. Несмотря на суровость мурманского региона, надо сказать, что гештальт-терапия открыла много тепла в людях. Благодаря нашей работе гештальт живет в Мурманской области по сей день.

Сентябрь 2001 года, Москва. Семинар, с которым приехал в Россию Берт Хеллингер, оказал сильное влияние на взгляды и подходы к работе с людьми, переживающими потрясения судьбы. С этого времени в России активно развивается новое направление в психотерапии – метод системных расстановок Берта Хеллингера. В это десятилетие системная психотерапия все глубже входит в практику и нашу жизнь: издаются книги, описывающие метод и иллюстрирующие возможности системного подхода, проводятся семинары, проходят многочисленные терапевтические группы. Мы с коллегами изучаем законы, по которым строится окружающий мир. Правила, действующие внутри человеческих взаимоотношений, знали и знают немногие. Каждый из нас, хочет он того или нет, вплетен в человеческие системы – семью, в которой он живет, родительскую семью, расширенную семью или род, различные организации и т. д. Мы вступаем во множество отношений, со временем привязываемся к окружающим людям, и наши связи становятся системными переплетениями. То, что помогало раньше, теперь может сковывать нас, не давать расти, приводить к конфликтам и кризисам в отношениях, в любви. Я тогда стал искать от-

вет на вопрос «Можно ли освободиться от системных переплетений?» Когда я впервые принял участие в расстановках и побывал на месте заместителя, я был сильно удивлен. Я стал думать о каком-то «шаманстве» ведущего и почувствовал, как быстро и благотворно действует поле расстановки. В ней открыто проявлялись чувства, росла энергия, ресурс к жизни и ее изменениям. Во время расстановки выстраивался образ системы, в которую входил человек. Этот образ отражал его отношения с другими людьми. Через ряд промежуточных шагов образ трансформировался, и обычно при этом человек переживал самые сильные чувства, получал инсайты. Он будто шел в темной комнате на ощупь, но вдруг включился свет, и все стало ясно. В конце расстановки создавался образ-решение, который использовался как ресурс. Прояснялось то, что долгое время было помехой в продвижении и изменениях, загоняло в «тупик». Образ-решение благотворно действовал на человека и помогал ему сделать новый шаг, привнести изменения в жизнь. За один семинар или сеанс расстановки мы проделывали работу, на которую в обычной психотерапии уходит много встреч! Самое важное, что это все проявлялось очень наглядно и позволяло пережить чувства, которые были когда-то остановлены.

С этого времени я, что называется, «заболел» методом: начал искать возможность обучиться, прояснить свои затруднения и «тупики» в жизни. Оказалось, что метод удивительным образом работает в узнавании и принятии ответ-

ственности за собственную судьбу. Читая книгу известного китайского мудреца Чжуан-цзы, который жил во второй половине IV века до нашей эры, я поразился его знаниям системных переплетений. Вот пример беседы двух мудрецов:

О, отец! О, мать! Небо ли? Человек ли? Голос поющего дрожал, слова комкались.

Почему ты так странно пел? – спросил один из них, войдя в дом друга.

Я искал того, кто довел меня до такой крайности, и не мог найти, – ответил первый. – Разве мои отец и мать могли пожелать мне такой бедности? Небо беспристрастно укрывает, а земля беспристрастно поддерживает все сущее. Неужто они могли пожелать мне одному такой бедности? Я искал того, кто сделал это, и не мог найти. Выходит, то, что довело меня до крайности, – это судьба!

Открыть эту истину – значит принять ответственность за то, что происходит в моей жизни. Признать, решиться на изменения и измениться самому – это, пожалуй, самое трудное, с чем встречаешься. Недаром еще Гераклит сказал, что у каждого спящего свой мир, но лишь пробудившиеся от сна живут в одном общем мире.

Работая с людьми в группах и на индивидуальных сессиях, я сам многое смог увидеть, многому научиться, многое прожить и прочувствовать. Я благодарен за то, что судьба дала мне возможность познать этот метод, а опыт позволил использовать его сильные стороны для раскрытия и поддержки

тех, кто лицом к лицу встречается с трудностями судьбы.

В 2007 году я создал свой Институт Системных Технологий и Консультирования в Санкт-Петербурге и прошел обучение у Гериберта Дюринг-Майера, руководителя Института системных решений CLARO (Карлсруэ, Германия), члена сертификационной комиссии Немецкого сообщества системных расстановок (DGfS-IAG), супервизора EAS (European Association for Supervision) системно-феноменологической терапии по Б. Хеллингеру (расстановки). Знания и опыт позволяют мне сегодня комбинировать гештальт-метод и системный подход в консультировании, чтобы в кратчайшие сроки помочь человеку разобраться в ситуации.

С помощью коротких историй, описанных в этой книге, я рассказываю, как за 25 лет работы начал видеть факторы, мешающие людям в реализации их планов, не позволяющие им выйти из жизненных тупиков, личных отношений, тормозящие самореализацию и удерживающие их в привычных и неосознаваемых стереотипах.

В основе перемен лежит желание самого человека изменить свою жизнь, поэтому терапевту очень важно наладить контакт, при котором люди смогут убрать сопротивления, не позволяющие произойти позитивным изменениям.

Основная часть моего опыта переживаний с людьми их историй, их изменений, подвигов и поисков, становления их состоятельности нашла отражение в этой книге. Я хочу поделиться своим опытом с вами, чтобы этими историями вдохновить вас на перемены в собственной жизни.

ГЛАВА 1

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

«Когда природа лишила человека его способности ходить на четвереньках, она дала ему, в виде посоха, – идеал! И с той поры он бессознательно, инстинктивно стремится к лучшему – все выше! Сделайте это стремление сознательным, учите людей понимать, что только в сознательном стремлении к лучшему – истинное счастье»

Максим Горький

Лето 2010 года, Новосибирск. В аэропорту меня, как обычно, встречают мои организаторы и очень хорошие друзья Ольга и Павел. Они очень активные, всегда поддерживают меня во всех начинаниях и в поиске лучших решений в работе. Договорились мы с ними однажды организовать цикл моих авторских семинаров по методу системных расстановок Берта Хеллингера, и с тех пор я постоянный гость в Новосибирске.

Сейчас уже поменялись организаторы, ученики, программы обучения, но я продолжаю постоянно прилетать в этот город, потому что люди здесь очень отзывчивые и восприим-

чивые ко всему новому. Я всегда трепетно и с уважением отношусь к моим организаторам. На мой взгляд, они совершают настоящие подвиги, собирая мне каждый раз группы от 25 человек и больше. На семинарах я встречаю единомышленников и людей, находящихся в поиске.

Одним из самых востребованных стал семинар «Родители и дети». Я его провожу с большим удовольствием и каждый раз по-разному, потому что для меня отношения между родителями и детьми – интереснейшая тема. Она, по сути, вечная: всегда существовала, существует и будет существовать. Когда родители и дети жили в общей стае (если такой природный феномен существовал), дети какое-то время следовали за родителями. Скорее всего, дисциплина была очень жесткой, потому что это было связано с выживанием, а продолжительность жизни была тогда небольшой.

Сейчас, конечно, условия жизни поменялись: родители другие, возможности другие, социализация другая, но отношения между детьми и родителями никуда не делись. Они остались на уровне древнего мира: родители дают, а дети берут.

Родители, прежде всего, дарят жизнь, и этот вопрос очень часто возникает в конфликте, когда обиженные дети говорят своим родителям: «Я вас не просил меня рожать, мне не нужна от вас жизнь». Ребенок отказывается от жизни, уже получив ее. При этом он пытается обвинить родителей или сделать им больно за то, что они совершили такой «опромет-

чивый поступок», как рождение ребенка.

Надо сказать, что на многое в этой ситуации влияет история встречи родителей, то, в каких условиях ребенок появился. Очень многие вещи законодательно закреплены, но какие-то моменты не отмечаются или имеют название, но не имеют отражения в законодательстве. Например, внебрачные дети. Официально их называют «незаконнорожденными». Мама и папа, не вступившие в брак, могут считать, что их дети родились в семье, но с точки зрения системы они считаются внебрачными, незаконнорожденными. Поэтому, когда говорят о том, что нет надобности ставить штамп в паспорте, совместные дети – очень важный аргумент для заключения брака. Это нужно – чтобы ребенок себя чувствовал рожденным законно. Ему очень хочется быть «законнорожденным».

