

Б. М. Старобинский

**ХВАТИТ
ВОСПИТЫВАТЬ
ДЕТЕЙ!**

или

**Своевременный
Транзактный
Анализ**

Санкт-Петербург
2013

C77

Старобинский Борис Михайлович

C77 Хватит воспитывать детей! Или Своевременный Транзактный Анализ. — СПб., 2013. — 152 стр.

ISBN 978-5-4462-0010-8

ISBN 978-5-4462-0010-8



© Б. М. Старобинский

Вы всё еще воспитываете детей?
Тогда мы идем к Вам!

ПРЕДИСЛОВИЕ, ИЛИ ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗГОВОРУ

О воспитании говорили и писали Аристотель, Сократ, Платон, Пифагор, Руссо, Чернышевский, Дистервег, Добролюбов, Ушинский, Песталоцци, Толстой, Сухомлинский, Макаренко, Ушинский, Корчак, Спок и еще очень многие достойные личности. Многие критиковали существующие в их исторический период воспитательные подходы, предлагали свои, которые с удовольствием критиковали их противники и потомки.

На протяжении веков педагогические дискуссии порождали множество споров и конфликтов. И порождают. И будут порождать. Есть множество систем воспитания, традиционных и авторских, у которых есть и плюсы, и минусы. А результат так называемого воспитания сегодня практически ничем не отличается от средневекового или какого-либо еще. Хотя в самом процессе наметились некоторые либерально-демократические изменения. Все-таки современные родители и воспитатели к детям стали относиться мягче. Традиционная воскресная порка заменена на другие наказания. Постановка ребенка в угол уже не обязательно сочетается с горохом. В остальном пока без особых перемен. Видимо, что уже настала пора поговорить о воспитании. В очередной раз. Чтобы понять, а нужно ли вообще воспитывать детей. Ожидаемый однозначный ответ — ДА! И ведь не поспорить, невоспитанные дети не очень приветствуются в обществе. В любом обществе. И в первобытном обществе как-то воспитывали своих потомков. Говорят, что коллективно, без системы и пособий. Дети принадлежали сразу всем и перенимали правила существования через подражание. Но чем сложнее становилось устройство общества, чем больше становилось функций и задач, тем больше требовалось прикладной дифференцировки. Ты — рыбак, ты — охотник, ты — собиратель. И когда пришло время рабовладельческого строя, стали появляться и зачатки образовательной и воспитательной систем.

В античный период нашей цивилизации уже сформировались воспитательные системы, отголосками которых мы пользуемся до сих пор. С развитием науки в средние века создавались и развивались школы, где, конечно же, занимались и воспитанием. И, конечно же, спорили, а кто на самом деле воспитывает и отвечает за результат? Родители часто перепоручают свое действие садам и школам, а те, взаимнообразно, переадресовывают обратно. Результат чаще всего не устраивает никого — ни родителей, ни учителей, ни самих детей. Вот поэтому я и приглашаю все заинтересованные стороны к обсуждению этой очень интересной темы.

Начнем с простого. А что такое воспитание? Какое значение, какой смысл имеет этот термин? В. Даль говорит о воспитании, как о заботе о вещественных и нравственных потребностях малолетнего, научении, наставлении и обучении всему, что для жизни нужно. Следовательно, именно родители будут определять то, что нужно их потомку. Даже если у него есть свое мнение по этому вопросу. Энциклопедический словарь Брокгауза и Эфрона (ЭСБЭ): «Воспитание это есть преднамеренное воздействие взрослого человека на ребенка или юношу, имеющего целью довести его до той доли самостоятельности, которая необходима человеку для исполнения своего назначения человека на земле». Красивые слова. Жаль только, что самостоятельность будет не полной, к тому же именно родители будут декларировать свое видение «назначения человека». Словарь практического психолога трактует воспитание, как деятельность по передаче новым поколениям общественно-исторического опыта; планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека с целью формирования определенных установок, понятий, принципов, ценностных ориентаций, обеспечивающих условия для его развития, подготовки к общественной жизни и труду. Опасаюсь, что любой потенциальный родитель, приняв такое определение на вооружение, после недолгого обдумывания откажется от продолжения рода. Опять же, надо еще понять какую цель преследовать. И планомерное — это как? Неужели каждый день?

Для сравнения приведу еще одно определение: Дрессировка — приучение животных к определенным правильным движениям, действиям и поведению (ЭСБЭ). При замене «животных» на «детей» мы получаем аналогичный смысл определениям воспитания.

Я не стану оспаривать воспитательные подходы. Вальдорфская система, педагогика Монтессори, методика Никитиных, педагогика сотрудничества имеют полное право на существование. Для меня, правда, в этом есть подвох. Когда мы говорим о педагогике, как о науке о воспитании и обучении, мы чаще всего обучение ставим на первое место. Что там воспитывать, мол, это же естественный процесс. А вот обучать... это намного сложнее, и требует системности, грамотности, профессионализма. Приведу, к примеру, некоторые установки, декларируемые Ш. А. Амонашвили: любить и понимать ребенка, уважать личность ребенка, терпение. Найдется ли кто-нибудь, кто скажет, что этого не надо делать? Только в реальном общении с ребенком (родителей, воспитателей, учителей, врачей и т. п.) эти принципы претворяются в жизнь совсем не так уж часто. По моим наблюдениям — всё реже и реже. А мне бы хотелось, чтобы в нашем обществе существовали профессиональные родители. Которые могли бы понимать и претворять на практике искусство возвращивания детей. Без всяких там педагогических потуг.

В этой книге я буду рассказывать о своем понимании процесса взаимодействия двух миров: детского и взрослого. И, естественно, с точки зрения психологии, как науки. И с точки зрения практикующего родителя. Я поставил перед собой простую задачу: найти ответы на вопросы. На те вопросы, которые часто задают родители, воспитатели, учителя и сами дети. Например, как происходит так называемый процесс воспитания? Можно ли прогнозировать его результат? Как исправить те результаты, которые получены, но не устраивают? И еще мы коснемся не совсем детских тем, например, как можно стать счастливым или хотя бы сделать свою жизнь более радостной, светлой, свободной. В любом возрасте. В любой стране. Увы, у меня нет простых рецептов. Я не пропишу большую белую таблетку, которая всё сразу исправит. Я расскажу о пути, по которому прошел сам, прошли многие мои клиенты, включая друзей и родственников. Мне нравятся результаты и свои собственные, и тех людей, с кем я работал. Мы поговорим о жизни, о науке, о судьбе и о многом другом. А еще о марсианах, медицине, погоде и любви. И, конечно же, о психологии ребенка и его родителей.

Интересно, а кто читает книжки с психологическим уклоном? Исключим тех, кому это необходимо по профессии. Думаю, что

в большинстве своем такие книжки читают люди, имеющие для этого свободное время или использующие время в дороге. Это люди, живущие в своем жилье или имеющие возможность такое снимать. Имеющие работу. Или иной источник дохода. И, как частый спутник работы, имеющие соответствующее образование. Это люди думающие и задающие себе вопросы. Часто у таких людей есть семья и даже дети. А у некоторых внуки. С которыми лето можно провести на даче. И там почитать. Это люди, у которых есть многое из того, о чем мечтают другие. Я описываю людей, которые могут быть счастливы. Счастье — это ведь состояние. Во всех смыслах этого слова.

Чтобы было проще разобраться со своими индивидуальными особенностями, я буду предлагать выполнить различные упражнения. Они, конечно, очень полезные. Но, если Вы решите, что Вам эти упражнения делать не хочется (не нужно, уже много раз делали, это ничего не изменит, сами разберемся и т. п.), спокойно их пропустите. Вы правы.

Глава 1

КАК СДЕЛАТЬ ИЗ РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКА

О нашем воспитании, бессмысленном и беспощадном

Споры о способах и результатах воспитательного процесса вечны. На научном уровне и в тихом семейном кругу. Мнения членов одной семьи на то, что правильно, а что нет, очень часто приводят к ссорам между поколениями. Возможно, что именно такие расхождения во мнениях и привели Вас, уважаемый читатель, к приобретению этой книги.

А ведь и на самом деле договориться людям бывает очень и очень сложно. И причины просты — такой цели ни один из участников спора не ставит. Когда нет цели — чаще используются ярлыки и утверждения, когда цель есть — чаще задаются вопросы. При отсутствии цели, естественно, нет смысла слушать собеседника, главное — его перекричать. И представьте, что тема бесцельного спора — как воспитывать дитяtko. Участвуют, например, два поколения — мама и дочка. Мама имеет неубиваемый аргумент «я же тебя вырастила», у дочери — «я как-нибудь сама разберусь». Аргументы могут быть самые разные, только результат будет один: обоюдные обиды, чувство вины, жалость к себе и ребенку. Дальше этот разговор продолжается в голове у каждой из участниц и, при малейшей возможности, пересказывается родственникам, друзьям и соседям... А сам ребенок, случайно оказавшейся вблизи передовой, очень даже может получить нагоняй и от мамы, и от бабушки. Тут уж они будут едины: «Иди в свою комнату, мы тут выясняем, кто и как тебя будет воспитывать!» Поэтому я предлагаю обсудить это пресловутое воспитание с точки зрения получения результата, т. е. цели.

Упражнение № 1. Напишите на левой половине листа бумаги 15–20 ответов на вопрос «Каким я хочу видеть своего ребенка (каким он должен быть)?» На правой стороне листа, напротив каждого ответа, напишите, что для этого нужно сделать с Вашей точки зрения. И кто этим обычно занимается, например, кто-то из родителей, воспитатель детского сада, школьный учитель или кто-нибудь еще. Отложите этот листок до окончания прочтения данной книги.

Конечно, есть идеальный ответ на упомянутый вопрос: Счастливым. Но такой ответ, к сожалению, требует дополнительных пояснений. Ведь многие взрослые плохо представляют, что такое быть счастливым. Есть же в психологии расхожая фраза, что счастливые дети вырастают только у счастливых родителей. А как сами родители могут быть счастливы, если их родители таковыми не были? Разве можно научить тому, чего не умеешь сам? И тут всплывает еще один каверзный вопрос: а каков механизм этого обучения?

Ненадолго отвлечемся от людей. Есть еще и другие живые существа. Они ведь как-то обучают своих потомков основным навыкам выживания. Причем, оказывается, очень простыми способами — собственным примером и играми. Я не встречал описания ситуаций, когда мама-львица или бабушка-пингвиниха ругали своего потомка за невымытую посуду или неубранную постель. Ну, конечно же, у них этого нет, поэтому они этого и не делают, а совсем не потому, что это бессмысленно. Просто родители-животные в первую очередь обеспечивают жизненно важные потребности детеныша — в еде и в безопасности. Человек, назвав себя венцом, пошел дальше — он научился ругаться, рассказывать, как надо жить, читать нотации. И складывается такое впечатление, что это стало единственно доступным способом воспитания. Помните, в одном из определений было сказано, что это «воздействие на сознание и поведение человека».

Еще один совсем уж риторический вопрос: будете ли Вы повторять одни и те же действия (с небольшой вариативностью) из года в год, из поколения в поколение, если они не дают нужного результата? И контрольный вопрос: А почему, если это касается воспитания, Вы это делаете?

Чтобы воспитать королеву, надо начинать с бабушки

Так, кажется, говорили в Англии. Причем имели ввиду не реальную бабушку, которую надо воспитать с учетом современных реалий, а бабушку, как первое поколение из трех рассматриваемых. (Э. Берн вместо королевы говорил о леди, но, по-моему, королева звучит все-таки лучше). Мало кому из людей посчастливилось пообщаться и запомнить родственников старше бабушек и дедушек. Так же, как не всегда удается понянчить правнуков. И вообще мы живем в родственном пространстве максимум из семи поколений (семи колен). И именно в этом пространстве существует бесконечное количество споров, конфликтов, претензий, обид и прочих не очень-то приятных чувств и событий. «Но, признаюсь, я действительно не терплю свою родню. Это потому, должно быть, что мы не выносим людей с теми же недостатками, что у нас» (О. Уальд «Портрет Дориана Грея»). У нас нет претензий к десятому поколению предков, ну только если они совсем уж не постарались обеспечить нас наследством. И никаких неприятных слов мы не произнесем в сторону наших далеких потомков. Это всё происходит на очень коротком отрезке времени — два-три поколения.

Еще на что хочу обратить внимание, так это на сам термин «поколение». С биологической позиции для человека это промежуток времени, равный 20 годам. Срок, в общем-то, небольшой. Возможно, вы обращали внимание, что интерес к определенной музыке, модным направлениям и многое другое, чередуется примерно с таким же интервалом. Так что поколение — это один виток жизненного цикла, спирали развития. И так же из поколения в поколение идет передача внутрисемейных привычек, стереотипов, предубеждений, ритуалов и традиций. Очень часто иррациональных. Смешных. Глупых. Наивных. «Вам не нужно (да вы и не можете) учить желудь, как ему вырасти в дуб» (К. Хорни. «Невроз и личностный рост»). Но и здесь срабатывают наши стереотипы, поскольку, похоже, процесс важнее результата.

Между кнутом и пряником

А иногда и между молотом и наковальней. В таком пространстве находятся наши славные потомки. Между «должен» и «быстро». Мы принимаем, как реалии, быструю изменчивость нашего сегодняшнего мира. Когда-то путешествие из Петербурга в Москву занимало недели, теперь часы. И мы стремимся сокращать расстояния между географическими точками. Таков мир, его стремление. Но вот расстояние между близкими людьми почему-то всё чаще увеличивается. Наверное, нам просто некогда. Поговорить, обнять, пожалеть. Живя иллюзией экономии времени, мы всё больше его теряем, обделяя наших близких. И сами эти отношения становятся как-то короче. Ребенок еще только родился, а уже надо идти на последний звонок. Субъективная жизнь укорачивается, прирастая годами. Конечно, и раньше было так. В субъективном восприятии. Но сейчас, опять же субъективно, все стало быстрее. У всех какой-то постоянный нетерпех. И это заставляет нас подстегивать детей, а они не успевают, хотя бы физиологически. И даже отправляясь на долгожданный отдых в деревню, в глушь, в Египет, мы продолжаем эту гонку, практически на выживание. Только не *кто* выживет, а *кого* выживут. Много лет назад жена моя периодически уезжала на курорт местного значения, куда-то под Новгород. Однажды я приехал туда, чтобы обеспечить комфортное возвращение не на автобусе, а на личном транспорте. Несколько часов по трассе и я на месте. Иду к ее корпусу в привычном ритме, что для меня можно назвать «вразвалочку». И поначалу не понимаю, почему гуляющие люди, мимо которых мне доводится пройти, как-то очень медленно поворачиваются в мою сторону, но не успевают увидеть причину внезапного ветерка, обеспокоившего их. Помню, я тогда остановился. По аллеям прохаживались люди, одиночно и в группах, в каком-то очень уж размеренном темпе. И улыбались при этом. Тоже очень медленно. И я увидел себя, с напряженным лицом, сбитым дыханием, с напряженно сжатыми кулаками от этой гонки. Тогда я и задумался, может быть, впервые, что всю дорогу я ведь не жил. Я куда-то спешил, несясь, проецируясь в будущую цель. А жили как раз те гуляющие люди, в их невообразимой неспешности. Они проживали каждую минуту, пусть и субъективно, но полностью. Они дышали глубоко и спокойно. Они что-то рас-

сказывали друг другу с темпом телевизионного диктора годов семидесятых, когда фраза «уважаемые товарищи» занимала достаточное время, чтобы зритель проникся гордостью и за «уважаемые», и за «товарищи». Да, сейчас темпы и ритмы другие. Новостной диктор здоровается «здрвствте», короткая сводка информации в режиме «скорострел» и размеренно о погоде, чтобы еще и успеть прорекламирровать что-нибудь. Плюс яркий и быстрый видеоряд, отягощенный бегущей строкой, пока еще только внизу телевизора. Посмотрим, что будет дальше. А то сейчас и в газетах уже появились бегущие строки. Одним глазом смотрим статью, другим фотографии, третьим эту строку. В компьютере еще быстрее и веселее. Кто застал телефонные модемы, радовался, что из сети хоть что-то можно подкачать. Текст нормально, а картинку приходилось ждать. Теперь падение скорости загрузки может вызвать оторопь, а то и ярость. Если в этот момент сзади родителя случайно появляется ребенок, то расширение детского словарного запаса происходит лавинообразно. Это наш сегодняшний мир. Мир больших городов и супертехнологий. И вот теперь о прянике. Мелкие дети в этот ритм не вписываются. Они не могут физиологически. Они живут в настоящем. И немножко в своем мире. Они еще не знают, что в жизни самое главное — это скорость. А мы их подгоняем. Наверное, есть смысл в разгоне элементарных частиц до скорости света, а то и больше. Но не детей. Частицы при разгоне сталкиваются. И им может быть от этого неприятно. Дети, которых ускоряют, могут и не сталкиваться физически. Но им это тоже неприятно. Мелкие дети никуда никогда не опаздывают. Опаздывают взрослые. И похоже, что практически все, да и всегда. И начинают торопить детей, потому что они не вписываются в их, родительский, напряженный график. Детям это неприятно. Им не нужен пряник, хотя кнута они боятся. Детям нужен родитель, которого они любят и хотят видеть. Как можно чаще. Не размытое от скорости передвижения лицо, а спокойную улыбку. Которая на таких скоростях не образуется. И если не остановиться (не то что бы вовремя, такого понятия уже не существует — пробежали уже, а вообще — остановиться), то ребенок так и запомнит своих родителей, несущихся то ли куда-то, то ли от кого-то. И слышать будет чаще всего: быстрее, выше, сильнее. И еще обязательное — должен! И будет стараться соответствовать, хотя это для него —

невыполнимая задача. Но ему продемонстрируют и молот, и наковальню. И ребенок, отчаявшись успеть, будет плакать. Искренне и горько. И за это получит еще.

