



## «МАМА-МЕДИК, ПАПА-ВОЕННЫЙ». ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ СЕМЬЯМИ ВСЕХ ТРЕВОЖНЫХ ЛЮДЕЙ?

Подавляющее большинство тревожных людей, страдающих от неврозов, панических атак или фобий, вырастают в семьях с моделью «мама-медик, папа-военный». И речь идет совсем не о профессиях родителей, а об их личностях и отношении к ребенку. Сейчас объясню, что имею в виду.

«Мама-медик» — это собирательный образ человека, который чувствует мир как опасное место и транслирует это своим детям. «Кругом полно микробов», «Продует, сквозняк», «Не беги — упадешь», «Будешь плохо учиться — станешь дворником», «А что скажут люди?», «Никому не доверяй!», «Все всегда перепроверяй!», «Ужас что творится!», «Чтоб чего не вышло!» и «От греха подальше». Знакомо? Это лексикон человека, чувствующего себя очень уязвимым и незащищенным в небезопасном мире. Конечно же, человек абсолютно любой профессии и любого пола может быть такой «мамой-медиком».

«Папа-военный» — это тоже собирательный образ. Это родитель (и да, «папой-военным» тоже может быть человек любого пола и профессии) авторитарный, властный, жесткий, держащий эмоции при себе и требующий того же от других.

Человек жестких правил, завышенных стандартов и четких норм, ожидающий, что все, включая его самого, будут им соответствовать, и карающий за любое отклонение.

Второй вариант «папы-военного» — это родитель, который по большей части отсутствует в жизни ребенка физически или эмоционально. «Папа-военный-на-далекой-службе» может не быть вовсе, приходиться изредка, не интересоваться тем, что происходит с ребенком, иметь в жизни совершенно

другие интересы и заботы. «Папа-военный» — сам по себе, дитя — само по себе.

В такой семье складывается невыносимая для ребенка ситуация.

Со стороны «мамы-медика» — мир чудовищно опасен и непредсказуем. Со стороны «папы-военного» — испытывать чувства нельзя. В идеале если один из родителей, мама-медик, транслирует чрезмерную угрозу окружающей среды, то второй родитель должен компенсировать такую гипертревожность теплом, заботой, лаской, эмоциональной вовлеченностью в воспитание ребенка. Это нейтрализовало бы послы «мир опасен», исходящий от тревожного родителя. Но «папа-военный» не может ничего уравновесить, он лишь усугубляет проблему. «В этом опасном мире опасно абсолютно все — даже то, что я чувствую. Опасно ошибаться. Опасно не соответствовать правилам. Опасно выражать свои мысли и желания. Опасно быть собой».

У многих детей, растущих в таких семьях, появляется невыносимая дилемма: быть собой или сохранить связь с родителями. Ребенок стоит перед выбором: настаивать на своем, защищая свою личность и границы, и получить критику, обвинения в эгоизме, игнорирование или даже физические наказания. Или сдаться и получить поощрение в виде «казалось-бы-нормальных» взаимоотношений с родителями.

Поскольку человеческим детенышам связь с родителями необходима для выживания, очень часто нам приходится жертвовать собой, своей аутентичностью и природным темпераментом, чтобы остаться в более-менее безопасных отношениях с ними.

Мы привыкаем забывать о своих настоящих желаниях и потребностях, чувствах и собственном «Я», чтобы подстро-

иться под то, какими нас хотят видеть. Стоит ли говорить, что это довольно болезненное ощущение сохраняется в течение всей жизни?

Вы спросите, как такая покорность и утрата своего «Я» связаны с тревожностью.

Мы уже говорили, что глубоко в основе беспокойства лежит попытка не чувствовать ничего некомфортного. Потому что такие чувства, нормальные и приемлемые для большинства людей, напоминают тревожным людям о периоде их жизни, когда эти переживания были невыносимы. Попытка не допустить тяжелых чувств бесперспективна, но она заставляет нас перманентно испытывать тревогу: «Вдруг что-то пойдет не так, и у меня возникнут тяжелые чувства?!» В основном речь идет о стыде, вине, ощущении собственной несостоятельности, страхе и... самой по себе тревоге. Получается тот самый замкнутый круг: мы тревожимся, не станем ли мы тревожиться.

## ВОСПРИЯТИЕ НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ КАК УГРОЗЫ. СВЯЗКА «СТРАХ — БОЛЬ»

Еще одно последствие детства, проведенного в семье «мама-медик, папа-военный», — это появление в психике ребенка связки тревога → страх → боль (рис. 2,2).

ТРЕВОГА → СТРАХ → БОЛЬ

**Рис. 2.2.** Цепочка «тревога — страх — боль»

Все просто.

Если собака на улице дергает поводок, некоторые хозяева надевают на нее строгий ошейник. Такой, знаете, с шипами. Они впиваются в кожу при натяжении, собаке становится больно, и она смиренно идет рядом с хозяином. Потому что боится боли. Результат достигнут: животное удобно для хозяина, а люди говорят: «Какой хороший и воспитанный песик». Кра-со-та.

Некоторые люди по такому же принципу воспитывают детей. Чтобы добиться от ребенка желаемого поведения, они используют механизм страха. Существует несколько вариантов его применения.

*Вариант 1:* при непослушании родители причиняют моральную или физическую боль, чтобы ребенок хорошо-хорошо запомнил, что не слушаться больно. Дитя это, конечно, отлично запоминает, а заодно и то, что здоровое и нормальное чувство страха именно в его случае часто является предвестником моральной или физической боли.