Понятно, что в жизни невозможно все загнать в рамки закона. Не все мужчины и женщины готовы сразу после встречи жениться и тем более рожать детей. Тем не менее, так бывает, что отношения завязываются, дети рождаются, а брак не оформлен, потому что существует слишком много разных условий.

Идеальный вариант: два человека встретились, влюбились, договорились о свадьбе, поженились и родили ребенка. Казалось бы, все хорошо, но неизвестно, как пойдет дело дальше, как будут развиваться их отношения, когда родится ребенок. Пока пара вдвоем, у каждого только по одной роли

– «муж» и «жена». Этого вполне хватает, они наслаждаются ими, но ребенок привнесет в их жизнь новые роли. Он установит новые временные рамки, новые границы между родителями. Что будет дальше, никто не знает. Даже в русских народных сказках есть фраза: «Я там был, мед, пиво пил... Жили они долго и счастливо и умерли в один день». Вторая часть – не факт. Заметьте, никто не берется продолжать сказку дальше – пишут только до момента, когда герои связывают себя брачными узами.

Я думаю, что в любой молодой семье возникает ситуация, когда никто не знает, чем все закончится: какие препятствия встретятся на пути жениха, какие – на пути невесты, как этот процесс будет развиваться. Все ли родители примут брак? Родители жениха или родители невесты могут оказаться против. Кто-то будет открыто заявлять о своем несогласии, а кто-то не подаст вида, но как только возникнет малейший конфликт или один из пары допустит оплошность, они могут тут же оказаться рядом и сказать: «А мы тебе говорили!» Когда появится ребенок, это родительское «против» может усилиться. И это тоже отражается на ребенке, который появляется в семье.

Второй вариант, который не раз встречался в моей практике: когда уже заявление в ЗАГСе лежит, пара вдруг узнает о беременности. Не все это принимают и с этим соглашаются. Казалось бы, два человека любят друг друга, хотят быть вместе, уже решили официально оформить отношения,

и тут неожиданно беременность. Что делать? Снова получается, что зачатие ребенка привело к конфликту между родителями, которые говорят: «Мы же договаривались до свадьбы не беременеть, может, даже и после свадьбы не беременеть какое-то время». Договоренность нарушена. И хотя ребенок желанный, появился в семье, но конфликт из-за его рождения существует.

Следующий вариант развития событий – это брак из-за беременности. Люди просто встречаются, занимаются сексом и вдруг узнают, что скоро их будет трое. Встает вопрос: что делать – то ли аборт, то ли свадьбу. Много семей образуется таким образом. При этом один из партнеров может не очень-то хотеть жениться, для него это нежелательный сценарий развития отношений. Но в силу разных обстоятельств, например, давления родителей, семья все-таки создается, а ответственность перекладывается на ребенка. Он потом всю жизнь себя чувствует виноватым, его часто «гнобят» и обвиняют в том, что из-за него многое в судьбе поломалось. При чем обвиняет и «гнобит» именно тот родитель, который не был готов к браку.

Может быть такое, что и оба партнера не хотели брака: просто встречались, им было здорово вместе, хорошие сексуальные мгновения случались. А тут первая беременность. У аборта много рисков, в том числе тот, что потом женщина не сможет забеременеть. И конечно, страх перед процедурой никто не отменял. Подобный конфликт уже может быть дол-

современным. По сути дела, семейная пара будет этим конфликтом всегда пользоваться, прикрываться до тех пор, пока не примет решение расстаться или согласиться со случившимся. Ребенок же будет нести конфликт до тех пор, пока не признает свое неучастие или невиновность. Очень много существует таких детей, кому родители говорят: «Ты мне жизнь поломал, потому что появился на свет в не самый подходящий момент», «Я хотела замуж за другого мужчину» или «А я хотел жениться на другой женщине». Ребенок при этом думает:

«Елки-палки, я-то тут при чем? Ну, женились бы. Зачем вы так тогда поступили, зачем позволили мне появиться? Надо было лучше предохраняться. Не нужно было тогда заниматься сексом». Но события-то уже произошли, и их отпечаток навсегда останется в истории семьи.

У нас в стране за последние 20 лет с ростом благосостояния и погоней за материальным достатком как-то потерялись традиции, какие-то границы норм отношений, культура воспитания. Тема обязательного заключения брака вообще перестала существовать. Когда я 26 лет назад начинал преподавательскую деятельность и учился психологии, американцы к нам ездили, чтобы учиться тому, как родители сохраняют отношения со своими детьми на долгое время, почти до самой старости.

Если вы знакомы с американской системой, то знаете, что там в семьях дети с 18 лет идут в самостоятельную жизнь.

Отношения между ребенком и родителями регламентируются, все согласовано – кто что привозит, кто что покупает, кто сколько тратит и т. д. У нас этого никогда не было. Была только определенная культура.

Второй фактор, изменивший ситуацию – отсутствие ясности в вопросах «Что будет с моим ребенком?» или «Когда дети вырастут, что они получают?» С одной стороны, образование стало очень доступным, но с другой – из-за этой доступности непонятно, куда дети пойдут и что получат в жизни, как они смогут себя реализовать. При этом главная задача воспитания – это воспитание автономности, то есть родитель должен быть уверен, что когда ребенок вырастет, он сможет сам себя обеспечить, справиться со всеми трудностями и невзгодами, сможет сохранить себе жизнь, чего-то добиться. Последнее для родителей – предмет определенной гордости, спокойствия и радости. Несомненно, родители думают и о своей старости, о том, как их дети будут относиться к ним в преклонном возрасте, смогут ли о них позаботиться.

Сейчас в стране нет четкой системы распределения, которая существовала до 1992-го года: молодой человек поступал в институт и к моменту выпуска знал, куда поедет работать, где его ждет должность, на которой он будет отрабатывать время, потраченное на обучение. Контроль был очень жестким, а образование в основе своей – бесплатным. То есть государство давало возможность учиться, но зато диктовало условия, распределяя готовых специалистов. Соответ-

ственно, на этот государственный заказ работало определенное количество вузов, школ, техникумов, училищ.

Но с 1992-го года государственный заказ исчез, и, как грибы после дождя, начали расти вузы, академии, различные учебные заведения, выпускающие специалистов, которым нет места на рынке труда. Появилось огромное число юристов, их некуда было деть. Я вспоминаю историю, когда я в Санкт-Петербурге пришел в одно высшее военное учебное заведение и спросил: «А что это за профессия такая – финансы и кредит?» Мне ответили: «Сами не знаем, но спрос большой. Обучаем, в принципе, тому же, что и на экономическом факультете, просто название другое». Тогда в стране появился банковский сектор, потребовались специалисты для его обслуживания.

«

ПРИ ЭТОМ ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ВОСПИТАНИЯ —
ЭТО ВОСПИТАНИЕ АВТОНОМНОСТИ,
ТО ЕСТЬ РОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ УВЕРЕН, ЧТО
КОГДА РЕБЕНОК ВЫРАСТЕТ,

ОН СМОЖЕТ САМ СЕБЯ ОБЕСПЕЧИТЬ, СПРАВИТЬСЯ
СО ВСЕМИ ТРУДНОСТЯМИ И НЕВЗГОДАМИ,

СМОЖЕТ СОХРАНИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ, ЧЕГО-ТО ДО-
БИТЬСЯ В ЭТОЙ ЖИЗНИ

»

Рынок стал стихийным, как и образование, на самом деле. Я знаю, потому что много лет проработал в этой системе. В образовании за последние годы возникло очень много «непоняток». В детских садах нагрузка на детей стала больше учебной, чем игровой. Ребенка развивают сразу со всех сторон, чтобы из него что-то получилось.

Страх за будущее детей породил огромную индустрию, которая говорит: «Иди сюда, и будущее твоего ребенка обеспечено», «Иди туда, и твой ребенок вырастет самодостаточным, целеустремленным, адаптивным, способным сохранять полную автономию в современных условиях». Везде призывы: «Развивайте детей», «Растите детей быстрее!», «Создавайте лидера с самого раннего детства!» При этом за век воспитательная функция сильно поменялась. Если сто лет назад в государстве воспитанием, как правило, занимались мужчины, то сегодня большую часть воспитательной и образовательной функции взяли на себя женщины. Это сказалось и сказывается на том, каких лидеров мы растим. А ведь первый принцип роста лидера – это автономность личности, его способность взять на себя ответственность за собственное будущее, за то, как оно будет складываться.