И так бывает часто. Это и есть наш воспитательный процесс в реальном действии и времени. Детеныш, конечно, подрастет. Окрепнет. Возмужает. И подключится к этой гонке. И чуть позже и детей своих проведет по этой воспитательной методе. И внуков, если успеет заметить их появление. Вот теперь можно перейти и к обсуждению механизмов формирования наших стереотипов поведения и мышления, наших привычек от поколения к поколению (в данном контексте — от родителей к детям). Вот здесь уж никак не обойтись без теоретической психологии. И я прошу уважаемого читателя немножко потерпеть, ибо теория без практики мертва, а практика, без этой конкретной теории, совершенно невозможна.

Глава 2

НАУКОЙ ЮНОШЕЙ ПЫТАЛИ...

Что в имени тебе моем...

Имя этой теории — Транзактный Анализ (или транзакционный, транзактный, транзакционный). В аббревиатурном варианте — ТА. Выбор этой теории обусловлен несколькими очень простыми причинами. Это, пожалуй, единственное психологическое направление, позволяющее осуществить три заветных желания думающего родителя: понять механизмы формирования человеческой личности, увидеть причинно-следственные связи между поколениями и узнать, что можно достаточно просто изменить свою жизнь, конечно же, в лучшую сторону. Независимо от возраста, материального достатка, пола, страны проживания и т. п. условностей. При этом, выбор самой лучшей стороны остается за самой личностью. Эта теория уникальна, универсальна, проста и эффективна. Конечно, и в ней есть некоторые спорные моменты, столкновения точек зрения... Как в любом развивающемся подходе.

ТА известен в мире больше 50 лет, в Россию пришел лет 30 тому назад. Многие профессионалы до сих пор относятся к нему с пренебрежением или равнодушием. Даже в процессе подготовки психологов о нем, конечно, упоминают... так... все... Да я и сам долгое время не воспринимал серьезно такой подход. Поэтому и стремлюсь поделиться своими собственными открытиями, позволившими значительно изменить свою жизнь и помочь многим людям сделать это же.

Базовая теория ТА была предложена Эриком Леннардом Берном (Леонардом Бернштейном). У многих на слуху его книжка «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в Игры». Я буду иногда ее цитировать, да и не только ее, конечно же. Перефразируя одного постепенно забываемого классика, скажу — Теория Берна всеильна, потому что она верна. У меня есть ощущение, переходящее в уверенность, что в настоящее время ТА переживает не столько новое рождение, сколько перерождение с выходом на совершенно иной теоретический и практический уровень. Не только в России, но и во всем мире. И не только в психологии. Медицина, пусть и очень не торопясь (где было бы надо, мы не спешим), использует концепции ТА с хорошими результатами. Во многих бизнес-тренингах используются схемы и модели, основанные на транзактном подходе. Это касается тренингов продаж, повышения компетенций, коммуникации и многого другого. Практически всего. ТА давно уже надо бы преподавать при подготовке педагогов и воспитателей. Я бы и в школьный курс добавил этот материал. Только без ЕГЭ. Дети все же понимают и принимают эту информацию быстрее взрослых. И учатся ее использовать. И им становится лучше. И с ними проще. Это у меня случайно мечта потаенная проявилась. Хотя я ее давно уже и не прячу. Но вернемся к науке.

Вообще-то ТА имеет психоаналитическую основу, в тот период развития психотерапии иначе и быть не могло. И, зачастую, противопоставляется психоанализу, как и большинство новых психологических направлений, вышедших из психоанализа. Наверное, любая наука развивается схожим образом. Да, и если Вас напрягло ожидание сложной терминологии, можно не опасаться. Берна старался использовать простые слова в качестве терминов. Посему термины мы привычно будем писать с большой буквы.

В основном. Я не опасюсь, что кто-либо из читателей не сможет разобраться в терминологии и теоретических основах. Что отличает ТА от многих других подходов — это простота в понимании и использовании. Это я так случайно, как бы заодно, пригласил к прочтению тех своих коллег, кто еще не погружался в загадочную атмосферу Транзактного Анализа.

Из крохотных транзакций строим жизнь...

Для того чтобы совершить транзакцию, не обязательно идти в банк. Это всего лишь единица общения, контакта. Вы с кем-то поздоровались (словами или кивком головы) — это и есть транзакция. Вам ответили на приветствие, и Вы, таким образом, обменялись транзакциями. Каждый день мы совершаем десятки и сотни транзакций. С близкими, коллегами, случайными попутчиками, домашними животными и пр. Если Вы обратили внимание на пролетающего над Вами голубя и произнесли в его сторону что-нибудь, Вы уже совершили транзакцию, даже если этот голубь не стал Вам отвечать. Это он от невоспитанности или плохого зрения. Ну и пусть летит. Как можно дальше.

Небольшое отступление. В ТА сам по себе анализ транзакций занимает большое, но совсем не обязательное место. И этот анализ как таковой мы обсуждать не будем. Оставим сие таинство для увлеченных. Мы с Вами будем знакомиться с ТА без этого анализа. Для украшения назовем это — ТА без ТА. В тематике нашего разговора это не так уж и значимо. А большее значение имеет то, что каждая наша транзакция может быть связана с одним из наших определенных состояний, которые получили название Эго-состояний. Здесь Берн воспользовался подходом психоаналитика Пауля Федерна, разработавшего концепцию Эго-психологии еще в первой половине прошлого века. «Эго» — это эквивалент нашего русского «Я». Ну не умеют там за рубежом использовать одну букву, простую и понятную. И я буду пользоваться именно термином «эго», чтобы не путать тех, кто к этому привык.

Эго-состояние в ТА — это внутреннее актуальное состояние личности, внешне проявляющееся в личностных ролях. Есть всего три Эго-состояния: Родитель, Ребенок и Взрослый. Родитель

обозначается большой буквой «Р», Взрослый — «В». Для Ребенка (в русском языке) используется «Ре» или «Д» — Дитя, Детское Эго-состояние. Мне привычнее использовать именно «Д».

Теперь подробнее о каждом.

Р (Родитель) — это набор норм, правил поведения, мышления, отношения к себе и другим и т. п. Это проявление внутреннего контролера, сторожа. На этой базе формируются мораль, убеждения, установки, привычки, стереотипы, традиции, ценности, взятые нами от родителей. Так сказать, «по образу и подобию». Это может быть «видеозапись поведения одного из родителей» (К. Штайнер. «Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна»), а может быть и собирательный образ, в котором сочетаются несколько людей из детства. Схоже и в животном мире идет передача навыков выживания. Животное, нарушающее привычное поведение, проверенное поколениями, с большей вероятностью погибает. Так что прок в этом копировании есть. И человек повторяет поведение своих родителей (не только мамы и папы, но и бабушек, дедушек, воспитателей, учителей и других значимых людей из своего детства), даже если он не хочет быть на них похожим. Еще этот механизм очень забавно проявляется, когда подчиненные копируют манеры своего руководителя, говоря ему тем самым: мы с тобой одной крови, мы такие же... Именно Родительское Эго-состояние сохраняет в себе все запреты и ограничения, обеспечивает самоконтроль и долженствование. Хотя зачастую это и мешает человеку, ведь отказаться от такого поведения бывает очень и очень трудно.

Родитель может подразделяться на Родителя опекающего (Ро) или заботящегося и Родителя контролирующего или критикующего (Рк), Рк еще можно охарактеризовать, как Родителя ограничивающего.

Если Родительское Эго-состояние доминирует у какого-нибудь руководителя, то он начинает вести себя или одним, или другим образом: опекает или контролирует и критикует. Некоторые профессии являются яркой иллюстрацией этого Эго-состояния: школьные учителя, контролеры, вахтеры и др. Проявление этого Эго-состояния часто сопровождается повелительными нотками, подкрепляется соответствующей позой, жестами, мимикой.

Д (Дитя) — это набор эмоциональных, чувственных реакций, сформированных нами в детстве, «скопированных» с близких или

«сделанных наоборот». Это состояние часто проявляется в момент каких-либо нестандартных ситуаций, когда нет «подсказок» от Родителя. Здесь обитают обиды, жалость к себе. «Детское эго-состояние делает поведение человека таким, каким оно было в детстве. Ребенку никогда не бывает больше семи лет» (К. Штайнер «Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна»).

Подразделяется — на Дитя адаптивное (послушное, подчиняющееся, приспособляющееся, боящееся, прирученное) (Да) и Дитя бунтующее (протестующее, разрушающее) (Дб). Это не отдельно существующие детские Эго-состояния. Это одно целое, но имеющее два полюса. Или-или. Есть еще Детское Эго-состояние — Дитя свободное или естественное (Дс). Именно Дс связано с творчеством, открытиями, яркими впечатлениями. Отсюда мы получаем естественные чувства радости, грусти. К сожалению, именно воспитательный процесс способен значительно уменьшить участие Дс в нашей жизни. Это не хорошо и не плохо. Это так.

Бывает, что встречаются руководители с доминирующим Детским Эго-состоянием. Они больше играют в работу, чем организуют ее, вспыльчивы, обидчивы, ранимы. Зато очень хорошо справляются с организацией праздников, торжеств, внеабочих мероприятий. Люди с Детской доминантой наиболее успешны в творческих профессиях. Там где нужна свобода, фантазия. Здесь же обитает революционность, разрушительство, протест, отрицание. И здесь же — соблюдение норм и правил. И всё это может хорошо уживаться в одном человеке. И в нас с вами. Еще Дитя егозит, суетится, торопится. «Стеснилось время им в один крылатый миг. По жизни так скользит горячность молодая и жить торопится и чувствовать спешит!» (П. А. Вяземский). И если уж покорять, то вершины, если уж бороздить, то просторы вселенной. Максимализм — это тоже Детское. Это не «здесь и сейчас», а «сюда и сразу». «Дитя жаждет немедленных результатов, кофе его устраивает только быстрорастворимый. Взрослый способен понять, что необходимы терпение и вера» (Т. А. Харрис. «Я — Окей, ты — Окей»).

В (Взрослый) — самое рациональное состояние. Значительная независимость в принятии решений, логичность. Эмоциональные проявления минимальны. Эффективно в нестандартных ситуациях, при этом спокойно задействует опыт и навыки Родите-

ля. Если, находясь в этом состоянии, человек испытывает радостные эмоции, он счастлив. Только эти эмоции будут не по-детски тихими, спокойными, фоновыми. Поскольку они не должны мешать рациональности. Эти чувства осознаются, но не испытываются, поскольку проживание чувств доступно Р и Д. Но именно такая «Взрослая радость» является самой ценной в жизни и самого человека, и всего его окружения.

Такой человек является идеальным руководителем, компетентным и надежным. В реальности практически не встречается. Почему я привожу примеры не из семейных отношений, а связанных с рабочими отношениями? Думаю, так проще увидеть проявления Эго-состояний в действительности. У нас есть множество собственных наблюдений, преимущественно за поведением других, но не себя. Поэтому, наблюдая за окружающими, мы будем учиться лучше понимать себя самих. Другого человека понять легче, чем себя. И этим надо воспользоваться. Теперь становится понятной фраза, достаточно часто произносимая в адрес человека с доминирующим детским поведением: «тебе надо вырасти». И становится понятнее, что для этого надо сделать — развивать в себе Взрослое Эго-состояние. Ведь эти Эго-состояния никак не связаны с биологическим возрастом человека. Они проявляются у всех людей, как в межличностном общении, так и в ситуациях одиночества, внутреннего диалога. Проявления могут быть вербальными (через речь) и невербальными (через мимику, жесты, позы). И у маленьких детей есть проявления Родительского и Взрослого Эго-состояний. Причем у детей это всегда более яркие проявления, легко определяемые. Наблюдая за детьми, мы можем научиться замечать что-то за собой и понимать себя. Наши собственные дети могут быть и нашими учителями. Они, постепенно взрослея, помогают нам. Если мы к этому готовы.

Упражнение № 2. Напишите на листе бумаги все Эго-состояния, которые наблюдаются у Вас и отметьте примерное процентное соотношение каждого из них. Можно нарисовать круговую диаграмму. Посмотрите, какое Эго-состояние у Вас является доминирующим (проявляется чаще всего). Какие из них доминируют в общении с супругом, родителями, детьми, коллегами, начальством, подчиненными. Подумайте, есть ли необходимость

что-нибудь поменять. Например, если Ваше доминирующее состояние — Родитель, то обратите внимание на ситуации в Вашей жизни, когда это мешает Вам, не приводит к желаемому результату, а провоцирует конфликты... Аналогичным образом Вы можете оценить и Ваших близких. Только не предъявляйте претензий. Рассказывая им о Ваших наблюдениях, постарайтесь использовать Эго-состояние Взрослого.

Транзакция, актуальная на конкретный момент, имеет источником только одно из Эго-состояний, но другое может оставаться в состоянии наблюдателя. Очень часто это «внутренний Родитель», контролер. Родитель осуждает, Дитя оправдывается. Между реальным родителем и реальным ребенком такой диалог очень часто происходит в форме конфликта. Внутренний диалог практически ничем не отличается, только конфликт будет внутриличностным. Если в реальном конфликте стороны могут разойтись по разным углам, пообижаться и побухтеть автономно и, сбросив напряжение, помириться, то внутри одной личности достигнуть мира проблематично. Нужен посредник, которого внутри личности нет. На эту роль может сгодиться Взрослый, но для этого он должен быть значительно развит и иметь право голоса. Но если он достаточно развит, то внутриличностного конфликта не будет и так. Поэтому, если конфликт есть, то это показатель неразвитости Взрослого. И путь разрешения конфликта становится понятным. В крайнем случае, лучше обратиться к психологу, который поможет достичь мира и гармонии.

Еще бывают ситуации маскировки одного Эго-состояния другим. Например, поведение, поза, формулировки, интонации говорят о Взрослом проявлении, а хитрый прищур в уголках глаз показывает, что человек хочет подколоть собеседника, а это уже Детское Эго-состояние. Хотя мы и не исключаем быстрое чередование Эго-состояний, отмечая как бы одновременные их проявления, это не настолько важно в нашей обычной жизни.

Но доминирование одного из Эго-состояний не является патологией. Все Эго-состояния — норма и обыденность. Если доминирование не приводит к ситуациям конфликта, снижения настроения, ухудшения самочувствия, а сопровождается радостью и удовольствием от жизни, не надо что-то срочно менять. Если на самом деле всё хорошо. Только неудовольствие и неудовлетворе-

ние нуждается в пересмотре и изменении. Перемены ради перемен результата не дают. Только процесс.

