

# Оглавление

Предисловие .....	9
Глава 1. Автономия и компетентность .....	15
Глава 2. Потребность в любви, безопасности и принятии .....	39
Глава 3. Свободное выражение эмоций и потребностей .....	75
Глава 4. Здоровые границы .....	108
Глава 5. Игра, творчество и спонтанность .....	142
Заключение .....	183

# Предисловие

«Ищу психолога, который не будет копать в прошлом», «Только давайте не будем трогать родителей», «Ну вот опять мы пришли к тому, что все идет из детства» — эти фразы часто говорят клиенты, которые хотят обратиться к психологу за решением своих проблем. Казалось бы, сложности возникают здесь и сейчас и помощь хочется получить как можно быстрее, а психолог зачем-то спрашивает про родителей. Это может вызывать удивление и даже раздражение. Неужели все и правда упирается в родителей и их неверное поведение по отношению к нам в детстве?

На заре развития психотерапии в фокусе внимания действительно в основном находился детский опыт, а терапия состояла преимущественно в раскрытии детских травм. Дальше этого процесс не шел: наука была еще совсем юной, и предложить способы изменения настоящего ей было сложно. Клиенту предлагалась интерпретация его актуальных трудностей через несчастное детство, а на вопрос: «Что теперь с этим делать?» — следовал ответ: «Ходить на терапию в течение многих лет». Скорее всего, мы знакомы хотя бы с одним человеком, у которого до сих

пор сохранилось именно такое представление о психотерапии. Безусловно, для конца XIX и начала XX века разговор о психологической помощи и устройстве психики был колоссальным прорывом. Современная наука многим обязана Фрейдю и его последователям. Но, к счастью, время не стоит на месте, психотерапия развивается, обрастает практическими и теоретическими знаниями. Сегодня ее эффективность многократно возросла. В том числе благодаря активному изучению работы мозга и исследованию разных вариантов психотерапии. Сейчас нам уже не нужно тратить годы на возлежание на кушетке, но тем не менее разговор о детском опыте по-прежнему остается актуальным. Почему?

Все дело в том, как устроена человеческая психика. Ее основная задача — помогать нам ориентироваться в окружающей среде и удовлетворять свои потребности (не только физиологические, но и самые разные). Например, обеспечивать свою безопасность, получать любовь и уважение от других людей, заниматься интересными делами и т. д. Как мы это делаем? По сути, психика — это сложный аналитический аппарат, который бережно хранит информацию о прошлом опыте, прогнозируя на ее основе будущее и выбирая оптимальную стратегию поведения. Тот опыт, который мы получали в процессе взросления, занимает в системе этого анализа почетное место. Именно в юном возрасте формируются базовые представления о том, как устроен мир, кто мы и как нам лучше к нему адаптироваться. В какой бы семье ребенок ни родился, ему нужно как-то приспособиться жить в ней, научиться получать внимание и заботу и избегать

опасностей. Может быть, в этой семье гарантией безопасности является подчинение родителям. Возможно, чтобы не навлечь на себя их гнев, нужно хорошо учиться или обращать на себя поменьше внимания — или даже приглушать в себе потребность в заботе и эмоциональном контакте, потому что получить их не удастся в любом случае.

Родители невольно задают систему координат, к которой мы адаптируемся, вырабатывая способы удовлетворения своих важных потребностей. Иногда эта система координат сохраняется на долгие годы, даже если давно перестала нам подходить. И тогда способы удовлетворения потребностей, которые помогали в детстве (даже если были деструктивными), начинают работать против нас. Именно поэтому обратиться к прошлому опыту, исследовать, как сформировалась та или иная стратегия вашего поведения, бывает полезно. Это поможет лучше понять свои потребности и выстроить собственную систему координат, которая соответствует именно вам и вашей жизни. Первый шаг к изменениям — понять, как работают человеческие механизмы регуляции и отношения к себе. Невозможно, к примеру, починить генератор, если вы не знаете, как он устроен. Точно так же и с психикой: мы обращаемся к прошлому, чтобы понять, как изменить настоящее.