В начале 90-х годов, по-моему, появились книжки доктора Добсона, автора сценария знаменитого сериала «Санта-Барбара». Кстати, про семью и детей он пишет довольно интересно. Так вот, этому доктору люди задавали много во-

просов типа «Когда надо воспитывать ребенка?», «В какое время начинать?» Он отвечал: «Воспитывать нужно уже с рождения».

Но, на самом деле, как воспитывать ребенка с самого начала? Если учитывать наше биологическое происхождение, если внести нас в классификацию живых существ на Земле, то, как и у всех животных на планете, у нас есть импринтинг. До 5 лет дети воспитываются, копируя поведение взрослых. Они смотрят, как взрослые делают, и повторяют, запоминают, а потом воспроизводят. Это копирование очень активно идет до 5–7 лет. Собственно говоря, в этом возрасте ребенок очень четко должен видеть, как ведут себя мама и папа, что они делают, как между собой строят отношения, кто какие функции выполняет, как они это делают: с удовольствием или без удовольствия, с любовью или без любви, со скандалами или без скандалов. Ребенок это очень хорошо запоминает.

Уже в 2–4 года дети начинают проявлять себя. В этом возрасте они обычно выдают какие-то веселые, замысловатые «перлы». Много книжек издано о том, что дети от 2 до 5 лет говорят, говорили или могли говорить. В этот период взрослые над ними потешаются, но на самом деле ребенок в это время переживает очень важный процесс становления личности, он все делает серьезно, пытаясь создать что-то свое.

Потом у детей наступает период любознательности, когда они начинают задавать вопросы родителям и пробовать раз-

ные дела вместе с ними выполнять. Особенно им хочется с мамой на кухне что-нибудь лепить, смешивать, резать, наливать; или с отцом пилить, строгать, гвозди забивать, в гараже находиться, ремонтировать велосипеды и прочие механизмы. В этот период ребенку важно везде побывать. Он хочет все узнать. Но что большинство родителей делают? Вспомните, что, как правило, говорят ребенку? «Иди, не мешай!» У него есть интерес, любопытство, тревога: «А куда мама делась? Чем она занимается? Почему я давно ее не видел?» Он приходит к маме, а она говорит: «Так. Иди отсюда, не мешай. Не до тебя сейчас». А потом, когда ребенок вырастает, мама говорит ему: «Иди сюда, мне без тебя тревожно». А он ей отвечает: «Так. Иди отсюда, не мешай». И все. А родители удивляются: «Как же так?! До такого-то возраста был милым мальчиком или милой девочкой, всегда был рядом, все рассказывал, а с какого-то возраста – «Иди отсюда, не мешай». А ведь ответ на этот вопрос простой: когда-то родители делали то же самое, просто не придали этому значения, не замечали, что они так делают. Они заботились о своем удобстве, но мало кто думал об интересе ребенка и его беспокойстве. О чем ребенок беспокоится, никто не знает, потому что у него, начиная с рождения, идет осознание. Чем больше ребенок воспринимает окружающий мир, тем больше у него возникает страхов, потому что многим вещам и событиям, которые происходят, он не находит объяснений. Объяснения и комментарии можно получить только от взрослых.

Вот пример: биологи проводили эксперимент с обезьянами. Они взяли маленьких обезьянок в возрасте до года, три клетки и создали машину, которая мигает, шумит-гудит, имитируя какой-то природный катаклизм. В первую клетку обезьянок посадили без взрослых, они были одни.

Когда машину запустили в клетку, большинство детенышей сразу впало в состояние ступора, депрессии, потом они стали очень часто болеть, и многие из них умерли.

Во вторую клетку ученые подсадили чучело обезьяны-мамы и снова запустили «адскую» машину. В этом случае маленькие обезьянки облепили чучело и тряслись от страха, не зная, что делать. Фигура взрослой особи есть, а ответной реакции от нее нет. Естественно, одна половина подопытных заболела, а другая удержалась.

В третьей клетке была настоящая, взрослая мама-обезьяна. Когда машина заработала, все обезьянки залезли к маме на спину и оттуда выглядывали – то есть даже проявляли любопытство. Самка же, не обращая никакого внимания на шум, сидела и ела банан, потому что ей нечего было бояться. Ожидаемо судьба маленьких обезьянок здесь сложилась гораздо удачнее, чем в двух предыдущих случаях.

Таким образом ученые отследили, какова роль родителя, в частности материнской фигуры, в выработке психологической и физиологической безопасности у ребенка. Получается, наличие родителя для ребенка уже является формой безопасности. Присутствие родителя в жизни очень много зна-

чит – при любых событиях, которые происходят и еще непонятны ребенку, он всегда может получить от него защиту. Ребенок должен это четко чувствовать, как те обезьянки.

К сожалению, социализации у нас больше, чем у обезьян, и родители бывают заняты своими делами, своими процессами: работой, выживанием, зарабатыванием денег, самореализацией. Естественно, они не всегда могут проводить много времени даже с маленькими детьми. В советские времена был период, когда детей отдавали в ясли с двух или трех месяцев, потому что нужно было строить коммунизм или работать на другие идеологические моменты с утра до ночи. Были даже круглосуточные детские садики, так называемые пятидневки. Для ребенка это было большим шоком, эмоциональным потрясением, которое называется искусственной депривацией, отрывом, эмоциональным разрывом между ребенком и родителями. Понятно, что это не могло не сказаться на том поколении детей. Почему? Потому что они все время теперь, будучи взрослыми, ждут доверия окружающей среды. Ждут, что в их жизни обязательно примут участие, что-то для них сделают, что-то им дадут, что-то восстановят, что-то компенсируют. Люди делают это неосознанно – у них так биологически и психологически «записалось», что они в детстве не чувствовали рядом маму, как в той истории с обезьянками. Окружение детей в этих круглосуточных группах наверняка было незнакомым, тем более что ребенок в возрасте до года не очень хорошо различает мир и не может

многого объяснить. Но он ориентируется по запаху. Если мама рядом, рядом есть ее запах, он спокоен. Если мамы нет и тем более, если ее нет долго, ребенок очень сильно начинает переживать и бояться.

Вот еще один пример, уже из моей личной практики. Когда я работал в комитете по образованию и был председателем комиссии по определению образовательного маршрута детей, мы посещали спецучреждения для детей с разными патологиями. Существовала такая практика: когда рождался ребенок с тяжелой патологией, мать оставляла его в медицинском учреждении, где он рос до определенного возраста, после чего переходил на следующее место. Пока ребенок находился в городе, где живет мать, он, в принципе, в эмоциональном комфорте даже пребывал. Но когда его брали и переводили в учреждение за 100 км от мамы, происходили неприятные изменения. Статистика показывает, что переведенные в другой город дети часто болевают и очень многие начинают умирать. Дети ощущают, что мамы поблизости нет, что рядом не мама, а чужие люди.

Присутствие родителя очень важно, ведь ребенок чувствует себя в безопасности, ощущает, что всегда может получить необходимую защиту. Так вот, когда родитель, занимаясь своими делами, все время отгоняет ребенка, для него это шок. Он не понимает, то ли он мешает, то ли он не нужен. Ему и без того страшно, а тут его еще куда-то все время отправляют...

Но первый фактор возникновения страхов – это все-таки история рождения ребенка. Как он родился? Как его зачали? Как встретились его родители? Случайный ли он ребенок, желанный, долгожданный и так далее? Желанный и долгожданный, кстати, отличаются. Над долгожданным обычно родители сильно трясутся, волнуются за его будущее. Они его опекают, потому что боятся, что это их первый и последний шанс.

Имеет немаловажное значение ситуация, в которой ребенок родился. Справедливо написано во многих книжках по расстановкам, что как дерево не выбирает, где ему расти, так ребенок не выбирает, где ему родиться. Он – в этой семье, у этих родителей, и эти родители дадут ему столько, сколько смогут дать. У них нет большего. У каждой группы, у каждой семьи, у каждого родителя есть определенный ресурс, и требовать от него большего или того, чего хочет ребенок, бессмысленно. Родитель не может совсем собой пожертвовать ради того, чтобы ребенок вырос. Скорее всего, он готов участвовать, делиться опытом, подсказывать что-то, но точно не брать жизнь ребенка на себя. Если же родитель так поступает, то, как правило, дети становятся привязанными, зависимыми, пассивными и вырастают нереализованными. Есть примеры мужчин и женщин, которые, к сожалению, и в возрасте 40 и 50 лет не могут уйти от родителей и живут одинокими, без собственной семьи и детей. Потому что так сложилось, что они могли быть долгожданными, в детстве

серьезно болели или еще какая-то страшная история произошла, когда родители очень испугались за ребенка.