Век воли не ведать

Часто приходится слышать от родителей, что они воспитывают детей с однозначной целью научить их жить. Опираясь на свой опыт, возраст, а, зачастую, и просто на право сильного. Пока еще сильного. Такой процесс научения проходит в виде поучения. То есть родители рассказывают как надо, а дети послушно кивают, или отрицательно фыркают. Более предусмотрительные детки стараются просто тихо пережить эту беседу, согласиться в угоду, чтобы быстрее освободиться от назойливого родителя. Такое соревнование Эго-состояний: родительский Родитель и детское Дитя. Дети ведь в этот момент могут пообещать всё что угодно, лишь бы от них отстали. Это важно понять тем родителям, которые часто пользуются увещеваниями. По своей инициативе или по настоянию воспитателей или учителей, которые рекомендовали поговорить с ребенком из-за (выберите из списка): плохо спит, плохо ест, ругается, не хочет одеваться, бегаёт на переменах, писает мимо горшка, дерется, не даёт сдачи, кричит, молчит, кусается, косо смотрит, всё забывает, не стоит в углу, не выходит из угла, подглядывает, ни на кого не смотрит, плюется, мусорит, всё время моет руки, не моет руки и пр. Скажу сразу и навсегда — такой воспитательный подход никогда не даёт желаемого результата. Обиду у ребенка даёт. Раздражение у родителей даёт. Еще даёт мнимое ощущение проделанной работы. Всё что угодно, только не желаемый результат. Еще одна фишка, часто практикуемая взрослыми, это требование к ребенку объяснить его поступок. Почему ты так-сяк себя ведешь? Не нужно забывать, что многие взрослые не могут объяснить некоторые свои поступки. Ребенок (реальный или внутренний) этого делать не умеет. Да и не должен. Поэтому исключаем такой алгоритм воздействия. Совсем и навсегда. Схожая рекомендация у меня есть и для руководителей. Любого уровня. Увещевать бессмысленно. И теперь повернемся лицом к детям, откроем душу и рассмотрим возможность использования Эго-состояний во взаимодействии с детьми. Для наглядности

разделим мир, в котором обитает наш ребенок на три основные области:

1) **Область значительных ограничений** (красная зона) — мы относим сюда всё, что представляет реальную опасность для ребенка: электрические приборы и розетки, мелкие предметы (для малышей до 3-х лет), медикаменты, бытовая химия и т. п. Самые опасные места в доме — это кухня, кладовка и ванная. Конечно, создать опасные места мы можем где угодно. Но на кухне всегда есть что-то горячее и острое. Содержимое кладовок чаще всего непредсказуемо и загадочно, даже у очень аккуратных хозяев. В ванной комнате очень часто находятся косметические средства, химия и пр. Если в вашем доме это не так, то зону наибольшей опасности Вы можете определить сами. В этой зоне ребенок должен быть под постоянным приглядом. Эта зона ответственности Родительского Эго-состояния. Мы вынуждены четко обозначать опасность, помня, что ребенок обязательно захочет попробовать. Смотри по тому, какая часть его Дитя будет активной в этот момент. Может быть, Вы замечали такие ситуации, когда ребенок нарушает запрет и сам себя же и ругает за это? Говорит «ай-ай-ай» и делает? Это результат рассказа о том, что делать нельзя. Но ведь интересно! Для большей убедительности можно вместе с ребенком изучить, например, горячий чайник. Только если Вы уж дотрагиваетесь и ойкаете, то не начинайте смеяться вместе с ребенком. Ему-то эта игра понравится. И потом он полезет к чайнику, потому что было весело. Так что, даже если Вы всё подробно и неоднократно объяснили, уберите все опасные объекты и продолжайте держать ухо и глаз востро.

2) **Область минимальной опасности** (зеленая зона) — это те места, где ребенок может находиться в безопасности даже без ежесекундного надзора. Это кроватка и манеж (естественно, в исправном состоянии), места для игр и т. п. Увы, всё предвосхитить невозможно. Способность детей к проникновению в недоступные места настолько потрясающая, что лучше, если этих мест не будет вообще. Розетки закрыты так, что и взрослый мог бы с трудом их открыть. Хотя это еще ничего не гарантирует. Дверцы шкафов реальнее вообще заколотить, потому что нет такого узла, а то и замка, с которым не справился бы полуторагодовалый малыш.

Как говорят опытные мамы: если ребенок ведет себя тихо, надо срочно его проведать. С ребенком в этой зоне лучше всего быть в Детском Эго-состоянии, обмениваясь с ребенком радостными эмоциями. Поскольку создать такую область обитания для ребенка труднее всего, мы на ней останавливаться не будем.

3) **Область переменных ситуаций** (желтая зона) — это самая трудная для реализации область. Это, в общем-то, вся жизнь, к которой, мы, как родители, готовим своего потомка. Здесь решение о действии принимается с учетом многих составляющих. Простой пример: переход дороги. Недостаточно смотреть направо и налево, учитывать цвет светофора, но и приходится просчитывать возможные (а еще и внезапные) изменения в перемещении — транспорта, велосипедистов, окружающих людей, с учетом погодных условий, времени суток и пр. А за эти действия отвечает Взрослое Эго-состояние. И чем чаще и энергичнее мы подменяем его Родительским, тем больше опасностей будет грозить ребенку (уже независимо от его возраста). С переходом через дорогу всегда сложно. Думаю, что этой теме нужно будет отвести отдельный разговор. Делаю себе отметку в напоминаниях. И идем дальше.

Мы такие разные

Причем разные мы не только по сравнению с другими. Мы разные даже по сравнению с самими собой. И здесь нет парадокса — «И каждый не одну играет роль» (У. Шекспир). Даже ребенок, по мере своего взросления и накопления опыта общения с разными людьми, может выбирать формы поведения с учетом ситуации. Например, с бабушкой поведение будет милым и уравновешенным, а с мамой — плаксивым и безудержным. А тут вдруг входит папа, и ребенок принимает позу суриката в карауле. Это и есть результат выработки условного рефлекса — в зависимости от объекта общения, ребенок выбирает «программу», наиболее соответствующую не ситуации, а требованиям объекта. Теперь гипертрофируем наш пример. Все родственники собираются вместе, ребенок какое-то время находится в центре внимания, потому что «давно не виделись», «ути-пути, как ты вырос», «как на маму похож» и т. п. Выбрать наиболее подходящее поведение и быстро

переключиться ребенок не может. Ни психологически, ни физиологически. Он уже не подстраивается под конкретную личность, а старается, скорее всего, избежать общения, прижавшись к маме или уйдя в свой уголок. Если его оттуда попытаться вытащить, он будет сопротивляться. И его накажут или хотя бы словесно осудят. И когда родственники разойдутся, уставшие родители обязательно проведут беседу. Конечно же, после этого малыш будет с нетерпением и удовольствием ждать нового родственного схода!

Но я, как всегда, немножко отвлекся. Я хотел сказать, что мы все носим маски и играем соответствующие им роли. И если маска и роль не будут соответствовать конкретной ситуации, то это приведет к конфликту или хотя бы непониманию. В процессе формирования нашей личности мы учимся создавать и использовать множество масок, поскольку это один из способов выживания, поддержания контакта, достижения успеха и мн. др. Не скажу точно, когда у ребенка формируется первая маска в его жизни, но к двум годам он уже является счастливым обладателем множества масок и ролей. В дальнейшем малыш активно играет эти роли, прорабатывая, детализируя и усложняя их. Здесь могут быть использованы два варианта: приспособление ситуации к своим навыкам и приспособление (модификация) навыков к ситуации (ассимиляция и аккомодация по Ж. Пиаже). Такой подход может сохраняться и всю дальнейшую жизнь. Приведу пример. Человеку нужно попасть из пункта А в пункт Б. Скорость и способ ничем не ограничены. Между этими пунктами есть дорога. Ну как дорога, такая полоска земли, присыпанная гравием. Поверхность дороги, как в лесу, только без деревьев. Есть, конечно, и более долгий путь, но по дороге с асфальтовым покрытием. Дорога — это ситуация. К навыкам можно отнести умение ходить пешком или управлять автомобилем. И дорога выбирается под имеющийся навык. Это будет ассимиляцией. А вот освоение езды на велосипеде станет аккомодацией. И в этом примере проявились разные роли: пешехода, водителя и велосипедиста. По дороге человек может исполнить еще множество ролей: покупателя, если зашел в магазин, супруга, если по пути позвонил своей половинке, грибника или охотника и т. д. И еще мы исполняем роли, связанные с деятельностью (врач, начальник, бухгалтер, танцор, продавец, ученик), с семьей (мать, отец, сын, дочь, внук, внучка), с общением (друг, со-

сед, собутыльник) и мн. др. Это Социальные Роли. К каждой роли можно приложить целый пакет соответствий, ожиданий и требований. И каждая роль может иметь свой дресс-код, инструкцию по исполнению и прочие характерные признаки. И здесь главное не перепутать. Если Вы придете в отделение Пенсионного Фонда или на почту в роли «Укладчицы №4», то могут возникнуть сложности и с пенсией, и с отправкой бандероли. Думаете, я описываю что-то нереальное или вычурное? Отнюдь. Часто можно встретить человека в роли «борца за справедливость» в транспорте или «врача-диетолога» в заведении фаст-фуда. Посему исполняемая роль все-таки должна соответствовать ситуации. И вот пример из собственной жизни. Моя любимая жена иногда приходит с работы всё еще в роли «врача-рентгенолога». Наши с сыном ожидания возвращения «супруги» и «мамы» разбиваются о пронизывающий взгляд и угрозу диагноза. Как говорила моя знакомая про своего мужа-морехода: «Сначала возвращается тело, а душа только через несколько дней». И при этом мы исполняем эти роли искренне, то есть «по-честному». Мы искренни в них и уверены, что так и должно быть. Ни себя, ни другого человека за это не нужно осуждать. Ибо осуждающий начинает играть роль «судьи». Искренне.

Упражнение № 3. Напишите на листке список всех Ваших социальных ролей, которые только придут в голову в течение 5 минут. Выделите из них те, которые для Вас являются самыми значимыми и частыми в исполнении. Теперь разделите их на три группы: любимые роли, обязательные роли, самые трудные роли. Одна и та же роль может оказаться в разных группах. Теперь выберите роль, с которой связано больше всего неприятных чувств и мыслей. Подумайте, как можно эту роль исполнить, чтобы появились более приятные чувства и спокойные мысли. Соответствует ли эта роль той ситуации, в которой она исполняется? Это Ваша роль или Вы играете роль вместо кого-то, например, кого-то из Ваших родителей, а не «любящую маму», которую наконец-то дождался Ваш самый обожаемый малыш?

В наших ролях и в наших масках всегда есть какой-то смысл, какая-то наша потребность. Маска и соответствующая ей роль помогает скрывать чувства, поддерживать беседу и взаимоотношения, избегать внимания или наоборот привлекать его. Маски

могут быть простыми и сложными. И роли тоже. И во время исполнения одной роли можно сменить несколько масок. Поэтому призыв «Будь самим собой!» исполнить невозможно. Да и не призыв это, а скорее лозунг, имеющий подоплеку осуждения: «такой ты мне не нравишься, я не верю тебе». Поэтому желательно сверять свою роль с конкретной ситуацией. Если Вы хотите взаимопольного диалога со своим ребенком, отбросьте все роли, не относящиеся к этому процессу. Будьте «мамой» или «папой». И помните, что даже у этих мам и пап есть Взрослое Эго-состояние.

Ведь действительно, не зная, «какой я», нельзя быть самим собой. Можно быть «кем-то». А разве этот «кто-то» не я? Если жизнь — театр, то я живу, играя? Или играючи? Кто подsunул мне эту пьесу, кто ее автор и режиссер? Могу ли я выбирать место действия, роли, жанр? Есть ли выход? Или это моя судьба? Так... Вот с этого места придется поподробнее.

Как уйти от судьбы

Как любят повторять люди, которые не видят выхода: «выход есть всегда». «Ищу я выход из ворот, но нет его, есть только вход, и то не тот» (В. Высоцкий). «Скоро рассвет. Выхода нет. Ключ поверни — и полетели. Нужно вписать в чью-то тетрадь кровью, как в метрополитене: «Выхода нет»» («Сплин»). Разумом мы понимаем, что выход есть, так же как и выбор, хотя мы можем сомневаться в этом или просто еще не видеть его. По каким-то причинам. Но существование судьбы, как рока, фатума и неотвратимости, мало кто осмелится оспорить. Сохраним пока эту иллюзию. Может быть, действительно не бывает дыма без огня? И мы всецело зависим от судьбы?

Немного расширим кругозор. Понаберем цитат из старины глубоко, заодно утвердимся в мысли, что человек не так уж сильно меняется на протяжении веков. И отличается, пожалуй, только гаджетами и скоростью перемещения. Я понимаю, что можно найти цитаты, отражающие и противоположное мнение. Дело-то не в этом. Мне важнее всего показать, что феномен нашей судьбы интересовал людей на протяжении всей человеческой истории. Каждый из нас свободен в выборе не только точки зрения

на судьбу из имеющихся, но и сформулировать что-либо свое. Будем использовать только один параметр оценки — способствует ли эта позиция улучшению жизни этого человека или не очень.

«Но не переставал он держаться того же, утверждая, что все подчинено необходимости судьбы, что она во главе сущего, ее вращению покорствуют все существа, и долготы жизни, и разность в нравах, и избрание рода жизни, и устройство тела, и неравенства достоинств, так что необходимо начальствует, кто по судьбе достигает начальства, по той же причине иной пребывает в рабстве, а также богатеет и беднеет» (свт. Григорий Нисский, «Против учения о судьбе»).

«Поистине, возлюбленный, нет ни одного столь порочного и преисполненного неисцелимой гнилости учения, как учение о судьбе и роке». «Никто из ссылавшихся в свое оправдание на судьбу никогда не был оправдан» (свт. Иоанн Златоуст. «О судьбе и провидении»).

Это относится к I веку н. э.

«Судьба поставляет нам только сырой материал, и нам самим предоставляется придать ему форму» (М. Монтень. «Опыты»). Это фраза из XVI века. А вот цитаты из нашего времени:

«Печальной оказалась судьба кота. Он сидел сонный, подавленный на кухне в то время, как люди спорили, куда его девать» (В. Гроссман «Жизнь и судьба»).

«Нелегкая судьба советского журналиста занесла меня в Париж...» (шутка времен СССР)

«Нынешний — XVIII — съезд Коммунистической партии Китая местные СМИ уже назвали «судьбоносным»» (недавняя лента новостей).

И вот нашел еще парочку латинских изречений, наверное, очень древних:

Faber est suae quisque fortunae — Каждый сам кузнец (творец) своей судьбы. Quilibet fortunae suae faber — каждый сам кузнец своего счастья («Латинско-русский и русско-латинский словарь крылатых слов и выражений»). Слово fortunae имеет еще значение — имущество, состояние, а Fortuna — древнеримская богиня удачи. И посетила меня одна странная мысль, что судьба — это счастье. И так мне эта мысль, скажу я Вам, понравилась. Пожалуй, еще цитата. Это начало XIX века:

«На укоризну мы Фортуне тороваты: кто не в чинах, кто не богат, за все, про все ее бранят, а поглядишь, так сами виноваты. Слепое счастье, шатаясь меж людей, не вечно у вельмож гостит и у царей, оно и в хижине твоей, быть может, погостить когда-нибудь пристанет» (И. А. Крылов. «Фортуна в гостях»).

То есть вся наша цивилизация говорит о рукотворности судьбы. Кстати есть еще одно значение слова судьба — это жизненный путь. А в Транзактном Анализе судьба называется «Жизненный Сценарий». Это и есть тот самый сценарий, в котором мы исполняем множество ролей. Что такое «Жизненный Сценарий»? Это набор наших жизненных программ, привычек, установок. А по Э. Берну, это план жизни, составленный в детстве под влиянием родителей, который оправдывается ходом событий и достигает кульминации в ситуациях альтернативного выбора. Этот план формируется ребенком на эмоциональном, неосознаваемом уровне. Базовый Сценарий создается до трех лет, в тот период, когда большинство родителей относятся к своему чаду, как к ошибающемуся несмышленишу. Что очень важно, так это то, что ребенок формирует свой Сценарий сам. Это объясняет и те различия, которые возникают у детей, воспитывающихся в одной семье, но имеющих очень заметные различия по характеру, эмоциональности, успешности и т. д. То есть при схожих внешних условиях большее значение приобретает восприятие ребенка. И в этом кроется самая значимая для практической психологии истинность — если совсем маленький ребенок САМ формирует свой Сценарий, то в более старшем и, надеюсь, более разумном возрасте он же может его и изменить. «Каждый пишет, как он слышит, каждый слышит. Как он дышит, как он дышит, так и пишет» (Б. Окуджава).

Жизненный Сценарий, конечно же, может быть различным. Обычно приводится три варианта: Сценарий Победителя (Принца), Сценарий Проигравшего (неПобедителя или Лягушки) и средний Сценарий.