*Вариант 2:* страх используется как одно из наказаний. «Ах, ты так? Ну погоди, отец вернется вечером, пусть он с тобой разбирается». Этакая пытка неопределенностью. Таким образом, тревога «а что будет, когда вернется отец?» превращается в страх «вот он уже идет». А потом как карта ляжет: или «папа-военный» «разбирается», или ему не до нас, но длительные тревога и страх уже сами по себе стали наказанием.

Результат один: в голове ребенка формируется железная цепь из трех звеньев. Ребенок запоминает, что «тревожно» значит «страшно», а «страшно» значит «больно». Следовательно, «тревожно» значит «больно», а в итоге — недопустимо. Есть тревога? Избавься от нее. Сию секунду. Как? Неважно, главное — избавься. Уйди в себя, откажись от своего мнения и потребностей, задобри родителей, стань незаметным, погру-

зись в мир компьютерных игр... Позже «на помощь» придут алкоголь или наркотики, незащищенный секс... Главное — избавиться от тревоги. Ведь она неминуемо приведет к боли.

Таким образом мы привыкаем постоянно пытаться избавиться от тревоги, безобидной изначально эмоции, цель которой — обратить наше внимание на что-то важное, новое для нас или потенциально рискованное. Но чем больше мы пытаемся от нее избавиться, тем вернее тревога становится для нас опасным и недопустимым чувством.

## УТРАТА ДОВЕРИЯ МИРУ ЧЕРЕЗ УТРАТУ ДОВЕРИЯ РОДИТЕЛЯМ

Давайте поговорим о доверии.

Доверие — это люкс, прерогатива. Способность к нему делает нашу жизнь комфортной. Мы можем делегировать полномочия на работе, а не везти все на своем горбу, как ломотовая лошадь, потому что «никто не сделает так хорошо, как я». Мы можем пользоваться благами науки и цивилизации, доверяя ученым, врачам, инженерам. Мы можем наслаждаться жизнью, обращая внимание на ее приятные моменты, а не находясь в постоянном поиске подвоха. Мы проживем дольше и здоровее, в конце концов, так как наша автономная нервная система занимается гомеостазом и иммунитетом вместо постоянного поиска того, кто старается причинить нам вред, и причин ему не доверять.

Недоверие, конечно же, зарождается в детском возрасте и, как правило, через утрату доверия родителям. Существует несколько его типов:

1. Недоверие к людям.
2. Недоверие к себе.

3. Недоверие к своей физиологии, своему телу.
4. Недоверие к своей психике.
5. Недоверие к природе.
6. Недоверие к врачам.
7. Недоверие к системам и механизмам.
8. Недоверие к жизни...

У каждого травмированного ребенка может развиваться как один из видов недоверия, так и несколько или даже все вместе. В дальнейшем вся его жизнь проходит под знаком недоверия. Оно определяет его эмоции, мышление и поступки. И цена этого огромна.

Конечно, уплатив ее, нам хочется верить, что мы сделали это не зря. Наш мозг начинает выискивать подтверждение парадигме «жизнь не заслуживает доверия, и я вынужден все контролировать». Мы уже говорили, что мир не подлежит нашему контролю, это лишь иллюзия, приводящая к повышенной тревожности, фобиям, паническим атакам, обсессивно-компульсивному расстройству и прочим «прелестям», которые нам с вами абсолютно не нужны и очень вредны. Такое самоубеждение в том, что «вот, раз меня обманули, значит я прав, никому не доверяя», создает замкнутый круг подозрительности и приводит к ее усугублению.

Большое влияние на формирование недоверия оказывает психотравма. Многие заблуждаются, считая таковой только точечное событие типа пожара, ДТП, сексуального абьюза и так далее. Однако сегодня психотравма определяется специалистами как «длительное нарушение в безопасной привязанности». То есть если наши потребности в абсолютной и безусловной любви, тепле, ласке, принятии и надежной привязанности к родителям не удовлетворялись в детском возрасте, это уже психотравма. Она нарушает работу авто-

номной нервной системы, заставляя нас не доверять жизни, постоянно искать угрозу. Очевидно, что для глубокого избавления от тревожности нам необходимо проработать эти травмы и устранить их влияние на нашу жизнь. К счастью, сегодня психотерапия позволяет это сделать достаточно быстро. В главе «Что еще можно сделать?» я приведу описание многочисленных техник, позволяющих эффективно справляться даже с очень серьезными и глубокими травмами. И конечно же, грамотный специалист по психотравме может стать бесценным и помочь ослабить боль прошлого и ее влияние на вашу сегодняшнюю жизнь.

## ЕЩЕ НЕМНОГО НЕЙРОБИОЛОГИИ

Мы уже кое-что узнали о миндалевидном теле, или амигдале, которое выполняет роль «пожарной сигнализации», и о гиппокампе, который помнит то, что с нами происходило, и перемещает эту информацию между разными видами памяти (краткосрочной, долгосрочной, вечной «автобиографической» и сенсорно-моторной).

Что же происходит с нашим мозгом, если он с ранних лет подвергается травмирующему воздействию?

Давайте познакомимся еще с двумя его функциями.

Система социальной интеграции позволяет нам чувствовать себя в безопасности рядом с другими людьми, считывая их негласные сигналы «я тебя не обижу». В исследовании Университета Кардиффа установили, что тревожные люди с высоким уровнем критицизма не могут распознать по выражению лиц людей их благие намерения. Когда им показывали фотографии шестнадцати лиц, из которых лишь одно лицо было добрым, позитивным, милосердным, тревожные люди не