Регуляция отношений с родителями очень сильно влияет на то, как ребенок будет постигать свои жизненные институты, насколько он будет активным, заинтересованным, продвинутым, справляющимся со своими страхами. Главная тенденция в воспитании у многих родителей – это напугать ребенка, показать, что там, впереди, полная задница, извините. В школе нам вообще говорили: «Кто из тебя вырастет? Собакам или свиньям в колхозе хвосты крутить будешь, пойдешь в доярки, в кухарки, в дворники...». Все ужасы собирали и ими пугали. При этом дворники тогда имели лимитное жилье, и зарплата у них была, и жили они, на самом-то деле, не хуже инженеров, я бы сказал.

Любая профессия оплачивается, имеет свои плюсы и минусы, если объективно смотреть... Но почему-то именно дворниками и техничками запугивали всех!

Так вот, все начинается с истории рождения ребенка и с того, как родители восприняли это рождение: с любовью, с напряжением, со страхом, с разочарованием... В моей консультационной практике есть много примеров, когда мама родила, например, а папа не пришел в роддом их с ребенком забирать, потому что ждал малыша другого пола. Родилась девочка, а папа хотел мальчика или наоборот. К сожалению, это тоже травма. Ребенок этого не слышит, не участвует, но эмоциональное переживание матери уже точно по-

нимает. Он чувствует, как она напряжена или расслаблена, тепла или холодна, берет его на руки или не берет. Опять же влияет то, как она его берет, как кормит, как реагирует и прочее.

Есть один эксперимент, показывающий, как дети становятся по-

слушными, вернее, как дети понимают, что надо быть послушными. Ученые наблюдали за женщиной, которая укачивала ребенка. Она его сначала плавно качала, потом, видя, что ребенок все не засыпает, усиливала укачивание и через какое-то время просто начинала малыша встряхивать. Качать и встряхивать. Ребенок в такой ситуации понимает, что ему нужно срочно спать. Он просто по-другому не может: у него уже «гироскоп» ломается, мозжечок не справляется, он впадает в анабиоз. Он в полуобмороке почти находится, потому что его организм к таким встряскам не готов, не привык. В следующий раз, когда мать начинала его укачивать, ребенок засыпал, когда амплитуда качания возрастала, перед встряхиванием.

Но вернемся к истории рождения. После появления ребенка на свет у родителей на почве нереализованных ожиданий могут возникать конфликты. Вдобавок к этому, когда появился третий участник отношений, он точно некоторую часть времени перетянул на себя, изменил привычки и ритуалы, существовавшие до его рождения. Изменился и ритм

отношений. Многому родителям пришлось учиться. И вроде как ребенок не чувствует себя виноватым, но он-то все равно присутствует.

Эти изменения, подстройки, надстройки привычного уклада жизни иногда выливаются по отношению к ребенку в раздражение, а иногда и в чувство вины, потому что родители могут ощущать, что ребенок им мешает, и что если бы его не было, все конфликты ушли бы или быстрее, или сами собой, или вообще не возникли бы. Начинается сожаление о том, что ребенок родился, что до него жизнь была намного лучше, свободнее, понятнее!

Может быть много всяких историй, воспоминаний у родителя, а потом и у ребенка о том, как что-то произошло сразу после его рождения. Хорошо, конечно, когда все гладко проходит, когда родители любят друг друга, могут договориться и принять какие-то переживания или неготовность к чему-то. Тогда все складывается гармонично. Если же у родителей так не получается, то ребенок, естественно, чувствует по их физическому и эмоциональному напряжению, что они переживают. Он четко понимает их состояние и настроение. От того, как этот эмоциональный и эмоционально-биологический процесс складывается, зависит, насколько ребенок вырастает спокойным или тревожным, плачущим или радостным.

А теперь я покажу вам наглядно, как эмоционально-психические

процессы влияют на формирующегося ребенка. На одном из своих семинаров мой учитель Георгий Платонов провел очень показательную игру, которая отражает все, что делает родитель с растущим ребенком. Я забрал ее в свою профессиональную копилку и пользуюсь ей как упражнением на своих семинарах по сей день. Представляю стенограмму.

А. Р. – Когда ребенок подрастает, становится более самостоятельным, он начинает ползать, да? И он, когда ползает, что делает? Все везде берет, тянет в рот. И тогда... Ради интереса, кто хочет быть этим ребенком? Выходи сюда (ред. приглашает участника семинара в центр комнаты). В руках у меня шесть шарфиков. Зачем я их взял, я сейчас вам покажу.

С. – У меня как раз ребенок сейчас ползает, все берет, хватает и тянет в рот.

А. Р. – И что делает мама, когда ребенок начинает ползать и все брать? С. – Я закрываю то, что опасно для нее. Она уже все исследовала,

что могла. Что делать нужно?

А. Р. – Да, мама делает все, чтобы, по возможности, ребенок не мог двигаться. Она создает условия, при которых он не может двигаться, создает для него границы (ред. завязывает шарфом ноги).

С. – Да, уже не так весело, конечно.

А. Р. – А потом ребенок что начинает делать? Все брать. И тогда мама что делает? (ред. завязывает шарфом руки)

С. – Я боюсь посмотреть на эту мать... Интересно, зачем

шесть шарфиков.

А. Р. – Сейчас узнаешь. Итак, уже получился ребенок, которого ограничили в движении, которому связали руки. Потом что начинает ребенок делать? Он начинает спрашивать! И тогда добрые родители, в частности, тот, с кем он чаще общается – мама, ему говорят: «Слушай, помолчи, а» (ред. завязывает шарфом рот). Дальше что ребенок делает? Как вы думаете?

С. – Он что-то еще делает?

А. Р. – Он начинает слышать. Что говорят родители? С. – Подслушиваешь?

А. Р. – Подслушивает. И тогда мама что делает? Или папа – неважно. Она ему затыкает уши. Говорит: «Не слушай. Не подслушивай. Тебе нельзя». (ред. завязывает шарфом уши). Уже четыре шарфика. Видите?

С. – А что еще делает?

А. Р. – Потом ребенок начинает видеть! Что родители делают? Они говорят: «Так, не смотри, иди в свою комнату, нечего тебе тут делать». (ред. завязывает шарфом глаза). Как тебе? (ред. обращается к участнице игры).

С. – Золотое детство.

А. Р. – И последнее. Последнее, что они ему говорят (ред. просит приподнять руки): «Не чувствуй». Родители запрещают ребенку чувствовать. (ред. завязывает шарфом грудь).

С. – В смысле плакать?

А. Р. – Плакать, переживать, выражать свою боль. Они го-

ворят:

«Перестань плакать! Прекрати это нытье. Ты уже достал своим ревом!» И к 14 годам вот такой примерно складывается портрет. (ред. показывает другим участникам на завязанного шарфами участника в круге).

С. – Богатый внутренний мир.

А. Р. – У ребенка в таком состоянии, с наложенными на него запретами, скованного в движении, возникает огромное количество фантазий: «Как я буду жить без этих родителей вообще!?»

А теперь я покажу вам, как понять, какая у «ребенка», стоящего сейчас в круге, проблема по жизни.

С. – Еще и проблема?

А. Р. – Сейчас нужно снять самую неудобную повязку. Какая у тебя самая неудобная повязка из шести? Попробуй почувствовать. Некоторым детям, кстати, так удобно жить: не слышу, не вижу, не чувствую.

С. – У меня липнут глаза и давит на грудь. А. Р. – Снимаем эти две повязки. Да. Грудь. С. – Хотя я на груди не чувствую, она меня... А. Р. – Напрягает?

С. – Напрягает.

А. Р. – Теперь какая из оставшихся четырех мешает больше всего? С. – На ногах.

А. Р. – На ногах. Снимаем с ног. Отпускаем. Из оставшихся трех? С. – На голове, вот эта – на ушах.

А. Р. – На ушах.

С. – Я на самом деле говорю, как будто у меня эта... А.
Р. – Тоже, да? Снимаем со рта...

С. – На руках останется.

А. Р. – Проблема человека вот – связанные руки.

С. – Я что-то торопилась с груди снять. Я о ней думала много, и она меня беспокоила.

А. Р. – Скорее всего, она сказала: «Я ее не чувствую». Можно на груди оставить. Можно проверить – вернуть повязку на грудь.