В русском языке слово «победитель» может подразумевать победу над кем-то, что в данном случае не совсем корректно. Ну, только если мы будем рассматривать это, как победу над жизненными обстоятельствами. Тогда может возникнуть вопрос, а откуда они берутся, эти обстоятельства? От кого это зависит? Поэтому упростим.

Когда я рассказываю об этом на группах, чаще всего предлагаю называть Сценарий Победителя — Сценарием Счастливого человека. А Непобедителя — не Счастливого. Большинство людей имеют Средний Сценарий. Это именно он является «полосатым», в существовании которого убеждены почти все люди. И родители, живя по чередующимся полоскам, формируют аналогичную жизнь и у потомков. Самое неприятное в отношении к жизни по «полосатому» Сценарию — это неосознаваемая подготовка к черной полосе, даже если на данный момент человек живет в белой... Еще можно убеждать себя, что движение вдоль белой полосы может помочь избежать попадания на черную. Проще тогда уж посмотреть на картину своей жизни, состоящую из черно-белых полосок, издали. И увидеть просто серый рисунок, фон, полоски сливаются... Серая жизнь какая-то получается. Тут и возникает пресловутая вера в судьбу и предначертанность. И всегда под рукой появляется способ оправдать неудачи, нерешительность, несчастье... «Это судьба» говорим мы, т. е., мол, я-то хороший, правильный, умный, достойный, только вот судьба-злодейка не на моей стороне. И фортуна отвернулась, и рок стал злым, и карма с недочищенными чакрами... К этому можно добавить и страну, и экономический кризис, и очередной конец света, и кривизну оси любимой планеты, и марсиан... Возможно, что влияние инопланетного разума на наши несчастья несколько преувеличено. А, возможно, это именно они виноваты. А мы-то хорошие... Кстати, по Берну, мы действительно хорошие (все люди — «Ок»)!

Я прошу Вас пересмотреть свое отношение к собственной жизни. Представьте, что предрешенности нашей жизни не существует. И всё зависит от нас самих. Тогда и ответственность за свою жизнь придется брать на себя. И детей этому научить. Если согласны, читайте дальше.

Друзья лишь те, кто щедро отдает

С собственными детьми можно дружить. Быть партнерами. Помогать им осваивать новое, не навязывая свою (опытную!) точку зрения. Хотя это требует желаний, сил, самоконтроля. Иначе — будет работать какая-нибудь сценарная программа. Многие дети

обещают себе, что когда вырастут, не будут относиться к собственным детям так, как относились к ним. «Я никогда не буду кричать на своих детей», «я буду проводить с ними много времени», «я буду очень-очень их любить»... И даже помня эти слова, и казня себя за их невыполнение, выросший ребенок исполняет ту же родительскую программу, которая ему была так неприятна в детстве. А всё только потому, что так проще, так привычнее, так научили. Только Взрослое Эго-состояние позволяет быть разным, принимать новые решения, а не следовать прописанному в подсознании. Но на это нужны желание, силы, время. А нам, родителям, некогда. К тому же, мы всегда должны быть готовы к наступлению черной полосы. Так и подтверждается афористическая фраза Э. Берна: «Люди рождаются Принцами и Принцессами, а родители превращают их в Лягушек» (цит. по К. Штайнеру). Я еще использую другие фразы, звучащие не менее жестко: «Все мы уроды из детства» и «Счастливыми рождаются, несчастными становятся». Если это и есть результат воспитания, то, возможно, пора уже остановиться.

И в дополнение к пугающим фразам. Есть такая книга «Мы родом из страшного детства, или как стать хозяином своего прошлого, настоящего и будущего» С. В. Ковалева. Книга хорошая, хоть и позиционируется автором с позиций НЛП, но описывает все основные теории ТА. Жаль только, что Э. Берн и последователи не упомянуты ни разу. Но если эта книга окажется у Вас в руках, прочитайте. Если у Вас будет интерес и желание менять что-либо в своей жизни, не так уж важно, что послужит Вам подспорьем. Просто я люблю счастливых людей, у них дети счастливые.

Что нам стоит дом построить...

Да, так уж повелось, что родители спешат причинять добро. Хотя и причиняют его чаще всего по неосторожности. Точнее, по незнанию и неумению. Как их научили, так и они... Мы запрограммированы. Если этот термин Вам кажется неуместным, то заменим его на «моделирование». Исходной моделью станет родительский пример. Или безапелляционная установка — это должно быть так! Так принято, так положено, мы так жили и ты будешь. Если уж это вписано в Жизненный Сценарий, то и будет в даль-

нейшем незыблемой базой для всех решений, действий, мыслей, эмоций, целей и пр. Это фундамент жизненного дома. Если фундамент неустойчив, сложен неумело и криво, из неподобающих материалов, наспех и без уважения и любви, то, конечно, какую-нибудь конструкцию какое-то время он выдержит. Какой-нибудь соломенный домик. Но при любом ветерке или жизненных передрягах риск разрушения будет очень велик. Конечно, можно, отстроиться заново. Но опять получится аналогичная легкая и ненадежная конструкция. Хотя для Лягушки сгодится. Но фундамент дома, который подходит Принцу, должен быть надежным. Дворец требует больших стараний, вдохновения и труда. И основная родительская функция — помочь ребенку построить фундамент для Дворца. А уж мебель в нем он сможет расставить сам. И получив такой образец надежности, ребенок, став родителем, сможет создать еще более счастливый фундамент своим детям.

Вспомнил тут банальность: Дети — наше будущее! А мы — их прошлое. Мы — основа их опыта. Мы для них весь мир, но когда они развиваются и растут, им становится мало только нашего мира, и они начинают созидать свой. Как бы мы им в этом ни мешали. «Это могущественное влияние счастья неподражаемо выражено в испанской поговорке: «достань счастье для твоего сына и тогда смело кидай его в море»» (А. Шопенгауэр. «Афоризмы житейской мудрости»). Поэтому предлагаю нам, родителям, заниматься только фундаментом их жизни, отказавшись от постоянного влияния, контроля, корректировки. Парадоксально, но «наше будущее» может научиться жить без нас. И должно научиться. Поняв это, мы теперь сможем рассмотреть те фрагменты фундамента, которые влияют на его прочность и надежность. Этих фрагментов много. Мы будем рассматривать их отдельно друг от друга только для лучшего понимания, в реальности они все составляют монолит, единение. «Целое больше, чем сумма его частей» (Аристотель. «Метафизика»).

От общего к частному

Понятно, что есть много факторов, которые влияют на нашу жизнь. Точнее — могут влиять. И степень влияния будет опять же зависеть от нас. От нашего восприятия, опыта, желания, привычек,

случайностей и пр. Когда-то меня очень повеселила такая находка — если в одном латинском слове поменять местами две соседние буквы, то меняется смысл. Casualis — случайный. Causalis — причинный. К чему я это вдруг? Да просто, как иллюстрация того, что минимальные изменения могут оказать очень сильное влияние. Это «Эффект бабочки» (термин Э. Н. Лоренца), когда незначительные изменения могут приводить к большим и непредсказуемым последствиям. В другое время и в другом месте. И мы не всегда можем выявить, проанализировать и обосновать причинно-следственные связи в процессе формирования личности. Поскольку сей процесс является нелинейным, а сама личность — динамической системой, имеющей какую-либо степень эмоциональной открытости. Дабы этот процесс не напоминал теорию Хаоса, будем разбираться во влиянии на него различных факторов.

Привычно рассмотрим социально-экономические, биологические и психологические факторы. Думаю, что степень влияния социально-экономических факторов на формирование и развитие личности очень преувеличена. То есть, на рождаемость заметное влияние есть. Хотя и парадоксальное. В регионах, экономически не очень успешных, детей может быть много, а в странах с очень развитым капитализмом, наоборот. В отдельно взятой стране или регионе в период экономических и политических кризисов количество рождений уменьшается, а при нормализации ситуации — увеличивается. Но вот прямого влияния на развитие ребенка я не усматриваю. Сам я — потомок «детей войны и блокады». Более тяжелые условия для роста и развития, чем у моих родителей, трудно себе представить. И для всего поколения. И даже в этом случае результаты оказались очень разными. Можно предположить, что не эти факторы являются самыми определяющими. Все-таки влияние ближайшего окружения на ребенка намного значимее. А социально-экономическое — имеет опосредованное влияние, через это самое окружение, через их восприятие, оценку и отношение. Для иллюстрации напомним Вам о фильме «Жизнь прекрасна» (реж. Р. Бениньи, 1997 г.). Потрясающе искренний и добрый фильм о мальчике и его отце в нечеловеческих условиях существования. Если не видели, посмотрите. Я уверен, что мальчик, когда вырастет, будет и добрым, и честным, и верным, и надежным. И не вопреки ситуации, а благодаря своим родителям.

Теперь немного о биологическом факторе. И о наследственности. Но не о «дурной», которая так популярна у некоторых родителей в момент предъявления претензий, а той, которую можно назвать предрасположенностью. Мы обладаем пока очень небольшими знаниями о наследственности, хотя и заметно продвинулись со времен Грегора Менделя. Периодически в СМИ появляются сообщения, что, мол, открыли ген алкоголизма и доказали безвредность ГМО. Надеюсь, что геновая медицина и инженерия сможет, в конце концов, создать «незаболевающего» человека, не имеющего зависимостей, а заодно неутомимого и всегда счастливого. И еще подтвердятся гипотезы, что слова влияют на ДНК, причем, ругань разрушает геном, а добрые слова его восстанавливают. И станут все добрыми. И родители не будут ругать детей и учить их жить. И дети, рождаясь счастливыми, такими же и останутся. И наступит всеобщая благодать. «Жаль только — жить в эту пору прекрасную уж не придется — ни мне, ни тебе» (Н. Некрасов). Поэтому будем продолжать жить сейчас. Существует заметная разница между отношением к ребенку, имеющему какие-либо заболевания или дефекты, и к здоровому ребенку. Или, как принято говорить в медицине, практически здоровому. Например, ребенок с заболеванием или повреждением позвоночника может быть освобожден от многих домашних работ, хотя и будет стремиться это делать. И близкие будут воспринимать это освобождение адекватно, не пытаясь заставить. Но если противопоказаний нет, то ребенка и заставят, и проконтролируют, и накажут. Любые генетические заболевания будут учтены. И болезнь Дауна, и фенилкетонурия. И аллергии, и бронхиальные обструкции, и плоскостопие. В нагрузках, питании, обучении. А здоровый ребенок будет муштроваться. О медицине, болезнях и лечении мы еще поговорим. А пока я предлагаю не рассматривать наследственные факторы (генетические и хромосомные, а не поведенческие) и их влияние на формирование Жизненного Сценария. На уровне гипотезы, считаю, что Жизненный Сценарий фиксируется в геноме человека. Это для меня пока единственная возможность объяснить такие проявления, как, например, схожесть поведения ребенка и его отца в тех случаях, когда ребенок никогда своего папу не видел. Не более. И еще. Могут ли влиять экологические особенности проживания на Сценарий? Конечно. Если ребенок

растет в условиях хронической интоксикации от какого-нибудь производства или в условиях Крайнего Севера, это будет оказывать влияние. И напрямую, и опосредованно. Но уверен, что такое влияние будет незначительным и, скорее всего, сведется к нулю при изменении условий жизни.

Но вот что оказывает прямое воздействие на развитие личности, так это психологические факторы. И именно на это воздействие мы, родители, можем влиять. И по отношению к себе, и по отношению к своим детям. Поэтому приготовьтесь к рассказу долгому, но, очень надеюсь, захватывающему. Это будет почти триллер с элементами ужаса. Мы будем говорить о том, что и как влияет на формирование Жизненного Сценария. Это поможет нам не только понять механизм, но и увидеть свои оплошности. И даже понять, что можно изменить.

Глава 3

ПЕРВОКИРПИЧКИ СЦЕНАРИЯ

Есть дом родной и тепло огня...

Когда мы говорили о Родительском Эго-состоянии, я уже упоминал про «образ и подобие». Теперь мы более детально обсудим именно Образ Семьи, как один из первокирпичиков.

Образ Семьи — это не обязательно члены реальной семьи. «Семья», конечно, включает этих реальных людей, но она расширяет свою сферу, подключая сюда обстоятельства жизни нескольких поколений, и здесь уже осуществляется поиск не только семейной истории, но и семейной фантазии» (Д. Хиллман. «Архетипическая психология»). Кроме родственного мира, в этот Образ включают все представители взрослого мира — воспитатели, учителя, соседи, родители друзей и друзья родителей. Это Образ взрослого мира. Это период «когда деревья были большими» (Н. Н. Фигуровский). Но самый значительный след оставляют именно родители. Или (сухим языком) лица, их замещающие. Поэтому когда мы гово-

рим об Образе Семьи, мы подразумеваем Образ взрослого мира, лавровый венец оставляя все-таки Родителям. И их Образу. Помним, что этот Образ может быть очень далек от реальности. Идеализированный или нигилистический. Он как раз и наследуется, по-путно обрастая мифами, легендами и фантазиями.

«Оказалось, что большинство тех родителей, которые обращаются за психологической помощью по поводу трудных детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Специалисты пришли к выводу, что стиль родительского взаимодействия **непроизвольно «записывается»** (запечатлевается) в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно» (Ю. Б. Гиппенрейтер. «Общаться с ребенком. Как?»).

Представьте, что молодая девушка знакомится с юношей, принимает его ухаживания, соглашается на предложение руки и сердца. Через какое-то время он оказывается алкоголиком. Конечно, он и раньше выпивал, как и все... по праздникам, после бани, в выходные, с друзьями, а потом и без них. В конце концов, принимается тяжелое решение о разводе. Следующие отношения — опять алкоголик. И следующие... Ну, понятно, что у нее такая судьба. Да и отец попивал, был грех. А старший-то брат молодым еще спился. Так ведь в России все пьют. Знакомая история? Наверняка. Хотя эта история про одну бельгийскую девушку, а, может, про австралийскую... запаматовал уже. А ключевой момент — это образ отца. Девушка, еще девочкой, научилась жить с алкоголиком. Научилась избегать горячей руки, научилась бороться с вредной привычкой. Для нее теперь пьющий мужчина стал привычным. Поэтому и выбирать она будет именно таких партнеров. Не осознавая, по сценарной программе. И ежели вдруг ее партнер не будет иметь такой склонности, то она своим поведением обязательно подтолкнет его к этому. Обязательно.

В психологической работе (в группах и индивидуально) мы стараемся корректировать такие образы, изменять у клиента отношение к ним, да и к истории своей жизни вообще. И как только человек начинает воспринимать свою историю, как набор позитивных событий, которые научили его извлекать опыт, становятся сильнее и увереннее, его жизнь меняется. Всегда в лучшую сторону. Увы, но у многих детей сохраняются претензии к своим

родителям. За что они себя еще и винят, что только ухудшает ситуацию. Претензии могут быть настолько серьезными, что приводят к ненависти, отрицанию родства. Могут быть и более мягкие формулировки, например, «я, конечно, люблю своих родителей, но...». Все, что произносится до этой пресловутой частицы «но» является самообманом, неправдой. А то, что после — очень сильной душевной болью. Приведу еще несколько цитат:

«...убедило меня в той крайне грустной истине, что Вы не хотите понять меня, не хотите потому, что не решаетесь выслушать меня серьезно, что слишком легко смотрите на многое, что я уже несколько раз Вам высказывал. Простите меня... но это так!» (Ап. Григорьев. «Письмо к отцу от 23 июля 1846 г.»).

«Ты недавно спросил меня, почему я говорю, что боюсь Тебя. Как обычно, я ничего не смог Тебе ответить, отчасти именно из страха перед Тобой, отчасти потому, что для объяснения этого страха требуется слишком много подробностей, которые трудно было бы привести в разговоре...

Как ни странно, Ты в какой-то мере предчувствуешь, что я хочу тебе сказать. Так, например, Ты недавно сказал мне: «Я всегда любил тебя, хотя внешне не обращался с тобой так, как другие отцы, но это потому, что я не умею притворяться, как другие». Ну, в общем-то, отец, я никогда не сомневался в Твоем добром ко мне отношении, но эти Твои слова я считаю неверными. Ты не умеешь притворяться, это верно, но лишь на этом основании утверждать, что другие отцы притворяются, — значит или проявить не вменяющую никаким доводам нетерпимость, или — что, по моему мнению, соответствует действительности — косвенно признать, что между нами что-то не в порядке и повинен в этом не только я, но и Ты, хотя и невольно. Если Ты действительно так считаешь, тогда мы единокорны» (Ф. Кафка. «Письмо отцу»).