Задача книги — помочь вам на этом пути. Мы будем изучать, какими бывают базовые эмоциональные потребности, и рассматривать, как их удовлетворяли взрослые в вашем детстве и как на это влияли ваши отношения с родителями. Вы сможете ответить для себя

на вопросы о том, что между вами происходило, почему вы так чувствовали себя рядом с ними, а также понять, как прошлый опыт влияет на ваше настоящее.

Какие эмоциональные потребности мы будем анализировать? В этой книге мы опираемся на концепцию базовых потребностей Джеффри Янга, основателя схема-терапии (Янг, 2020). Исследования и практика показывают, что все люди от рождения нуждаются в безопасной привязанности, любви и заботе, четких границах, свободном выражении чувств и потребностей, автономии и компетентности, а также в спонтанности и игре. Именно на этих потребностях мы и сконцентрируемся. Безусловно, их разделение носит условный характер, и на деле границы между разными потребностями несколько размыты. Но все же такая классификация полезна, поскольку встраивает знания в систему, помогающую нам сориентироваться в повседневной жизни.

Для того чтобы изменить свои реакции в настоящем, одного понимания механизмов психики, конечно, недостаточно — это лишь первый шаг. Второй важный компонент изменений — это развитие «внутреннего взрослого». Родителей мы и правда не выбираем: ребенку приходится адаптироваться к той семье, в которой ему случилось родиться. Часто родители не могут, не умеют или не хотят удовлетворять наши потребности. Кому-то везет чуть больше, и его родители оказываются любящими и заботливыми. У многих из нас такого опыта в детстве не было, но это не значит, что все потеряно. Повзрослев, мы сами можем стать себе хорошими родителями, ведь никто лучше нас не знает, в чем мы нуждаемся и что

чувствуем, какой образ жизни нам больше всего подходит. В каждой главе есть часть о том, как нарушение той или иной потребности в детстве могло отразиться на нашем нынешнем состоянии, с какими трудностями можно столкнуться во взрослом возрасте. Вместе с описанием возможных проблем я предлагаю пути их решения. Психология должна приносить пользу в настоящем, а не только с грустью указывать на прошлое. Упражнения, приведенные в этой книге, могут стать опорой в формировании внутреннего хорошего родителя: чуткого, внимательного, готового защитить. Если люди, рядом с которыми вы выросли, не делали для вас того, в чем вы нуждались, то эти функции вы отчасти можете взять на себя, развивая доброе и заботливое отношение к себе, которое действительно поможет вам сделать свою жизнь эмоционально комфортнее и стабильнее.

Эта книга поможет вам научиться лучше распознавать свои потребности, отстаивать границы и эффективно управлять эмоциями. Мы разберем, почему так важно добавлять в жизнь творчество и спонтанность, заставим замолчать жестокого внутреннего критика и уменьшим влияние синдрома самозванца на карьеру. Если вам кажется, что детский опыт отразился на вас непоправимым образом, я надеюсь, что книга поможет изменить это ощущение. Даже если прошлое было тяжелым, оно не определяет человека, и в каждый момент жизни возможно начать о себе заботиться.

И все же, как бы хорошо мы ни научились относиться к себе сами, общение с реальными родителями все равно придется как-то регулировать. Идеального рецепта таких

отношений во взрослом возрасте не существует, но мы вместе попробуем подобрать его, исходя из особенностей ситуации, нащупывая баланс между заботой о родителях и собственным душевным равновесием. Книга поможет понять, в какой момент стоит остановиться в своих попытках наладить отношения с родителями, а когда можно использовать возможности для сближения.

Уже больше 12 лет я работаю с людьми — сначала это была психология, потом психотерапия. Самое интересное в моей работе — истории. Ни один роман никогда не сравнится по увлекательности с жизнью реального человека, его опытом и переживаниями. Слушая истории других людей, мы в чем-то узнаем себя, что-то нас удивляет, что-то вдохновляет. Но одно мы ощущаем гарантированно: мы не одиноки. Вслушиваясь в рассказ человека о себе, мы входим с ним в эмоциональный контакт, а это самый ценный компонент человеческого общения. Я уверена, что опыт других людей бывает не менее поддерживающим, чем комментарии эксперта, поэтому в книге собрано множество реальных историй о детях и родителях — грустных и удивительных, горьких и вдохновляющих. Хочу поблагодарить всех, кто нашел в себе силы и время поделиться своими историями отношений с родителями, — я знаю, что это не всегда легко.