С. – Когда надели, мне стало грустно-грустно. Я поэтому и беспокоилась...

А. Р. – Ну вот, собственно, эти две проблемы у человека и существуют: запрет на выражение чувств и делание чего-то, создание чего-то, на контакт с миром. Такая диагностика.

Теперь немного про безопасность и эмоциональную связь. Сейчас существует столько всяких теорий и заблуждений одновременно относительно того, как обращаться с детьми до года. Как следствие, возникают крайности в поведении и отношениях между мамой и ребенком. Одна – если брать ребенка на руки, то избалуешь его. Другая – нужно везде и всегда брать ребенка на руки, делать все по первому его требованию.

Давайте разберемся, что изначально означает плач ребенка. Проводили исследования плача детей и выяснилось, что так ребенок просит:

«Мама, помоги!» То есть ребенок, который не может другим способом выразить дискомфорт, делает это через плач. И мама всегда должна откликнуться на этот зов. Если ребенок плачет, значит, что-то не так, нужно искать причину. Некоторые мамы откликаются, а некоторые говорят: «Достал!» Некоторые взрослые еще говорят: «Ну что ты его берешь? Он избалуется! Будет все время плакать, а ты будешь его все время брать». Это уже первые признаки депривации.

На самом деле, плачущего ребенка нужно взять на руки, понять, почему он плачет, успокоить, какое-то время подержать, а потом снова положить, если необходимо своими делами заняться. Не зря же сейчас придумали слинг, чтобы ребенок все время чувствовал телесный контакт с мамой и то, насколько ей спокойно. Она делает свои дела, а на груди или за спиной у нее «висит» ребенок. Для ребенка до года очень важен этот телесный контакт.

В возрасте до года сколько ребенку нужно, столько он непрерывно и должен находиться телесно с мамой. Вот сколько он просит, столько ему и надо дать. Почему? Потому что в этот момент, в период младенчества, мама и ребенок находятся в слиянии. Они еще не разделяются, потому что ребенок кормится грудью. Почему папе сложно вставать к ребенку ночью? Потому что у папы другой запах, и у него нет груди. Он успокаивает ребенка качанием, то есть за счет скорости изменения «гироскопов» у ребенка.

Еще один витающий в воздухе страх по поводу воспита-

ния детей до года – это страх того, что ребенок будет манипулировать родителями, если они «пойдут на поводу» у его потребностей и выполнят все по первому требованию.

«

**В ВОЗРАСТЕ ДО ГОДА СКОЛЬКО РЕБЕНКУ НУЖНО,
СТОЛЬКО ОН НЕПРЕРЫВНО И ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ
ТЕЛЕСНО
С МАМОЙ**

»

На самом же деле, важно понимать, что манипуляция – это ложь, грубо говоря, одна из форм лжи. Скорее всего, между мамой и ребенком сложились «лживые» отношения изначально, если, когда ребенок плачет, мама не идет, а когда не плачет – идет. Ребенок понимает, что его любят больше «неплачущим», и тогда он перестает сообщать о своих трудностях. Но когда он вырастает, он уже чувствует, что близости с мамой у него нет. Он еще зависит от нее, потому что маленький и беспомощный в каких-то вопросах, но близости и тяги к маме у него уже нет. Любовь безусловная в это время уходит на второй план в отношениях. Ребенок почувствовал, что его любят тогда, когда он не выражает своих чувств и не требует помощи, находясь в дискомфортном состоянии или положении.

Конфликт начинает нарастать уже в это время. Когда ре-

бенок маленький, конфликт не так заметен, он никак не проявляется. Но через какое-то время у мамы, которая не брала плачущего ребенка на руки, боясь его «избаловать», возникает чувство, что она недодала ребенку любви, у нее возникает вина. Вот тогда и начинаются манипуляции. Тогда ребенок начинает мамой управлять, потому что он будет все время давить на ее чувство вины, на то, что она «недодала» ему внимания и любви в детстве. Конечно, ребенок не будет чего-то говорить, потому что он всех моментов не помнит, но его тело и чувства помнят, что тогда (в детстве) мама не была ему близка на телесном и эмоциональном уровне. И он будет делать так, чтобы мама все время чувствовала себя виноватой для того, чтобы управлять ею.

Когда ребенок станет более сильным, а родитель более слабым, что он сделает? Он отомстит родителю за то, что в детстве, когда он был беспомощным, ему не помогли, и этот детский конфликт неосознанно перенесется через огромное количество времени. Один из вариантов мести – это изоляция: слышать не хочу, чувствовать не хочу, переживать за родителя тоже не хочу. Поведение, такое красочное, активное, эгоистичное, становится формой компенсации.

После первого года жизни ребенка, когда завершается процесс полного слияния младенца с матерью, естественно, должно начаться отделение. У ребенка должны появляться свои границы, то есть свои потребности и попытки что-то сделать, а мама должна больше уходить в собственную соци-

альную жизнь. Этот процесс отделения тоже не происходит мгновенно.

За первый год жизни ребенка могло много событий произойти, в том числе связанных с болезнью мамы, с болезнью ребенка, с конфликтом с папой и т. д. Ребенок за это время мог стать фигурой, которая помогает что-то регулировать, например, отношения родителей. Через ребенка мама может от чего-то отказаться или что-то, наоборот, дополнительно получить. И не все мамы готовы сразу «отложить» ребенка и начать отделяться. Некоторые еще хотят «попользоваться». Главное, чтобы это пользование не затянулось надолго. Постепенно ребенка необходимо готовить к самостоятельной жизни – учить ложку держать, а не кормить с ложечки. Нужно давать ему больше свободы, позволять что-то делать для себя, какие-то действия производить. Нужно наблюдать, чтобы он своевременно развивался – в смысле, показывать и покупать игры, которые ему нужны по возрасту, обеспечивать соответствующее развитие. И ничего лишнего точно не нужно, потому что в этот период закладываются первые страхи ребенка, когда мама начинает отдаляться. Если она резко это делает, ребенок начинает вдруг бояться темноты или оставаться один в комнате. Это очередной фактор появления страхов у детей. Все процессы отдаления матери от ребенка должны проходить естественно.

Бывают разные истории рождения детей. Например, мо-

жет быть неизвестно, чем женщина руководствовалась при решении о рождении ребенка – возможно, ей показалось, что пора рожать, потому что возраст уже подошел, а может, она выгоду какую-то хотела получить, например, мужчина видным показался, появилось ощущение, что с ним можно что-то создать. Она начала планы строить и не обязательно чувственного характера, а подумала, что способна решить часть своих проблем за счет этого мужчины, особенно если она ему понравилась. В таком случае женщина могла предпринять какие-то действия, чтобы их союз образовался, ребенок родился. В какой-то момент оба, и мужчина, и женщина, которая уже стала матерью, понимают, что тот период сближения был другого плана, другого характера, и их союз не может сохраниться. Начинают возникать конфликты, и один из пары уходит. «Достается» в этой ситуации всегда тому, с кем остался ребенок. Того, кто ушел, ребенок меньше видит, меньше с ним конфликтует, он меньше проблем создает, не воспитывает. Он отсутствует. Потом он появляется и, как правило, кажется таким хорошим, таким замечательным. А вот тот родитель, который находился рядом, уже не такой хороший и замечательный, потому что он всегда был, контролировал, чего-то требовал. В то же время он делал так, чтобы и ему удобно было, часть эгоистичности какой-то всегда присутствовала в его жизни с ребенком.

Очень часто, на самом деле, в ситуациях, когда ребенка воспитывает «брошенный» родитель, наблюдается манипу-

лирование ребенка и родителя друг другом. То есть они, по большому счету, друг другу врут. Родитель – ребенку, а ребенок – родителю. И каждый из них при этом испытывает определенное чувство вины, его совесть неспокойна. Мама винит себя за свою историю, потому что о том, как она родила ребенка, с которым осталась одна, она знает все подробно. Причем она знает это на эмоционально-биологическом уровне, а ребенок знает историю своего рождения с ее слов, ему могут чего-то недоговаривать. А недоговаривать женщина может о том, что они с отцом ребенка не могут

«встретиться» из-за чувства вины. Совесть все время напоминает им обоим об их истории встречи, она не дает им сделать шаг навстречу любви. Поэтому, когда мужчина уходит или даже раньше, женщина может начать думать, что ребенок ей очень мешает. А ребенок это чувствует, но сказать маме открыто, что ему жаль, что он ей мешал, ему страшно и больно, потому что он берет часть вины за несложившуюся мамину жизнь на себя. Ребенок понимает, что его наличие неким образом помешало маме принять какое-то решение – уйти от отца или остаться с ним.