Ведь такая ситуация кажется очень несправедливой. Самые близкие люди становятся не просто отдаленными и разобщенными, стороны стремятся к полному разрыву отношений. «Из сердца вон». Вместе с этим из жизни «выбрасывается» и всё хорошее, в первую очередь — детство. И место любви в человеке заполняется злостью, тоской, обидой, виной и всеми прочими гадостями. Мы уже понимаем, что в этом активно поучаствовали сами родители. По каким-то своим причинам. Очень часто именно по-

тому, что их собственный Образ Семьи имеет негативную окраску. А еще многие люди живут с ностальгией по детству. Конечно, это можно рассматривать с точки зрения имеющегося невроза, неудовлетворенности жизнью. «Я по-прежнему такой же нежный и мечтаю только лишь о том, чтоб скорее от тоски мятежной воротиться в низенький наш дом» (С. Есенин). «Детство — счастливейшие годы жизни, но только не для детей» (М. Муркок). А вот пример родительской позиции и детской реакции: «Но большой недостаток мамы со страхами в том, что нельзя никого позвать к себе домой. Во-первых, она может напугаться. Во-вторых, друзья могут догадаться, что она со странностями. Поэтому я слежу за тем, чтобы друзей у меня было строго в меру» (Э. Л. Эриксен. «Осторожно, Питбуль-Терье!»). В этом фрагменте нет осуждения, а есть принятие, как данности, на которую повлиять невозможно. И посмотрите, ведь эти источники имеют авторство людей из разных стран, но, если на авторство не обращать внимания, то речь идет о нас. В этом мы очень похожи.

Упражнение № 4. Это, возможно, одно из самых трудных упражнений. Напишите письмо родителям. Или одному из них. Лучше тому, кого Вы воспринимаете с упреками. Важное условие — даже если Вы его не знаете или не помните, он всё равно существовал и его образ есть в вашей голове. И еще попрошу Вас описывать то, за что Вы благодарны этому человеку. Если не получается сделать за один раз, постарайтесь со временем закончить эту работу. Потом Вы можете это письмо спрятать, сжечь или сделать что-нибудь еще. То, что Вам захочется сделать. Или иногда перечитывать его и добавлять новые слова, благодарные, теплые... Можете написать о своих успехах, достижениях, радостях. О своих детях и о том, как Вы их любите.

Погладь меня, если сможешь

Здесь речь пойдет о первокирпичике, без которого жизнь ЛЮБОГО человека невозможна. Все остальные факторы, влияющие на формирование личности и Жизненного Сценария, будут вторичны и зависимы именно от этого первокирпичика. И это не пафос, увы,

не преувеличение. В ТА он называется Поглаживаниями (термин Э. Берна). «Поглаживание» — это лишь наиболее общий термин, который мы используем для обозначения близкого физического и эмоционального контакта. На практике он может принимать самые разные формы. Иногда ребенка действительно поглаживают, обнимают или похлопывают, а порой шутливо щиплют или слегка щелкают по лбу. Все эти способы общения имеют свои аналоги в разговорной речи. Поэтому по интонации и употребляемым словам можно предсказать, как человек будет общаться с ребенком. Расширив значение этого термина, мы будем называть «поглаживанием» любой акт, предполагающий признание присутствия другого человека. Таким образом, «поглаживание» будет у нас одной из основных единиц социального действия. Обмен «поглаживаниями» составляет транзакцию, которую в свою очередь мы определяем как единицу общения (Э. Берн. «Игры, в которые играют люди»). По мере развития ТА термин «Поглаживания» стал обозначать, в первую очередь, позитивное взаимодействие, а негативное получило название Пинков. Вся наша жизнь, таким образом, состоит из Поглаживаний и Пинков. А История Поглаживаний и Пинков — это и есть история нашей жизни. А получение Поглаживаний — становится и целью, и смыслом жизни.

Поглаживания — это знаки внимания, которые мы получаем (или не получаем) от окружающих и от себя самих. Ведь без этих знаков внимания жизнь невозможна. Это не моя красивая фраза. Это доказано еще в середине прошлого века психологами, физиологами и другими умными людьми. Если ребенок не получает внимания по-хорошему, то он заставит дать его по-плохому. Если потребность во внимании у человека не удовлетворена, то невроз гарантирован. Это касается и детей, и взрослых. Если ребенку не хватает внимания близких, то, будьте уверены, он заставит родителей дать ему необходимое. Он будет хулиганить, не слушаться, дерзить, рыдать, ломать... И еще болеть, плохо учиться. Угрожать уходом из дома, а то и действительно уйдет. Это может произойти и в пять лет, и позже... Помните, что дети (да и взрослые) не уходят туда, где лучше. Они уходят оттуда, где плохо. Поглаживания — это проявление любви. За любовь человек отдаст абсолютно всё — и имущество, и жизнь. На этой потребности паразитируют секты и прочие манипуляторы. Еще одно ключевое понятие —

Значимость. Человек стремится туда, где он значим. И делает то, что подтверждает его значимость.

А вот Пинки — это проявления нелюбви. Но это тоже является проявлением Значимости. Только с отрицательным знаком. Человек обязательно должен получить знаки того, что он значим для других. Ребенок — тоже человек. И он хочет получать эти знаки. Хуже всего — это равнодушие. Некоторые подростки, среди многих претензий к родителям, говорят, что их мнение для предков ничего не значит. И сразу следует подсознательный вывод — я для них ничего не значу. Это самое тяжелое в нашей человеческой жизни — быть никому не нужным, брошенным, забытым. Это абсолютное одиночество. Чтобы избежать его или хотя бы обмануть самих себя, люди заводят животных, чтобы быть нужным, значимым. Или заводят разговоры с соседями, прохожими, попутчиками в транспорте. А те зачастую шарахаются, огрызаются, отходят в сторону. Кому-то бывает достаточно окунуться в телевизор, жить чужими переживаниями, в иллюзии своего присутствия в жизни других людей. «Не бойся врагов — в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей — в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных — они не убивают и не предадут, но только с их молчаливого согласия существует на земле предательство и убийство» (Б. Ясенский. «Заговор равнодушных»).

Как определить, что Вашему ребенку не хватает Поглаживаний? Если ребенок хотя бы раз спросил у кого-то из родителей: «Ты меня любишь?» или в обострении обиды обвинил в нелюбви, это и есть показатель нехватки внимания. Есть такой диагноз — «дефицит внимания», приписываемый гиперактивным детям. Так это не только сложности с удержанием внимания ребенком, но и нехватка внимания со стороны близких. Равнодушие по отношению к кому-либо — самый простой способ унижить, оскорбить, свести с ума. Люди часто наказывают друг друга молчанием — «я с ним не разговариваю», а то и бойкотом. Кто уж теперь вспомнит Чарльза Каннингема Бойкотта, хоть и не первым подвергнутого такому наказанию, но внесшему свой скромный вклад в терминологию унижения. Нет ничего хуже полного бойкота. Даже вражда и конфликт лучше. «Дети — это пираньи, требующие внимания, и они жадно пожирают его. Как настоящие пираньи, способные съесть корову за несколько минут, дети набрасываются на любое внимание, кото-

рого им никогда не бывает много. Они готовы на всё, чтобы только их заметили, даже если это вредит не только окружающим, но и им самим» (Н. Латта. «Прежде чем ваш ребенок сведет вас с ума»).

Пример из организационной психологии: исследовали как-то разные показатели деятельности одинаковых отделов на одном предприятии. Различия были только в позиции руководителей. Один из начальников хвалил и подбадривал своих сотрудников. Другой — ругал, предъявлял претензии, наказывал. Третий — практически не обращал внимания на подчиненных. Вывод оказался очень простым: первое место по эффективности работы досталось отделу с похвалой, второе — с наказаниями. Самым отсталым оказался отдел с равнодушным начальником. Еще пример: в середине прошлого столетия проводилось множество экспериментов по поведению человека в различных экстремальных условиях. Это было важно для подводного флота, космонавтики и других направлений. И вот если человека поместить в скафандре с полной изоляцией от звука, света, вибраций, ощущения температуры и т. п. в ванну, чтобы он не чувствовал даже собственного веса, он останется наедине с самим собой, точнее со своими мыслями. Он не сможет даже дотронуться сам до себя. Это такая полная сенсорная депривация. Человек быстро начинает испытывать тревогу, переходящую в панику. И может погибнуть. Можно еще вспомнить фильм «Изгой» (реж. Р. Земекис), где герой Тома Хэнкса делает себе собеседника из волейбольного мяча, и потом сильно страдает, когда теряет его в океане. Так что, человек не может без общения. Без внимания, Поглаживаний, подтверждения собственной значимости. «Можно уверенно сказать, что наша жизнь протекает в пинках и поглаживаниях. Именно они дают нам энергию для свершений. Они составляют наш банк поглаживаний и пинков. А этот банк во многом определяет нашу самооценку и самоуважение» (В. В. Макаров, Г. А. Макарова. «Транзактный анализ — восточная версия»).

Поэтому, уважаемые родители, я прошу не ограничивать своих детей в Поглаживаниях, не экономить. «Давайте восклицать, друг другом восхищаться, высокопарных слов не надо опасаться. Давайте говорить друг другу комплименты, ведь это всё любви счастливые моменты» (Б. Окуджава). И не торговаться, мол, сначала ты мне пойдешь на встречу, а потом уж я... И не шантажи-

ровать. Слишком уж велика цена таких действий. Эти Поглаживания должны нести в себе положительную окраску, на словах и на уровне физического тела. Такие же отношения могут быть и между супругами. И между коллегами, соседями, государствами, национальностями. Безо всяких условий. Утопия? Да. «И предложил бы ему заботиться о своем унаследованном от дедов королевстве, насколько возможно украшать его, привести его в самое цветущее состояние, любить своих подданных, снискать их любовь, жить одною с ними жизнью, управлять ими мягко и оставить в покое другие государства...» (Томас Мор. «Утопия»).

Слышали, наверное, что существует безусловная любовь. Любовь, которая не связана ни с какими условиями. Но мало любить ребенка (супруга, родителя), надо еще и проявлять это в их сторону. Если хотите — доказывать свою любовь. Все родители любят своих детей. Разве может быть иначе. Так хорошо бы еще и показывать это какими-либо проявлениями. А то ведь как бывает. Родители, которых в детстве недопоглаживали, и, соответственно, не обучили проявлять свою любовь простыми и доступными всем способами — словами и физическим касанием, любовь свою проявить не могут. Любят, так сказать, где-то очень глубоко внутри. А тут ребенок вдруг простудился. Волнение за состояние здоровья толкает на заботу. И вкусненького в клювике принесут, и по ручке погладят, и сказку читают. И понимает ребенок, что здоровым он никому не нужен. Понятно, что на самом деле это не так, но ведь взаимосвязь-то налицо. Такая программка уже будет работать всю жизнь.

Когда начинать Поглаживать? Считаю, что с самого начала общения с ребенком. И такая возможность появляется задолго до его рождения. А уж новорожденный нуждается во внимании, несомненно. В первую очередь, в физическом контакте. Мы, к сожалению, не сумчатые. А хорошо бы это ввести на законодательном уровне: родился и сразу к маминому телу, захотел — поел, поел — заснул, проснулся — поел. И мама всегда тут. Никуда не уйдет, а если и уйдет, то только вместе. Прошу не относиться к ребенку, как нечувствительному существу. «Родильные комнаты, акушерские инструменты и режим родильного дома были разработаны в то время, когда не предполагалось, что младенцы обладают чувствительностью и, следовательно, не учитывали их комфорта.

При рождении их встречают прохладный воздух, ослепляющий свет, шум, твердая и плоская поверхность стола, слишком жесткое обращение, что расстраивает новорожденных. В результате они оказываются травмированы» (Д. Чемберлен. «Разум вашего новорожденного ребенка»). Способность новорожденного быстро приспосабливаться к требованиям родителей приводит к тому, что потребности ребенка в любви, уважении, отзывчивости, понимании, участии, сочувствии часто вытесняются в бессознательное (А. Миллер. «Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я»). Детеныш, насыщенный физическим контактом с мамой в первый год жизни, будет исходно избавлен от большинства тех неврозов и страхов, которые так нынче «популярны» у современного человечества. Это не жертва со стороны мамы, это ведь огромная радость единения. И проходит этот период очень быстро. И его уже не вернуть, не компенсировать, не подправить.

Еще несколько слов по поводу Поглаживаний. Во взрослом возрасте желательно уметь делать четыре вещи:

- давать поглаживания;
- принимать поглаживания;
- просить о поглаживаниях;
- отказываться от поглаживаний (отказывать).

С первым вроде бы всё понятно. Если нам что-то внутри мешает, например, обида, то через нее желательно переступить. Об обиде, кстати и не кстати, мы еще поговорим. Со вторым уже несколько сложнее. Не надо только думать, что человек, говорящий Вам комплимент, Вами манипулирует и не искренен. Это относится к лести, а не к комплименту. А лесть подразумевает обман с корыстной целью. Постарайтесь понять, что Вам мешает принимать комплимент, что это Вы вдруг застеснялись, покраснели? Это ведь аукнулось что-то из детства. Кто-то Вас такому научил. Может вспомните, кто?

Вот с просьбами у нас затруднительно. Особенно, когда за себя просить. Сын мой младший, будучи очень свободным в этом отношении ребенком, пробегая мимо кого-то из близких, подсовывал голову и говорил: «Погладь!». Получив желаемое (да и как тут откажешь!), убегал по своим делам, преисполненный радостью и пониманием собственной ценности. Так что этому есть смысл обучиться. При этом Вы оставляете право отказать в просьбе. У Вас

есть право отказывать кому-либо в поглаживаниях, желательно — аргументируя свой отказ. Например, ребенок просит почитать ему или поиграть с ним. Вы можете отказать, аргументируя тем, что Вы сейчас очень заняты, но никак не тем, что ребенок разбросал игрушки. Только свою занятость нужно бы еще и подтвердить. Одно дело, когда Вы караулите молоко на плите. Тогда ребенка можно привлечь к этому важному делу, дав ему при этом приятное ощущение значимости. Или дописываете научную статью. И отказываете в виде просьбы: — подожди, пожалуйста, я сейчас закончу и приду к тебе. И выполняете обещанное. А вот если Вы беседуете с подружкой по телефону о распродаже оловянных пуговиц на Пиренейском полуострове, то в этом случае все же лучше пойти ребенку на встречу.

Конечно же, не забываем о самопоглаживаниях.

Упражнение № 5. Как бы Вы не были удовлетворены получаемыми знаками внимания от окружающих, позвольте себе каждое утро в течение нескольких минут, стоя перед зеркалом, проговорить несколько волшебных фраз, например, «я хорошо выгляжу», «у меня хорошее настроение», «я люблю себя» и т. п. Избегайте только каких-либо сравнений: самая, лучшая и пр. Тогда Вы действительно очень скоро станете соответствовать сказанному.

И еще несколько важных правил (по мотивам В. В. Макарова и Г. А. Макаровой):

1. Самая острая потребность в Поглаживаниях в детском, подростковом и пожилом возрасте. И еще в сложных жизненных ситуациях, при ухудшении самочувствия и т. п.

2. С взрослением детей доля Поглаживаний уменьшается и, в первую очередь, физических. Хотя потребность в них остается.

3. Получаемые (не получаемые) Поглаживания влияют на поведение. Люди бессознательно стремятся к поглаживаниям и зависят от них.

4. Если банк Поглаживаний обширен и заполнен безусловными Поглаживаниями, человек мало зависит от окружающих и их мнения. Следовательно, более свободен.

5. «Чем больше человек принимает позитивных Поглаживаний, тем меньше отдает Пинков. Чем больше человек принимает Пинков, тем меньше отдает Поглаживаний».

Помните Герострата, сжегшего храм Артемиды, чтобы его имя помнили в веках? Это ведь тоже о Поглаживаниях:

«Герострат (зло). Меня зовут Геростратом! И ты напрасно делаешь вид, будто не помнишь моего имени...

Клеон. Твое имя будет забыто.

Герострат. Нет! Теперь оно останется в веках. Кстати, о тебе, Клеон, будут вспоминать только потому, что ты судил меня.» (Г. Горин. «Забыть Герострата!»).

Приказ сначала исполняют, а обжалуют потом

«Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания — главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка — и он укрепится в добре, накажешь — и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка — это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы» (Ю. Б. Гиппенрейтер. «Общаться с ребенком. Как?»). Мне показалось, что в этой фразе прозвучала очень сильная боль, боль за детей. Или нет?