Конфликты и тревога за будущее все равно делают свое дело. Женщина думает о том, с чем она останется, с каким доходом. Будет ли она в безопасности? Что ей скажут теперь родители? Они же ее о чем-то предупреждали, наверное, а она все это проигнорировала и родила ребенка. И ребенок теперь ей мешает, а сказать ему, признаться в том, что он в

тот момент оказался лишним, ей, будучи мамой, стыдно.

Мама все время добивается от ребенка того, чтобы он признал, как ей было тяжело, когда она его родила и растила, особенно когда папа ушел. Она хочет за это получить компенсацию. А ребенок не понимает, какую компенсацию он должен дать матери, потому что он же не просил ее рожать себя. Не просил, а жизнь получил. Ему тоже надо признать для себя, что его рождение, с одной стороны, это дар (он получил жизнь). С другой же стороны, своим появлением на свет он сильно вмешался в возможности родителя и что-то нарушил в его жизни. Если ребенок не соглашается с этим фактом своего рождения, с обстоятельствами, с доходами и возможностями мамы, а говорит ей: «Ты же сама! Я не просил меня рожать», ей будет больно это слышать, потому что родитель, как бы там ни было, дал ребенку самое ценное – жизнь. С другой стороны, родителю стыдно признаться, что на самом деле ребенок действительно не просил его рожать, и что этот выбор родитель сделал сам. Отсюда вытекают манипуляции в поведении, в отношениях, потому что в них нет тепла и принятия, а все время есть лишь претензии: «Ты не так сделал, не так позвонил, не то сказал, не так посмотрел». И этот процесс бесконечный.

Единственный способ его уравновесить для ребенка – прийти со склоненной головой к родителю (маме или папе) и сказать: «Мне жаль, что я тебе мешал. Я ничего не могу исправить. А за жизнь я тебе очень благодарен. За то, что я

живу, я готов тебе поклониться. За то, что ты родил(а) меня даже в той сложной для тебя жизненной ситуации». После этих слов эмоционально вина уходит и открывается любовь. Отношения между ребенком и матерью, ребенком и отцом или ребенком и обоими родителями начнут постепенно восстанавливаться. Бывает, что сразу раз – и обнялись. А бывает, требуется время и еще какое-то признание. Ребенок должен «поклониться» родителям за полученную жизнь.

Если он никак не соглашается этого сделать, тогда он все время протестует против того, что получил. А родитель, в свою очередь, продолжает требовать компенсации: «Дай мне, и все. Потому что ты мне должен. Я тебя родил, я тебя вырастил, дай. Мне было трудно. Я бы мог прожить по-другому, если бы тебя не было». И это то, что называется манипуляцией.

Есть еще один нюанс в ситуации, когда родитель слишком холодно ведет себя по отношению к ребенку. Нельзя всегда все списывать на второго партнера, типа, это из-за него (нее) или потому что он (она) ушел (ушла). Здесь есть важный системный аспект, связанный с тем, какое детство пережил в свое время родитель. Обычно родители устраивают своему ребенку такое же детство, какое было у них самих. Если взрослого человека в детстве оставили, то, будучи родителем, он сделает все, чтобы оставить своего ребенка. Неважно где – в больнице, у бабушки, в детском саду. Если

родитель не решил свою детскую травматичную ситуацию, то он устроит своему ребенку то же самое, что было у него.

Второй вариант – когда родители дают задания детям: «Сделай то», «Сделай это», и ребенок не может им отказать. Меня часто спрашивают, должны ли дети участвовать в домашних делах, и я всегда отвечаю, что если бы дети знали, что их рожают для того, чтобы они ходили в магазин, мыли полы, посуду и убিরались дома, то они бы точно никогда не согласились появиться. Потому что на самом деле все это взрослые обязанности. Ребенок может вообще ничего этого не делать. Родитель должен все делать сам. Тогда меня спрашивают: «А как же он научится? Я-то научился, потому что меня...» А теперь вспоминаем самое начало моего рассказа, про импринтинг. Ребенок увидел! Он запомнил! Ему этого достаточно! Когда у него возникнет необходимость помыть посуду, в первый раз он это сделает коряво, во второй раз сделает лучше, в третий раз получится совсем хорошо. А если он так и не научится, то купит себе посудомоечную машину и так решит вопрос мытья посуды для себя одним разом.

Все возражения, которые сейчас у вас возникли в голове при чтении этих строк – это опять он, страх родителя! «Если ребенка не научить, то он никогда не будет делать».

Другая ситуация – ленивый ребенок. Почему ребенок ленился? Ленивый ребенок – это разочарованный ребенок. Если его будут каждый день заставлять мыть посуду, он разочаруется, потому что посчитает, что родился только для то-

го, чтобы мыть посуду для родителей. Тогда он будет злиться, обижаться и лениться. Родитель будет его заставлять, а он будет все время «нагло» забывать что-то сделать. Когда у ребенка с родителем конфликт, он точно не хочет ему помогать. Здесь нужно смотреть на то, как родитель обращался с ребенком в возрасте до 5 лет. Когда взрослый мыл посуду, давал ли он ребенку подойти и попробовать помыть, когда тот об этом просил? Некоторые дети в 3–5 лет забираются на кухню и начинают мыть чашки, тарелки, а мамы им говорят: «Уйди отсюда! Воды налил!» А потом уже подросшему ребенку они предлагают: «Иди сюда, мой посуду» и удивляются, когда он реагирует так: «Иди, мама, на фиг. Я помню детскую историю, когда я тебе предлагал помочь. Не хочу я мыть посуду. Сейчас получу по башке за то, что помыл не так, мокро стало везде, тряпку не так выжал, тарелки не так положил». Ребенок говорит себе: «Да я лучше получу за то, что не помыл посуду, чем за то, что неправильно ее помыл. Мне лучше узнать, что я ленивый, чем узнать, что я неспособный». Потому что, если человек ленивый, – это просто вина, а вот если он неспособный – это уже стыдно.

«Я же вижу, как мама моет – тоже не очень хорошо, – думает ребенок. – Со мной не сравнить. Я бы помыл лучше, но помогать не буду». Такой внутренний диалог – это уже обида. Если родитель хочет, чтобы ребенок из обиды пришел и сказал: «Давай я тебе помогу» – это как минимум странно. Из обиды никто не придет и не попросит никогда. Не то что

ребенок – даже взрослый сознательно не скажет: «Слушай, давай я тебе чем-нибудь помогу». Обиженные взрослые будут жить по разным комнатам, каждый будет мыть только свою тарелку, свою чашку и ходить только для себя в магазин.

Дети, конечно, лишены такой экономической свободы, у них нет возможности самому себе что-то купить, поэтому они не могут родителю отказать. Они зависят от взрослых. Если у ребенка нет желания помочь родителю, когда ему так тяжело, нужно искать причину прежде всего, в самом родителе. Как он так сделал, как так организовал свою жизнь, что ему стало тяжело? Почему у него не хватает ума и любви на то, чтобы ребенок не имел этой заботы, потому что эта забота – не его? Это не его забота, помыта ли посуда, куплены ли продукты и убрано ли дома. Это не его забота.

Недавно я с одной девочкой-подростком работал в Тюмени. Привели ее ко мне и рассказывают, что у нее есть своя комната, но она ничего в ней не делает: не убирает, не складывает вещи, пол не моет, цветы не поливает. Я начинаю девочку расспрашивать: «Слушай, а это правда твоя комната?» Она говорит: «Я в этой комнате только сплю, потому что к родителям привозят внучку, и она живет в моей комнате. Приезжает старшая сестра – живет в моей комнате. Все в ней живут, а порядок должна наводить я. Вот им всем!» Все взрослые считают, что это ее комната. А живет в ней каждый, кто приезжает в квартиру, а гости там почти каждый

день. Все норовят пожить именно в этой комнате, а потом говорят: «А что это у тебя беспорядок? Иди и наведи порядок!» А девочка отвечает: «А где моя комната?» Это же относится к вариантам, когда у ребенка «его стол», «его стул», «его шкаф», «его вещи». Когда у родителей заканчиваются аргументы, они начинают давить на то, что «у мальчика должен быть порядок везде», «у девочки должно быть все красиво и чисто». А вот это уже работают установки. Не факт. Не факт, что у мальчика должен быть порядок, а у девочки – красота и чистота. Когда ребенка каждый день не будут «тыкать носом» в то, что он не прибрал на столе (в комнате, в шкафу, на полке), в конечном итоге он поймет, что это его стол (комната, шкаф, полка), его ответственность и его обязанность – наведение чистоты и порядка.