Про наказания мы обязательно еще поговорим. Сейчас же речь пойдет о том, что нельзя однозначно отнести к наказанию или похвале. Это, скорее всего, можно описать, как привычное взаимодействие родителей (и других значимых взрослых) с ребенком. Оно настолько привычное, что не подвержено контролю. И, как следствие, корректировке. В реальных семьях, в реальных детских садах и школах, происходит именно то, что можно называть дрессурой. Это большая беда. В беседах с родителями я часто предлагаю со смирением принять разделение всего воспитательного процесса на два этапа: до 3-х лет — дрессура, а после 3-х лет — перевоспитание. Я так говорю, чтобы немного шокировать, и через шоковое состояние прийти к осознанию того, что в реальности мы, родители, делаем. С очередной оговоркой — не по злобе. Наши благие намерения очень часто реализуются с обратным знаком. И примером такой реализации благих намерений

является следующий первокирпичик Жизненного Сценария — Родительские приказания. Варианты названий — директивы, предписания. «Предписания — это сообщения от Родительского Эго-состояния Ребенку, передаваемые вследствие обстоятельств их собственных болезненных проблем: несчастий, беспокойства, гнева, растерянности, тайных желаний. Эти сообщения в глазах ребенка могут выглядеть иррациональными, однако для передающего родителя они абсолютно рациональны» (М. Гулдинг, Р. Гулдинг. «Психотерапия нового решения»). Многие директивы «наследуются», т. е. передаются из поколения в поколение. Это такое психологическое «проклятие рода». Ситуация не меняется даже в тех случаях, когда эти действия и фразы выглядят смешными. Поймал замечательную фразу в Интернете: «У заботливой мамы ребенок пьет, курит, ругается матом. Но в шапке». Такое ощущение, что «надень шапку» давно уже стало символом родительской заботы. Это шапконадевательство какое-то.

Описание Родительских приказаний было предложено Мэри и Робертом Гулдингами, прекрасную книгу которых я уже цитировал. Их исследования расширили Транзактный Анализ не только в теории, но и позволили привнести много новых и, что еще более важно, эффективных психологических практик. И, пропев хвалу, я перехожу к рассказу по существу. Вероятность того, что Вы используете Родительские приказания в общении с ребенком стопроцентная. Причем весь арсенал. Разнится только форма подачи, частота применения и некоторые индивидуальные особенности у родителей. Опять же, не стоит грешить этим на Россию, как отсталую, патриархальную, бедную и т. п. страну. Это общемировая практика. И чем «цивилизованнее» страна, тем интенсивнее директивное использование.

Гулдинги, рассказывая о приказах, говорили, что их список не исчерпывает всех возможных вариантов. Поэтому можно себе позволить немного отступить от классики для того, чтобы проиллюстрировать некоторые родительские установки. Еще очень важно учесть, что реализация приказаний может быть не только вербальной (т. е. выраженная словами), но и невербальной (т. е. выраженная мимикой, жестами, позой). Маленький ребенок (например, в 2–3 года, не говоря уже о более раннем возрасте) не всегда способен понимать смысл слов, особенно, когда родители

склонны к шуткам и метафорам. Но он прекрасно понимает интонацию, эмоциональную окрашенность сказанного, мимику и жесты. И воспринимает эту информацию напрямую, без интеллектуальной обработки. Он еще этого не умеет. И даже, когда будет уметь, может продолжать подчиняться, не принимая никаких новых решений. Это очень важно понять родителям. И хорошо бы еще родителям услышать собственных детей, чтобы изменить что-то в себе. От этого лучше будет всем.

Теперь можно перейти к самим Приказаниям. Их много. Прошу не торопиться с прочтением. Если Вы позволите себе более вдумчивое отношение к этой теме, я буду Вам очень благодарен. Итак...

НЕТ (Нельзя). Общее Родительское приказание, связанное с запретом. Когда я упомянул об обучении родителей у собственных детей, вспомнил эпизод из своей жизни, когда еще не имел никакого отношения к психологии. Старшему сыну было года четыре, мы с ним находились дома. Я, как любой заботливый отец, занимался чем-то очень важным по хозяйству, а Глебушка ходил следом и спрашивал: «это можно?», «а это можно?», «а вот это можно?». На каждый свой вопрос он получал прогнозируемый ответ — «нет». И в какой-то момент, скорее всего накопив злость на мою невнимательность, громко осудил меня: «Нет, нет. Блендамед!». Это произошло двадцать лет назад. И я до сих пор с благодарностью вспоминаю эту ситуацию, которая помогла мне пересмотреть своё заскорузлое отношение к детям. Конечно, запреты нужны. Но только если они относятся к области значительных ограничений. При этом неаргументированный запрет может усилить интерес ребенка, спровоцировав его на проверку. Поэтому любой запрет будет требовать четких и понятных ребенку пояснений.

НЕ ЖИВИ. Есть еще варианты — Сгинь, Умри, Не будь. В самом мягком варианте — Не живи хорошо. Конечно, очень редко родители желают смерти своему ребенку. Это если напрямую. Но вот слово «сгинь» для малыша равносильно потери жизни. Даже просто сказанное «отстань», «уйди с глаз долой», «не хочу тебя видеть», «ты такой невоспитанный мне не нужен» (и очень многие другие варианты) воспринимаются именно с таким смыслом. И уж простите собственных детей, что они вас «не так» поняли. «Ненужность» ощущается и от более «безопасных» фраз: «вот я тебя сейчас дяде

отдам», «верну обратно в магазин» и пр. Есть еще варианты. Это когда ребенок сообщает, что мама очень болела после того, как родила его, или много волновалась, переживала. Или вообще заключали брак из-за этой беременности, не имея вообще-то таких планов. Или это был не первый ребенок, который стал уже «лишним». И достаточно часто озвучиваются ситуации, когда родители вынуждены были отказаться от важных планов и свершений из-за рождения ребенка. Конечно же, родители говорят такое, чтобы подчеркнуть свою значимость, жертвенность, намекнуть на благодарность (хотя бы в виде послушания). Что, кстати, является откровенной манипуляцией. Так что детям всегда есть, у кого учиться манипулированию. Еще один пример, к сожалению, далеко не единичный. Среди моих клиентов есть шесть человек, которые поведали мне схожие истории. Мама подробно и неоднократно рассказывает ребенку, что она совсем его не хотела, это была случайность. Какие могут быть дети, когда еще молода, столько интересов и планов. Ну, вот так неудачно получилось. А порой ребенок еще узнает о том, как любимая мама пыталась избавиться от плода. И лекарствами, и отварами, и физической нагрузкой, даже спицу пыталась в матку записать. «Но всё равно ты родился!». Не осмелюсь осуждать такие действия и слова. Всегда у человека найдется смысловое подкрепление и обоснования этого. Но претендовать на устойчивую психику у такого ребенка уже невозможно. Так и у детей, от которых родители отказались, это приказание будет довлеть и влиять на их жизнь. «Нам не дано предугадать, как наше слово отзовется» (Ф. Тютчев)? Это приказание срывает и при частых конфликтах родителей, и при их разводе. Особенную опасность для ребенка приносит развод в 3, 7 и 12 лет. Это периоды кризисов возрастных, ежели их усугубить еще и семейными, то избежать негативного воздействия никак не удастся.

Так что результат использования этой директивы предсказуем и неизбежен: чувство вины у ребенка, иррациональное чувство долга перед родителями и необходимость его искупить, наказав себя. Такие дети не могут найти смысла в своей жизни, не формируют цели. А еще часто болеют, травмируются. Это будет продолжаться и во взрослой жизни. И есть еще очень надежный способ наказания себя — алкоголизм, наркомания. Так формируется программа саморазрушения. Вот она — цена, казалось бы, такой мелочи.

НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ. Особенно ярко и часто используется при рождении младшего братика или сестренки. Представьте себе состояние ребенка, у которого появился кто-то младший. Это может быть и радость, кстати. Очень значимое событие. Но скоро старший брат или сестра получает множество дополнительных обязанностей. Надо ведь маме помогать, маме же трудно справиться с двумя... Это еще как-то может принять на себя ребенок 10–12 лет, а, например, трехлетка, практически сразу лишенный большей части того внимания, которое доставалось ему раньше, не примет. Как Вы думаете, будет ли он любить младшего? Оговорюсь сразу, что немножко стращаю родителей. Во многих семьях любовь и внимание сохраняется, хотя и в несколько меньшем объеме. Но вот если требования (или просьбы) о помощи подкреплять словами о старшинстве, говорить, что, мол, оставь свои игрушки и посиди с младшим, то тут указанная директива останется в подсознании навсегда. Есть и другие способы добиться этого. Родственники и воспитатели часто произносят что-то вроде этого: «будь взрослее, тебе скоро в школу», «ты уже не маленький», «хватит хныкать, как малыш» и т. п. Использование этой директивы лишает личность Детского Эго-состояния, особенно того, что мы называем Свободным Ребенком. А заодно и радости. Ибо радуемся мы именно этой своей частью личности.

НЕ РАСТИ (не взрослей, оставайся маленьким, будь беспомощным). Это в какой-то мере противоположность предыдущему. Банально, но ведь родители хотят, чтобы их чадо выросло, стало самостоятельным. Разве это не так? Но в действительности ребенок слышит, что родители его никогда не оставят, всегда помогут. Конечно, это благие намерения. Но есть такое научное понятие, как «вторичная выгода». То есть неосознаваемая. Если мне, как родителю, боязно за ребенка, мне выгодно иметь повод не давать ему свободы, самостоятельности, ответственности за себя. Это послание имеет еще и смысл — «не оставляй меня». Я часто использую такую фразу во время бесед с родителями: «Когда ребенок только учится ходить, то он одновременно учится и падать, и подниматься. Если ребенка всё время ловить, когда он спотыкается, то в конце концов он разобьется». Но и такие дети вырастают. Вспомните, есть ли в Вашем окружении не очень самостоятельные люди? И это не в преклонном возрасте, а лет в 30–40. Т. н. «маменькины»

сынки и дочки? А бывает и семейные люди, которые боятся принимать решения, легко подчиняются, соглашаются со всеми. Это и есть они, взрослые малыши, которым запретили расти. Сюда же можно отнести и такой приказ, как «не становись привлекательной (сексуальной)», это послание родителей дочери, опять же из благих пожеланий, дабы оградить ее от невзгод. С мальчиками ничуть не лучше. В моей практике было два случая, когда реализация этого приказа сопровождалась и заметным замедлением физического роста. Два не связанных друг с другом случая. Мальчики 12 и 14 лет. Медицинские причины такого замедления были полностью исключены. А схожесть оказалась в родительской тактике «подготовки детей к взрослой жизни», и дети так были этим напуганы, что решили, что расти и взрослеть нет никакого смысла. Это же приказание можно рассмотреть и в запрете на личностное развитие, блокирующем развитие Взрослого Эго-состояния.

НЕ ДУМАЙ. Не принимай решений. Эта директива немножко созвучна «не расти». Из разряда — «поперек батьки в пекло». «Мал еще свое мнение иметь». «Когда я захочу узнать твое мнение, я тебе его сообщу». Представьте, что ребенок, получивший запрет на сам процесс мышления, действительно перестанет думать. Он не станет принимать самостоятельных решений. И само «думание» будет вызывать головную боль. Это хоть как-то сможет оправдать его ошибки. Такие люди хорошо вписываются в систему жесткого подчинения, где начальник — непререкаемый авторитет. Например, армейская служба. В предсказуемости такой человек может быть очень успешным, но в ситуациях, где от него будет зависеть принятие решения и анализ ситуаций, он будет неудачником. Если необходимо создать что-то новое и необычное, такие люди всегда находятся в рамках аналогов. Нет аналога — нет решения. Это приказание зачастую приводит к тому, что решения принимаются под воздействием эмоций, часто из противоречия и протеста. И еще один вариант — Не думай о... самостоятельности, сексе, смерти, деньгах, и мн. др. Так вытесняется Взрослое Эго-состояние, как и в предыдущем случае. Чем больше различных директив внедрено в голову растущей личности, тем ближе она к Лягушке. Такие люди выбирают себе партнера, принимающего ответственность на себя, с развитым Родительским Эго-состоянием. Хотя, если формируется симбиоз, такие пары могут чувствовать себя комфортно.

НЕ ЧУВСТВУЙ. Воздействия этой директивы не смог избежать никто. Этот запрет распространяется и на физические ощущения, и на эмоциональную сферу. В крайних проявлениях человек может значительно потерять вкусовые ощущения, плохо чувствовать запахи. Чтобы почувствовать вкус, необходимо больше пряностей и соли, пища должна быть более горячей... Женщины, под влиянием такой директивы, не знают ограничений в косметике, количестве духов. И некоторые мужчины тоже. Такой человек всегда надушен максимально. До тошноты у окружающих. А вот сексуальные ощущения минимальны, и как следствие, снижена и потребность. Мы таких людей называет «толстокожими». У них ведь и эмоции находятся под запретом. Точнее их проявления. И гнев, и страх, и радость... Но запрещенный гнев все равно должен находить выход, так уж мы устроены. И человек копит, кумулирует. Если выхода, разрядки не наступает, то человек начинает болеть. Гипертония, болезни сердца, язва желудка, бронхиальная астма. Этим мы расплачиваемся за такую бесчувственность. Помните о символизме «шапки»? Или анекдотический пример: «— Сынок, иди домой. — Я замерз? — Нет, ты хочешь кушать». А чувство насыщения так же притуплено, что приводит к излишкам веса. Еще один вариант проявления этого запрета — не верь (не доверяй) самому себе — своим чувствам, своей интуиции. Эта же директива срывает при частых физических наказаниях, а также при эмоциональном отстранении родителей и близких. Это на самом деле — ощущение равнодушия, что воспринимается и как Не живи. Классический психологический вопрос — что вы сейчас чувствуете? — может привести почти в шоковое состояние: — А что я должен чувствовать? Или в ответ человек говорит не о чувствах, а о мыслях, действиях. Как следствие, таким людям часто сняться кошмары. Подсознание наяву «блокируется», а во сне имеет шанс пробиться.

Такие люди могут быстро приобретать разные зависимости, поскольку потребность в чувствах осталась, а запрет сами они преодолеть не могут. У них будет склонность к риску, экстриму, авантюрам... А началось всё с «шапки». Есть такое загадочное слово — АЛЕКСИТИМИЯ. Выделяю для создания дополнительного устрашающего эффекта. Можете посчитать, что это такой диагноз, и будете правы. Алекситимия (термин П. Сифнеоса) — это прокля-

тие нашего времени, наша плата за удобства цивилизации. Это невозможность (или значительная затрудненность) описания своих чувств и эмоций словами, а также чувств других людей. Человек будет фокусироваться на внешнем мире, описывать действия и мысли (свои и чужие), но не чувства. Упор на логику, рациональность, конкретность. А это блокирует телесные ощущения. Напрочь. Представьте, что наш внешний мир имеет определенные параметры трехмерного пространства, чем и ограничен. А вот наш внутренний мир бесконечен, безграничен. И именно его мы теряем, лишаясь понимания чувств. Добавлю еще одну страшилку — всё это приводит к сонму психосоматических заболеваний. Поэтому, если Вы где-нибудь услышите, что алекситимия может быть врожденной, не спорьте. Это, наверное, возможно. Как редкое исключение. Все остальные случаи связаны с этим Родительским Приказанием.

НЕ БУДЬ УСПЕШНЫМ. Есть такие родители, которые хотят оставаться успешнее своих детей. Казалось бы, это глупость. И противоречит эволюционным законам — потомки должны быть лучше, умнее, сильнее, чтобы род продолжался и развивался. И все-таки так бывает. Часто. Здесь кроется страшный секрет, почему на детях гениев природа отдыхает. Природа тут совсем не причем. Всё очень даже рукотворное и внутрисемейное. От безобидного — «смотри, как это делается, неумеха» до «да куда тебе до меня». Чаще этим грешат папы и дедушки при общении с мальчиками. Если спросить их о мотивах такого поведения, то они очень аргументировано изложат концепцию стимулирования развития с использованием примера старшего родственника... Женская позиция несколько мягче. Хотя на результат это не влияет. Если мама хочет, чтобы ее дочь научилась готовить, она ее учит. И при этом дает хотя бы небольшую свободу, разрешает отступать от ее рецептуры, хвалит при старании (а не обязательно успешности) и т. д. Если же мама живет с завистью, она упустит какие-нибудь важные мелочи, оставит в секрете «фирменное» блюдо. И будет радоваться, когда муж ее дочери благодарно проронит, что она-то готовит намного вкуснее, чем его жена. И, допускаю, что Вам приходилось сталкиваться с ситуациями, когда отец, случайно проигравший своему пятилетнему чаду в какую-нибудь игру, начинал шуметь, возмущаться... И в дальнейшем

отказывался играть со своим чадом в те игры, где мог быть неуспешным. Вспомните, что Вы подумали и почувствовали при виде этой сцены. Просто вспомните... на чьей Вы были стороне? А ребенок программирует себя на неудачи. Потому что успешных не любят. А хочется быть любимым. Именно благодаря этой директиве человек может не сохранить важный документ на компьютере, внезапно заболеть перед очень важной встречей. Опоздать. Перепутать. Потерять. Конечно, бывают случайности, но чтобы так часто... А любая неудача требует оправдания — перед другими или перед собой. Чтобы не было мучительно и больно. И, спасибо мозгу, оправданий находится много, даже с запасом. И марсиане пригодятся, и метеориты всегда вовремя.

НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ. Все дети знают, что динозавры вымерли, потому что высовывались, а клопы живы до сих пор. Поэтому высовываться нельзя. «Будь, как все» — это еще одно типичное приказание. Приводит это, как и в установке на неуспешность, к ограничению в карьере, спортивных и научных достижениях. «Вечно вторые» — это именно они, люди, получившие запрет на лидерство. В особо начитанных семьях цитируется Пастернак: «Быть знаменитым некрасиво».

НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ. Часто эта директива реализуется под лозунгом — Лишь бы не избаловать! Любимый в детстве фильм «Снежная королева» вбил в голову родителям, что если детей баловать, то из них вырастут настоящие разбойники. Е. Шварц (автор фразы) обладал потрясающим чувством юмора и, надеюсь, не рассчитывал на такой эффект. Кстати, прошу обратить внимание, что личность Маленькой разбойницы вызывает симпатию, да и ее отношения с матерью вызывают уважение. Так что одно дело декларировать, а другое дело — претворять в жизнь. Лишать ребенка (как и других близких) Поглаживаний — похвалы, физического контакта — можно приравнять к пытке равнодушием. Вы же уже знаете, что вопрос: «А вы меня любите?» является показателем неблагополучия в отношениях. Причем, без вариантов и оправданий. Этого вопроса возникать вообще не должно, ибо, априори, ребенок любим. Но только это нужно — не доказывать! — а показывать. И не нужно выгонять ребенка, когда он лезет в постель к родителям... Если, конечно, ему не за тридцать... Ребенку нужно часто говорить «спасибо», гладить его, обнимать... В семьях,

где есть материальный достаток, но нет проявлений любви, часто формируется система Поглаживаний через подарки и прочие блага. Рентабельнее все же ребенка обнять. Ведь сформировав только материальную систему проявления любви, Вы обрекаете потомка на извечную гонку за такими благами. И не научив ребенка быть любимым, Вы передаете эту традицию и следующему поколению. Родитель, не умеющий получать и проявлять любовь, не сможет этому научить своих детей. Круг замкнулся. Еще одной интерпретацией этого приказа могут стать директивы «Не доверяй» и «Не люби». Во взрослом состоянии такие люди скучают в компаниях, стараются не заводить близких отношений — дружеских и семейных. Все попытки преодолеть это приказание чаще всего дополняют список неудач, только подкрепляя устоявшееся убеждение, что и начинать-то не стоило. Более эгоцентричный вариант, идущий от членов семьи — «не будь близким ни с кем, кроме меня (нас)». Такое приказание может спровоцировать уже выросшего человека уйти в секту (туда, где есть иллюзия любви), или даже в никуда, лишь бы избежать близости.

НЕ ПРИНАДЛЕЖИ. Это еще один надежный способ создать одинокого человека. «Ты не такой, как все» — это первый шаг к «Белой вороне». «С этими не дружи», «она (он) тебе не подходит», «тебе лучше остаться дома»... Запас таких посланий бесконечен. Не умеющие дружить и ладить с людьми родители могут научить только этому же. В истории человечества много эпизодов гонений из-за национальности, пола, цвета кожи, образования и т. п. Прочитую для иллюстрации Иана Стьюарта и Вэнна Джойнса: «Индийский лидер Пандит Неру как-то сказал: «Когда я нахожусь среди европейцев, я чувствую себя индусом. Когда я среди индусов, я чувствую себя европейцем»» («Современный Транзактивный Анализ»). Конечно, «принадлежать» труднее, требуется соответствие в мыслях, отношениях, действиях.

Но, увы, в недавней истории человечества было много таких ситуаций, отчасти оправданных банальным страхом за жизнь. Отказ от родства в 30-е — 50-е годы XX века в СССР, да и в Европе, был массовым явлением. Чтобы выжить. ЧСИЗ — член семьи изменника Родны (ЧСВН — член семьи врага народа) — это приговор и для детей в том числе. До этого были вынужденные отказы от причастности к дворянским родам, офицерам царской армии.

Отказы от национальной принадлежности и вероисповедования не редки и сейчас. А личностная устойчивость и развитие Взрослого Эго-состояния напрямую зависит от нашей связи с предками. «Тут не увечье, не уродство, не тать — рука у топора, а сердца вечное сиротство и в светлом разуме дыра» (В. Костров «Иван, не помнящий родства»). «Вот почему я не со всяким встречным связываюсь и предпочитаю быть осторожным с людьми, не помнящими родства» (М.Е. Салтыков-Щедрин. «За рубежом»).

НЕ ДЕЛАЙ. В крайнем выражении — Ничего не делай. Для того чтобы ребенок научился «не делать», достаточно нескольких слов. Например, дети очень любят помогать родителям в их повседневных трудах. Если их не заставляют. Это я про дошкольников, конечно. Вот мама моет посуду. Или только собирается совершить этот ратный подвиг. Сын или дочь тут же дергают за подол с желанием поучаствовать. И мама разрешает... Качество, конечно, оставляет желать лучшего. И вода вокруг, и пена... И те две тарелки, что разбились, давно пора было бы выбросить. Если в этой ситуации сказать ребенку, что «после тебя всё перемывать надо», то не ждите добровольной помощи в дальнейшем. Другой вариант — это держать в страхе. Розетка, плита, окно, нож и им подобные таят огромное количество опасностей. Поэтому — не смей! Это страх, живущий в Родителе, заставляет создавать систему запретов. В мягком варианте эта директива звучит — Будь осторожней! Есть у меня такой ненаучный термин «гиперопекнутый ребенок». Это ребенок, который подчинился тотальной заботе и контролю родителей. Это спровоцированное «неделание» (прошу не путать с неделанием в Даосизме или у К. Кастанеды). Если эта директива дополнена еще и «Не Расти» и «Не будь успешным», то жизнь такого человека никогда не вырвется из Сценария Лягушки, ведь мало сидеть в болоте и ждать стрелы, иногда нужно хотя бы квакнуть. Есть еще очень популярный способ реализовать это Послание — назовем его «Ленись». Посмею утверждать, что лени существует. Вообще. Или есть мотивация к деятельности или нет. Но есть множество мифологизированных фраз, например, «лень раньше тебя родилась». Кстати, в Боготе (Колумбия) в 2007 году даже открыли Музей Лени, жаль, что ненадолго. Наверное, лень было содержать. Так вот. Родители, говорящие о ленивости своему чаду, как обычно, преследуют благие намерения. Чтобы про-

стимулировать, подтолкнуть к чему-нибудь. Ребенок же легко выворачивает эти фразы «в свою пользу» — Я ленивый, значит, я имею право ничего не делать. Так что прошу относиться к лени, как к способу оправдать бездеятельность, неинициативность и т. п. Не более того. Взрослые люди, получившие такую директиву в детстве, даже начиная какое-либо дело, не могут закончить, у них появляется много обстоятельств, препятствующих... Или другие более сложно-неотложные дела. Они могут семь (и более раз) отмерять, но так и не отрежут.

НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ. Бывает так, что родители не очень довольны своим ребенком. Это бывает, конечно, крайне редко, но все-таки бывает. Например, ждали девочку, а родилось что-то иное. Неприемлемое. Мальчик. Или же наоборот — ждали наследника, а получилась наследница. И по каким-то глупым причинам родителей это расстроило. Да, родители не всегда отличаются от детей, по крайней мере, в своем поведении. И начинают одевать свое чадо в одежду немножко противоположного пола. Неосознанно, чтобы себя потешить. Т. е. продолжают играть в куклы или солдатики. Если в семье есть разнополые дети, и кого-то из этих детей «любят больше», то обделенный будет стараться подражать более любимому. И подключит приказание Не расти, если младшему достается больше внимания. А вот еще родители могут и имя подобрать такое, что уменьшительно-ласкательный вариант окажется средним — Саша, Женя, Слава, Вася... А еще бывают родители, которые хотят откровенно выпендриться, иначе не объяснить такие решения, как назвать ребенка цифрами, предметами, профессиями и т. п. Говорят, что имена Океан, Принц, Эдем, Кришна, Салат Латук, Авиадиспетчер, Виагра, Приватизация, Царица, Рябина, Россия, Комета, Астероид официально зарегистрированы на территории бывшего СССР. Хотя в самом СССР с новообразованными именами тоже было всё очень неплохо: Нинель (Ленин в обратном прочтении), Владлен (Владимир Ленин), Даздраперма (Да здравствует 1 Мая), Перкосрак (Первая космическая ракета), Ясленик (я с Лениным и Крупской), Пофистал (Победитель Фашизма Иосиф Сталин), Лориерик (Ленин, Октябрьская Революция, Индустриализация, Электрификация, Радиофикация и Коммунизм), Урюрвкос (Ура, Юра в космосе!), Кукуцаполь (Кукуруза — царица полей), Лагшмивара (Лагерь Шмидта в Арктике). Конечно, это

очень уж вычурно. Но не стоит называть ребенка и в честь родственников, тем более уже умерших, в честь пионеров-героев, космонавтов, президентов, полководцев. И если уж назвали в честь, то не сообщайте об этом ребенку. Пусть он будет Личностью, а не проекцией. Кроме выбора имени, бывает достаточно сравнить (конечно же с благой воспитательной целью!) своего ребенка с соседским, чтобы запустить процесс самоуничтожения. И еще об одном феномене — многие люди не любят свое (паспортное) имя. И, как следствие, не принимают себя, хотя бы отчасти. Я это связываю, в первую очередь, с тем, что очень уж часто ребенка в детстве называют полным именем только когда осуждают, ругают. И подсознание прописывает звучание имени, как негатив. А именем своим гордиться надо. И отчеством. И фамилией.

НЕ БУДЬ ЗДОРОВЫМ. Или — Не чувствуй себя хорошо. Один из вариантов применения был упомянут, когда мы говорили о Поглаживаниях — ребенок получает внимание и заботу, только когда заболевает. Еще бывает, что родители так «выпрашивают» сочувствие у окружающих, рассказывая как они выкладываются, потому что ребеночек слабенький, хиленький... Или же наоборот. Ребенок еще не заболел, так, слегка — кашлянул, носом шмыгнул, температурка 36,9. А заботливые родители все равно отвели в детский сад или школу. Им же на работу надо — «Некому с тобой сидеть!». И ребенок начинает догадываться, что болеть нужно серьезно, долго и с осложнениями. Чем и будет заниматься в дальнейшем. Еще один способ, дающий предсказуемый результат: хвалить и гордиться, если чадо пошло в школу в болезненном состоянии, ведь там была контрольная... Еще один вариант приказания — Не будь нормальным. Это при поощрении каких-либо неадекватных поступков. Например, кривляния. Это, действительно, может выглядеть забавным. И даже рассмешить. Посему и далее ребенок будет повторять действия, которые, как он увидел, радуют близких.

НЕ ОШИБАЙСЯ. Родительский перфекционизм вообще-то разный. И передается оральным путем. Но это стремление к невозможному. Расхожая фраза — «ставьте реальные цели» будет вызывать только раздражение. Ребенок загоняется в жесткие рамки успеха и только успеха. «Четверка» в школе — крах мира и будущего. Родители, заставляя ребенка реализовывать свои (не

реализованные в их жизни) мечты, а то и просто ради того, чтобы было чем похвастаться, губят и психику, и личность. Синдром отличника — это, вообще-то, почти приговор. Проявляется и в мелочах. «Энни стремилась разложить все эти предметы в идеальном порядке. Она не знала, зачем ей это надо, но знала, что если она этого не сделает, у нее будет очень скверно на душе. Тогда случится что-то ужасное, и все узнают, что она самый никудышный человек на всем белом свете» (Дорис Бретт. «Жила-была девочка, похожая на тебя»). И в более значимых ситуациях. Одна мама пришла ко мне на прием с дочкой 14 лет. Дочка серьезно занимается скрипкой, талантлива. Ей предстоит очень важный для ее будущего конкурс. Только при выходе на сцену, даже на репетициях, девочка впадает в ступор. Почти кататонию. Вскоре я уже осознал, что мама и мысли не допускает, что она к этому причастна. Ушли они от меня со словами «И здесь нам никто помочь не может!».

Мы учимся на ошибках, это известно. Причем не на чужих. Только на своих, и то не каждый раз. «Ведь и себя я не сберег для тихой жизни, для улыбок. Так мало пройдено дорог, так много сделано ошибок» (С. Есенин). Я декларирую такой закон: Решение, принятое в момент принятия решения, всегда верное. Мы ведь никогда не ошибаемся, зная, что ошибаемся. Для осознания ошибки необходимо время. Минута, час, год, век... Это так наш «задний ум» обогащается опытом. И учиться надо не «не ошибаться», а — не повторять ошибок. Чтобы не иметь повода произнести: «И — Грабли Те Же Самые приветствуют меня!» (В. Вишневский).

НЕ ЖИВИ НАСТОЯЩИМ. Это, конечно же, может быть и разновидностью «Не живи». Выношу в отдельное приказание только для того, чтобы привлечь дополнительное внимание. Для меня эта директива является практически проклятием. Родительское «думай о будущем» может испортить и будущее, и настоящее. «Пусть порой тревога слышна в голосе мамином, — жизнь была во все времена трудным экзаменом» (И. Шаферан). И из-за этого в настоящем будут обиды и раздражение, а к будущему — страх. Эта директива может быть частным случаем «Не расти». Именно по результату использования этого приказа гештальт-терапия настаивает на «Здесь и сейчас». «Мы никогда не живем настоящим, все только предвкушаем будущее и торопим его, словно оно опаздывает, или призываем прошлое и стараемся его вернуть, словно

оно ушло слишком рано» (Б. Паскаль. «Мысли»). В первой трети своей среднестатистической жизни люди живут в будущем времени, после чего плавно перетекают в преимущественное обитание в прошлом. Не по реальному хронометражу, а по мыслям, установкам, обсуждениям. Так и живут: от «сделать нам, друзья, предстоит больше, чем сделано» (И. Шаферан) к «когда мы были молодые» (Ю. Мориц). А о том, что счастье сиюминутно, известно всем, но не в смысле кратковременности, а в смысле, что это чувство бывает только в настоящем — «Тогда бы мог воскликнуть я: „Мгновенье! О, как прекрасно ты, повремени!“» (И. Гёте. «Фауст»). Проще, не останавливать мгновенье, а продлить ощущение счастья. Как чувства, как состояния. Но для этого надо жить настоящим, полноценно его проживая. «Я не знаю, как остальные, но я чувствую жесточайшую, не по прошлому ностальгию — ностальгию по настоящему» (А. Вознесенский). Этому можно научиться снова. Или просто вспомнить, что, будучи маленькими, мы это умели и жили именно так. А потом нам это кто-то запретил. И рецепт уникально прост: «Если хочешь быть счастливым — будь им!» (К. Прутков). В настоящем.

Список Родительских Предписаний можно расширить, а можно и значительно сократить. Для объяснения этого механизма «воспитания» достаточно рассказать о предписании «Не живи», поскольку почти все остальные являются его разновидностью. Да и одна и та же родительская фраза или действие могут запустить сразу несколько предписаний. Такая ковровая бомбардировка получается. Чтобы наверняка. Самое важное для родителей (и, в первую очередь, будущих, поскольку у них есть еще возможность изначально этого не совершать) понять, что их, казалось бы, незначительные поучительные фразы могут иметь очень сильное влияние на потомков. Я часто сравниваю Родительские Приказания с плевком в будущее. Для образности и доходчивости. Конечно, есть и контрприказания (обратные предписания, драйверы), позволяющие получить «право на жизнь», хотя и при выполнении некоторых условий. Иногда эти условия становятся не менее тяжелыми и разрушительными. И напомним, что процессы эти подсознательные, т. е. неконтролируемые рассудком. Это программы, обязательные к исполнению от начала до конца. Если у кого-либо

из читателей возникнет желание узнать подробности, можно прочитать об этом в Интернете, благо доступ есть практически у всех.