Когда решен вопрос вины и невиновности в отношениях между детьми и родителями, встает вопрос свободы и несвободы или созависимости и автономности. По сути, воспитание ребенка – это воспитание его автономности. Когда ребенок растет, ему нужно получить все, что могли дать ему родители: знания, опыт, поддержку, любовь. Чтобы с этим полученным богатством он смог отправиться в самостоятельную жизнь. Это то, к чему родители прикладывают большие усилия. Почему? Потому, что автономный ребенок – это человек, который в состоянии обеспечить себя и поддержать родителей в старости.

Что же происходит, когда ребенок не уходит? Почему он не уходит? И почему он не растет? Почему он не может найти работу? Почему он не может построить отношения? Что ему мешает пойти вверх по карьерной лестнице, устроиться на хорошую, отвечающую его интересам, достойную работу? Что же ему не дает все это осуществить?

Если взять, например, работу с детьми-сиротами, то для них адаптация в социуме – очень сложная вещь, поскольку им не хватает зрелости. У них нет опыта передачи в семье каких-то навыков, чувств, они не видели, как родители общаются друг с другом, как работают, как построен их уклад жизни. Такие дети вырастают и выходят в якобы самостоятельную жизнь, но не могут никуда устроиться, задержаться на одном месте работы надолго. И отношения у них тоже порой не очень хорошо складываются, потому что они не видели родительского примера. Не было у них этого периода, когда они могли увидеть, как формируются, развиваются и строятся отношения между взрослыми людьми.

Или другая ситуация – когда ребенок не уходит в автономию при живых родителях. Скорее всего, он видел скандалы, конфликты, когда отец, например, оскорблял и унижал мать, или оба родителя дрались. Еще хуже, когда мать прикрывалась ребенком, как щитом, при нападках или при отражении атак отца. Ребенок в этом положении чувствует себя ужасно. Когда он вырастает, с одной стороны он будет чувствовать вину перед родителями, обоими или одним из них,

за то, что он им мешал и не давал строить счастливую жизнь. С другой стороны, он будет злиться на то, что его жизнь ничего для родителей не стоила. Они могли забыть о том, что происходящее между ними несло для него большую опасность. И в-третьих, он будет думать, как бы оттуда (из семьи) побыстрее сбежать.

Многие дети рано уходят из дома. Как они уходят? Некоторые сбегают в ранний брак, в 18–19 лет создают свою первую семью. Очень часто этот брак оказывается неустойчивым, потому что он не про любовь и не про желание создать семью. Он про желание сбежать из своей семьи, в которой было просто невыносимо жить. При такой ситуации, когда спрашиваешь человека, у которого что-то не складывается в жизни, в отношениях, в карьере, в зарабатывании денег: «Как у тебя дела с родителями? В каких ты отношениях с ними?», он отвечает: «Я уже давно от них уехал, я с ними не живу. У меня практически нет ничего общего с ними». Но когда делаешь расстановку, то видишь, что ребенок, оказывается, стоит к будущему спиной, потому что он контролирует происходящее в родительской семье. Таким образом он продолжает созависимо жить в прошлом родителей. Он всячески убеждает себя, что может уйти спокойно и строить будущее, но на самом-то деле это ему не под силу, потому что он остается в семье. Остается не физически – психологически. Его система безопасности работает на то, чтобы обслуживать безопасность родительской семьи. То есть жить в

прошлом. Все время думать о том, что и как происходит с родителями.

В расстановочной практике были примеры, когда женщина в 38 лет не могла уйти и создать свою семью. Все, что она могла себе позволить – это ходить на работу и немедленно возвращаться домой. С работы она несколько раз в день звонила домой, чтобы убедиться, что с мамой все в порядке. А что значит «все в порядке»? Если взять ее системную историю, то мать живет с отчимом, отец давным-давно ушел из семьи, оставив троих детей. У самой матери история еще интереснее: ее отец пил и от пьянки умер, оставив после себя четверых детей. Все дети тоже умерли.

Я не уточнил одной маленькой детали: дед женщины, участвовавшей в расстановках, повесился. И все его дети, кроме матери этой женщины, тоже повесились. Выпивали изрядно и в итоге вешались. И только ее мать чудом осталась жива, потому что и она уже совершала несколько попыток суицида, но ее случайно заставляли либо дети, либо отчим и вытаскивали из петли. Мать держали в больнице под наблюдением, потому что по-другому никак нельзя было ее контролировать. Вот вам системные переплетения.

Другой пример: родители развелись, мама через какое-то непродолжительное время вышла замуж за другого мужчину, папа женился на другой женщине и уехал за границу. Ребенок ждал, что его позовут или скажут ему: «Приди, по-

смотри, как мы живем». Но его никто не звал, а он очень хотел, поэтому у него никак не получалось уйти в самостоятельную жизнь. Ведь для того, чтобы уйти от родителей, нужно сначала к ним прийти.

Если ребенок по какой-то причине оказался с родителями в раннем детском конфликте, если он испытывает чувство вины как ребенок, то он не уйдет от родителей, потому что ему нужно, чтобы ему сказали:

«Все хорошо, все в порядке, можешь смело идти по жизни дальше». В противном случае его чувство вины и чувство страха как ребенка не дадут двинуться вперед. Никто из родителей не сказал, что они его любят, он никогда не обнимался с ними, они не прижимали его к своей груди, и поэтому ему очень тяжело выходить в жизнь, не имея вот этого потенциала любви, родительского тепла, защищенности для того, чтобы спокойно заниматься своими делами.

Прежде всего эти дела нужно найти, а еще ответственно к ним отнестись и выполнить. С тем же самым образованием: нужно его сначала получить, а потом идти работать по специальности. Очень много конфликтов возникает на почве того, что родители навязывают ребенку профессию, а он сопротивляется. Когда ребенку не хватает сил противостоять родителям, а затем возникает много всяких жизненных перипетий, в конечном итоге ребенок не оканчивает образовательное учреждение, бросает его, идет работать не по

той специальности, о которой мечтал. И, даже если карьера у него складывается более-менее благополучно, вопрос о получении диплома встает остро, потому что с него требуют образование. Он говорит: «А зачем мне это надо? Я не хочу». Когда мама ломала ребенку представление об образовании, все, что она говорила: «Главное, чтобы ему на хлеб с маслом хватало». Сейчас, когда он, ребенок, уже работает, ему трудно переместиться в зону зарплаты, где на хлеб можно не только масло положить, но еще и чуть-чуть мяса или икры, или рыбы. Он на самом-то деле будет все время держаться за работу, где на хлеб с маслом и хватает.

Для того чтобы ребенок ушел в автономию, ушел в самостоятельную жизнь, он должен чувствовать любовь родителей, доверие к нему. Он должен знать, что в трудную минуту он может вернуться домой и сказать: «Я ошибся, у меня не получается, мне нужна передышка», и дома его примут. Кстати, в Библии на эту тему есть сюжет – возвращение блудного сына. Там речь идет о ребенке, который вышел из дома в самостоятельную жизнь, и когда у него что-то не сложилось, он вернулся домой. И отец всем говорит: «Не ругайте его, он ДОМОЙ вернулся». То есть дом – это безопасное место. Дом – это там, где ребенка должны принять в любое время, в любом возрасте, при любых обстоятельствах. Он должен почувствовать, что его не упрекнут, что ему дадут кров на какое-то время, что его накормят, что дадут возможность разобраться с тем, что с ним происходит. И тогда

он сможет пойти дальше. Двигаясь дальше, конечно же, он решает какие-то свои глобальные жизненные вопросы, потому что знает, на кого опереться. Он знает, что у него есть безопасное место, куда он всегда может прийти. Именно тогда он чувствует себя автономным. Если он не уверен, что родители и дом, в котором они живут, могут быть таким местом, то, скорее всего, он будет топтаться на месте, созависимо оставаться дома (физически, душевно или просто своими мыслями, воспоминаниями), и будет считаться, что он живет с родителями. Даже если он с ними не живет.

Связи

В русском языке есть выражение «в тесноте, да не в обиде». На мой взгляд, оно означает способность не раздражаться и помнить обо всех. Это наша культура и традиции. Но так получилось, что годы репрессий, раскулачиваний, Вторая мировая война, перестройка и развал СССР привели к тому, что эта способность не раздражаться и не забывать никого в какой-то форме была утрачена, поскольку страх, стыд, вина, ответственность легли в основу многих конфликтов. Связи были потеряны. Так складывалась история.

В 2018 году мы провели онлайн-марафон «Родители и дети». Одним из заданий на налаживание связи участников со своим родом было составление генограммы рода со стороны отца и со стороны матери. Генограмма восстанавливает

связь времен, связь социального положения рода, показывает, каким он был по материнской и отцовской линиям.

Суть этого задания состоит в том, что люди соприкасаются с прошлым, видят историю своего поля, своего рода.

Для того чтобы идти вперед, нужно перестать оглядываться назад. В генограмме есть такие факты, истории, процессы, моменты, события, люди, которые могут вызывать тревогу, печаль, сожаление, досаду, может быть, даже гнев или стыд. Все эти чувства продолжают жить с каждым участником системы, если он никак не признает историю того или иного члена семьи, системы.

В этом задании мы работали с системой безопасности участников марафона. Знание своей родовой истории, хотя бы в том объеме, который у них есть сегодня, признание известных и отсутствующих событий, ложатся в основу для встречи с так называемым трансгенерационным страхом. Трансгенерация – это передача информации. Люди очень часто неосознанно боятся каких-то событий, не всегда понимая, откуда этот страх появился. Почему в роду мамы или папы происходят те или иные события, и что им, детям, делать? Почему возникают конфликты, почему происходят разводы, почему появляются любовные треугольники, почему одних людей помнят и восхваляют, превозносят, а о других совсем ничего не говорят? Это незаметно. Таким процессом, скрыто-открытым, ложатся в копилку истории их поля. Люди эту историю передают, если не в историческом контек-

сте, то есть не повествуя о том, какой был человек, то через свои эмоциональные переживания или интерпретации того, какими были люди до них — бабушки, дедушки, прабабушки, прадедушки, что про них известно. Даже если про них ничего не известно, то все равно в системе возникает так называемая вина. Системная совесть очень четко отслеживает порядок в системе, определяет поведение, социальное положение и уровень реализации каждого участника. При этом, если в системе существует так называемый глубинный системный страх, то вряд ли человек решится быть активным, действовать, зарабатывать, проявлять себя на максимум. Вероятнее всего, он будет вести малозаметный образ жизни. Если он будет куда-то двигаться, то у него возникнет много трудностей, и под влиянием таких ситуаций человек будет на какое-то время останавливаться, замирать и только потом действовать дальше.

Вспоминаю одну расстановку. Ко мне пришла женщина и говорит:

«Знаешь, в моей семье есть очень интересная история. У нас люди очень трудолюбивые, работают много, с интересом, с азартом, с задором, радуются результатам своего труда. Но в какой-то момент они все бросают и начинают пить. Просто пить, кутить, гулять, пока дела не придут в упадок. Как только все приходит в упадок, через какой-то промежуток времени люди снова включаются и начинают трудиться, много чего делать».

Я ей говорю: «Давай сделаем расстановку, посмотрим, что же это за синдром такой, каким образом он разрушает твою семейную систему. Как у тебя у самой складывается?»

Она говорит: «Я тоже начинаю работать, создаю какое-то дело, дохожу до определенного уровня дохода, и у меня пропадает интерес, я ничего не делаю».

В расстановке мы выяснили, что это история ее прадеда по отцовской линии, который жил в районе центра Москвы и был очень успешным, крепким хозяйственником. Когда пришла революция, он оказался в рядах кулаков, зажиточных крестьян, соответственно, врагов народа, и его сослали в Сибирь. Сослали далеко, в Иркутскую область. Он, взяв с собой чемоданчик с инструментами, снова создал там крепкое хозяйство: много работал, построил дом, купил скотину, взял землю, снова начал нанимать людей, которые помогали ему вести хозяйство. Потом его опять репрессировали по доносу и сослали под Новосибирск. Но он не растерялся, как говорится, и начал все заново: обзавелся домом, скотиной, участком земли, где выращивал хлеб и другие культуры. И уже тогда, опять по доносу, его признали врагом народа, причем закоренелым, и расстреляли.

Поскольку сейчас у нас расстрелы не практикуются, то дети, внуки и правнуки мужчины, зная эту историю, осуждая при этом своего предка за то, что он был слишком жизнелюбивым и не мог жить «не высовываясь», много работали. Но как только доходили до определенного уровня, у них сраба-

тывал страх настолько, что они бросали работу и начинали пить. Что удивительно, они и в жены выбирали себе ветки с похожим страхом, с похожей трансгенерационной системой передачи информации. Хозяйства приходили в упадок на какое-то время, а затем их с новыми силами, с новой энергией и новым желанием восстанавливали до определенного уровня – и опять люди уходили в загул.

Таким образом они неосознанно повторяли историю деда. В расстановке женщина с принятием и уважением признала его историю, его жизнестойкость, признала, что на нем очень много держалось, и что он, несмотря на угрозы, все-таки продолжал жить. Он делал все, чтобы жить дальше. Это признание помогло женщине преклониться перед судьбой деда. Она согласилась с тем, что он просто хотел жить по силам, по возможностям, по своим идеям. Для него было смыслом жизни создание крепкого хозяйства, на котором бы выросли его дети, внуки, правнуки. Его жизнь была про жизнь, а вот жизнь последующих поколений больше была про смерть. Глубинный страх действовал таким образом, что люди как бы и не жили, а незаметно умирали. После расстановки у женщины много чего поменялось в отношении денег, собственного дела. Я знаю, что она открыла успешный бизнес.

Что идет за трансгенерационным страхом? Некоторые авторы называли его «травматизмом от ветра пушечных ядер». Это когда какие-то события пролетают мимо человека, по-

падают в других, а он все время думает, как ему повезло, что он не попал под этот пушечный выстрел судьбы. И появляется процесс обиды – вины, вины – обиды, что ему повезло, а «им» нет. С помощью генограммы этот момент «обиды—вины» и «справедливости – несправедливости» можно отследить.

Многие люди, глядя на генограмму, рассуждают о судьбах ее участников с точки зрения «справедливо – несправедливо». Трудно оценить, что справедливо, а что – нет. Вокруг людей происходят различные события, никто не может их предсказать, хотя очень многие пытаются это сделать. Происходят неудачи, болезни, несчастные случаи, появляются злокачественные образования, погибают дети при родах, происходят землетрясения, пожары, бури, прорывы плотин, теракты и так далее. Все это уносит жизни участников систем. И, конечно же, большинство людей рассматривает эту ситуацию с позиции «справедливо – несправедливо», «обидно – необидно», «виноват – невиноват». А в чем же они виноваты? За что же им такое испытание? Первая оценка таких процессов – это оценка несправедливости. Отсюда возникает много стыда, страха, вины и других конфликтов, потому что им, дескать, не повезло: с ними это произошло, а со мной не произошло. Особенно в ближайших трех поколениях. Почему деда репрессировали? Почему кто-то пришел и ограбил? Почему пожар возник? Почему дети больными рождались? Почему столько детей умерло? Почему бы-

ла война? За что прадеда расстреляли? Почему дети оказались виноваты в том, что их отца раскулачили? За что им такая судьба? Почему дед убил бабу? Какое он имел на это право? Много вопросов возникает по истории рода, поэтому всем участникам рода хочется справедливости, чтобы все жили долго, достойно, в радости и счастье. Но так не всегда получается. Жизнь человеческая устроена таким образом, что не может у всех все быть одинаково счастливым и содержательным. Поэтому очень важно, встречаясь с этими связями и страхами, признавать место судьбы. По-другому, кроме как формулой «такая судьба», многие вещи не объяснить. Трудно бывает объяснить, почему человек оказался в том или ином месте и как это связано с его системой. Но если посмотреть на генограмму, то, в принципе, какие-то тенденции или закономерности можно отследить: что происходит с людьми одного и того же имени; что происходит с людьми, у которых повторяются какие-то события в жизни; в каком возрасте мужчины начинают пить, заболевают или уходят; в каком возрасте что-то случается с женщинами рода; в каких жизненных обстоятельствах это происходит. На подобные вопросы, конечно, можно найти ответы, когда есть возможность выяснить подробную информацию по генограмме. Но даже, если человек выяснит столько, сколько сможет, то дальше наступает момент принятия истории. Самое, наверное, трудное – это отказаться от идеи справедливости,

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.