Вспомнил случай из советской эпохи. Для завершения этого рассказа. Одна школьница решила, что ей жизненно необходимо окончить школу с золотой медалью. Можете себе представить, как были рады родители и учителя, мол, ребенок стремится к успеху, к знаниям. Ею можно будет гордиться. Последние три школьных класса (а тогда еще учились всего десять лет) девочка без учебника даже на прогулку с собакой не выходила. Каникулы были для нее лишь большей возможностью насыщаться знаниями. Остальные детали опушу. Медаль она получила. И в больницу ее увозили в обнимку с медалью. Восстановить ее в полном объеме не удалось, всю свою энергию она уже израсходовала. Вы можете сами предположить, какие именно Родительские предписания были получены ребенком. Мне хотелось еще раз показать, чем приходится платить за это. А платить приходится обязательно. Сценарий, однако.

Упражнение № 7. Вспомните свое детство и юность, некоторые отдельные эпизоды, которые первыми придут в голову, и запишите те фразы, которые говорили Вам в детстве. Старайтесь писать, не обдумывая. Хорошо бы вспомнить 10–12 фраз. Перечитайте их. Постарайтесь вспомнить, кто из Вашего окружения говорил их. Отметьте те чувства, которые «аукаются» в данный момент. Посмотрите, к каким Родительским предписаниям могут относиться эти фразы. Теперь нужно будет переформулировать их, чтобы они звучали, как разрешение. Обязательно.

От любви до ненависти...

Чтобы разобраться в следующем первокирпичике, нужно очень напрячься и ответить на этот извечный психологический вопрос: «Что Вы чувствуете?». Если сформулировать более широко — что мы, люди, чувствуем? И еще шире — а что чувствуют живые существа? Мы уверены, что одушевленный мир чувствует, а неодушевленный, скорее всего, нет. В данном случае соглашусь с любой точкой зрения. Напомню, что у человека есть органы чувств.

Большая часть находится в пределах головы — глаза, уши, нос, язык. И есть еще кожа — это тоже орган. Благодаря им всем, наш мозг получает разнообразную информацию о внешнем мире. Но у нас есть еще и неведомый внутренний мир. Который каким-то образом реагирует на внешний. Это мир наших чувств и эмоций. Что такое чувства и что такое эмоции?

«Чувства — важнейшая составляющая системы отношений личности к миру людей, к себе, к миру живой и неживой природы. В них отражена значимость явлений и объектов действительности, связанных с потребностями и мотивами личности» (цит. по Л. В. Куликову). Это эмоциональная форма отражения значимых явлений. Эмоция — психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий. Увидели разницу между чувствами и эмоциями? Если и увидели, то очень незначительную. Да и не будем напрягаться по этому поводу, а то еще нахлынет на нас что-нибудь эмоциональное, ведь мы такие чувствительные. Просто примем за данность, что эмоции — переживание сиюминутное, кратковременное, субъективное и связанное с конкретной ситуацией. Чувство может быть длительным и проявляться несколькими относительно независимыми эмоциями. Например, радость — это эмоция, а счастье — чувство. Чувства могут быть гедоническими (удовольствие, наслаждение, интерес, бодрость, спокойствие и пр.), астеническими (бессилие, напряжение, страх и пр.), меланхолическими или депрессивными (тоска, печаль, скука и пр.). Есть и другие классификации. Это просто некоторый экскурс в тему. Если вспомнить о вариантах Жизненного Сценария, то преобладание гедонических чувств присуще Принцу, а у Лягушки — больше депрессивного. Есть еще аутентичные (реальные, естественные, адекватные, чистые) чувства — гнев (злость), печаль, страх, радость (счастье). Эти чувства, в своем естественном проявлении, есть у ребенка. Обращаю родительское внимание, что и злость, и страх, и печаль — ЕСТЕСТВЕННЫЕ чувства. И у детей они возникают достаточно часто. И вот если с ними бороться... «А я никогда так не думала, — сказала Энни. — Значит, это нормально — быть злым или печальным?» «Конечно, — сказала крестная. — Хотя большинство из нас не захотело бы быть злым или печальным все время. Потому что гораздо ин-

тереснее быть счастливым»». (Дорис Бретт. «Жила-была девочка, похожая на тебя»).

Но кроме перечисленных аутентичных человек испытывает еще множество других чувств. И формируются они чаще всего при использовании директивы «Не чувствуй». Конечно же, родители не стремятся отбить у ребенка всю сферу чувств, только некоторые. Выберите из четырех перечисленных те, которые Вы считаете «вредными», непринятыми, некультурными и неразрешенными для воспитанного дитятки. Но если их не проживать полноценно, то с ними будет что-то происходить. Они будут копиться, а когда кубышка переполнится, выскакать, как «черт из табакерки». Это в лучшем случае. А может и ящик Пандоры открыться. «Эмоция гнева запрещена, и она игнорируется. Ребенок растет и начинает думать, что устал, заболел, когда испытывает чувство гнева. Во взрослой жизни напряжение, которое возникает от невозможности расслабиться или дать выход энергии гнева, будет проявляться головными болями, мигренью или болями в эпигастрии с возможным исходом в язву желудка или двенадцатиперстной кишки. Это уже называют — влиянием стресса, который принято лечить или «заедать чем-нибудь вкусненьким» (В. В. Макаров, Г. А. Макарова. «Транзактный анализ — восточная версия»).

Такие трансформированные эмоции в ТА получили название Рэкета. «В детстве ребенок усваивает от родителей все, что надо чувствовать при наступлении любых жизненных трудностей: оскорбление, вину, испуг, недоумение, злость, смущение, удивление, негодование, торжество и т. д. Любое из этих чувств может превращаться в рэкет, если человек привыкает пользоваться им» (Э. Берн).

Рэкетные чувства — это чувства-заместители, прописанные в Жизненном Сценарии, как обязательные к исполнению. Само название, чаще всего ассоциирующееся с криминалом, можно описать, как захват одного чувства другим, замещение и поглощение его. Рэкетные чувства проявляются в ситуациях, которые когда-то ранее вызывали аутентичные чувства, но были под каким-то предлогом табуированы. Типичный пример: У человека юбилей или его в коллективе поздравляют с выходом монографии, или с еще каким-либо значимым событием. Естественное чувство — радость, удовлетворение, гордость. Но юбиляр вдруг

начинает стесняться, скромничать, а то и обижаться, мол, не достоин я такого внимания. И даже злится, что это за заслуга, дожить до юбилея, получить нобелевку, полететь на Луну и вернуться...

Придумалась такая метафора: Вы, например, ожидаете прихода в гости близкого человека, с нетерпением его ждете, вы дружите с детства, давно не виделись, скучаете и пр. А вместо него приходит троглодит с генеральной доверенностью на руках, где прописано, что он будет представлять Вашего друга во всех событиях, связанных с Вашим общением. Я бы растерялся (Детское Эго-состояние). Возможно, начал бы ругаться и корить (Родительское Эго-состояние). Хотя и надеюсь, что просто попрощался бы и закрыл дверь (Взрослое Эго-состояние). И испытал бы целую гамму чувств, часть из которых были бы Рэкетными.

Необходимо принять, что Рэкетные чувства испытывают все люди. И изжить их полностью мы просто не успеваем. На наработку рэкета нужны месяцы, может, годы, на отработку — десятилетия. Это мой очередной призыв к родителям — постарайтесь понимать и принимать чувства ребенка, но не запрещать их. Может, Вам поможет хотя бы меркантильный интерес — работа с психологами стоит пусть и приемлемых, но все-таки денег. И занимает время. Вдруг Вы захотите сэкономить время и деньги Вашим потомкам? Есть возможность.

Итак, есть аутентичные чувства. Гнев. Печаль. Страх. Радость. Меня разозлили — я разозлился. Что-то не получилось — я печалюсь. Я испугался — испытываю страх. Во всё остальное время мне радостно. Чистые чувства (эмоциональные состояния) длятся несколько минут, они напрямую связаны с конкретной ситуацией, никогда не проявляются чрезмерно. Мне подарили желанный подарок — я радуюсь. Мне приятно. Но я не буду орать об этом в окно несколько часов или прыгать до изнеможения. Аутентичная злость завершится на нескольких словах или сжатом кулаке. Испуг пройдет почти сразу, когда я пойму, что просто испугался. И на этом ситуация закончится. А вот обида (всегда рэкет!) может длиться часами, днями, десятилетиями. Я уже и не вспомню, на кого и когда обиделся, а все же продолжаю обижаться. Такое же противное и чувство вины. Упомянутый страх, увы, может быть и рэкетом. Это не кратковременный испуг, а часто испытываемая тревога, с привычной мысленной накруткой себя. А так и до фо-

бии недалеко. Да и гнев может быть рэкетом. Есть очень агрессивные люди, с поводом и без него. И дети бывают такими. Их вынуждают быть в постоянной обороне, готовыми к отпору, им же объяснили, что жизнь — это борьба. Так что, Рэкетные чувства — это чувства, которым обучают. И на собственном родительском примере или «заставляя» демонстрировать их, поскольку «бабушке будет приятно, когда ты обрадуешься ее приезду». Или «А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду» (Матф. 5:21–22). А ведь чувства не бывают напрасными, они не подконтрольны разуму, очень часто нелогичны. И ежели они запрещаемы, то должны быть во что-то иное трансформированы, чтобы соответствовать требованиям.

Упражнение № 8. Вспомните какое-нибудь чувство, которое испытываете достаточно часто, но оно Вам не очень приятно. Например, обиду, чувство вины, жалость к себе... Постарайтесь почувствовать его прямо сейчас, в эту минуту. Ответьте на вопросы: где оно находится в Вашем теле? Какое оно по размеру, плотности, температуре, цвету? Что оно делает с Вашим телом? Что Вы хотите сделать в ответ? А теперь постарайтесь сделать это. Если Вы захотели его выбросить вон — просто выбросьте. Это Ваше чувство, оно подчинится. Что меняется в Ваших ощущениях? А что еще можно сделать, чтобы изменить, переместить, уменьшить это чувство? Все, что приходит в голову, старайтесь применить. Можно перекрасить образ этого чувства, изменить его форму, плотность, поверхность, температуру... Если Вы смогли почувствовать хотя бы небольшое улучшение самочувствия — Вы сделали первый шаг к пониманию своих чувств и управлению своим состоянием. Еще можно нарисовать это чувство. Например, страх. Огромный и ужасный. И познакомиться с ним. И поговорить с ним. Спросите его, зачем он Вам нужен? Задумайтесь, а что будет с Вами, если его не будет внутри Вас? И если хотите дать страху возможность покинуть Вас просто порвите (сожгите, утопите) этот рисунок.

О чувствах и эмоциях было написано множество книг. И у древних философов, и у средневековых, и наши современники не скупились. Вроде бы всё известно. «Пытаясь скрыть гнев, его загоняют внутрь» (М. Монтень. «Опыты»). «Мы учимся обижаться так же, как жестах, ходьбе и пользованию вилок. Обида — орудие

управления человеческими отношениями, которая действует автоматически. Обида и психосоматика: болезни гнева, опухоли, гипертоническая болезнь и женские болезни» (Ю. М. Орлов. «Обида. Вина»). Эмоции играют важнейшую роль — защита, спасение жизни особи. Это касается и всех живых существ, не только человека. И скорее даже наоборот, ибо и до человека существовали животные. Я не уверен, что человек появился сразу готовым, с полным набором присущих ему ныне свойств. Процессы эволюции имеют место быть. И «нашим эмоциональным наследством, доставшимся нам от эволюции, является страх, мобилирующий нас на защиту нашей семьи от опасности» (Д. Гоулман. «Эмоциональный интеллект»). И аутентичные чувства есть у всех представителей животного мира, по крайней мере, у высших. Есть, конечно, такая словесная путаница — можно ведь чувствовать ритм, время, дрожание и вибрации предметов, тепло и холод и пр. Но это функция упоминаемых уже органов чувств. Те чувства, которые мы относим к эмоциям, не имеют своего специфического органа. А жаль. Прийти бы к врачу эмоциологу, который проведет пару обследований и пропишет какой-нибудь «антирэкетин» 3 раза в день после еды. В особо запущенных случаях добавит капли из корня наследи магикус и наступит нам счастье. А так ведь придется опять всё самим делать. Хотя бы ради того, чтобы чаще чувствовать себя счастливыми.

Другой человек — тоже личность

Эрик Берн почему-то утверждал, что все люди — хорошие. Но с этим очень трудно согласиться. Поскольку мы судим по поступкам. «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить». (Матф. 7:1–2). Эх, мы очень любим красивые фразы, пословицы, афоризмы, мудрые мысли... Это, кстати, тоже частый способ программирования ребенка. Но сейчас не об этом. Мы, осуждая поступки, распространяем это осуждение на личность в целом. И получается, что если кто-то поступил плохо, то он плохой. Это наш въевшийся стереотип, неразрушимый. Но подчинившись, мы начинаем разрушать мир, в котором живем, делаем его агрессивным

и неадекватным. А постулаты Транзактного анализа говорят, что все люди от рождения душевно здоровы и, даже испытывая какие-то негативные эмоции, остаются разумными, следовательно, всегда имеют возможность понять свои проблемы и найти решение. И одним из эффективных способов улучшения мира является отсоединение оценки поступков от нашего отношения к личности.

Э. Берн, описывая представление ребенка о себе и о других, выделил четыре основных комбинации, которые назвал Жизненными Позициями. Это еще один наш сценарный первокирпичик. Следуя за Берном, мы используем термин «ОК» в смысле «хороший», «благополучный» или «плюс» и «не ОК» в смысле «плохой», «неблагополучный» или «минус». Теперь несколько подробнее по позициям:

1. **Я — не ОК, ты — ОК (Я -, Ты +)**. То есть Ты лучше меня, как вариант — я зависю от тебя. Может формироваться в самом раннем возрасте, когда, например, ребенка по каким-то причинам не оставляют с мамой после рождения. Новорожденный воспринимает мир еще интуитивно, эмоционально. И у него может появиться ощущение брошенности, ненужности. Он беспомощен и полностью зависит от внешнего мира. К таким ощущениям может привести и отсутствие мамы в течение 2–3 часов (в периоды бодрствования) у ребенка до года. Так формируется депрессивное отношение к жизни — я плохой, я неудачник. И, как следствие, боязнь принимать решения, чувство неполноценности, страх ошибки и неудач, инфантилизм. Человек в такой позиции очень часто завидует, но достаточно беззлобно. Обидчив. Часто считает (и чувствует) себя виноватым. Такие люди могут реализовываться в ранге исполнителя, подчиненного, оснащенного четкими инструкциями. Не стремятся к новым контактам, круг общения небольшой, который со временем становится всё меньше и меньше. Примером может послужить «безнадежно больной» из к/ф «Операция «С Новым годом»» в исполнении С. Маковецкого (реж. А. Рогожкин.). Это позиция беспомощности, зависимости от внешних обстоятельств. Часто бывает «выгодной» для обладателя, поскольку снимает с него ответственность, позволяет манипулировать окружающими, используя их отзывчивость и готовность помогать.

2. **Я — не ОК, ты — не ОК (Я -, Ты -)**. Это позиция может быть представлена, как «всё плохо». И там где меня нет, и там где

я есть. Формируется в первые годы жизни, когда ребенок не получает необходимых ему Поглаживаний. Его светлые надежды на радостный мир постепенно угасают. Он делает много попыток быть значимым, нужным, любимым, но тщетно. Мир враждебен, а он слишком слаб, чтобы что-то изменить. Даже редкие радости воспринимаются, как случайность, незаслуженность. Такие люди в деятельности пассивны, быстро устают, много болеют. Примером, пожалуй, может служить Ослик Иа из м/ф «Винни-Пух и все-все-все» (реж. Ф. Хитрук). Это позиция безнадежности, безысходности. Депрессивные состояния не поддаются логическому переосмыслению, попытки переубедить тщетны.

3. **Я — ОК, ты — не ОК (Я +, Ты -).** Эта позиция чаще всего бывает результатом компенсации предыдущей. «Тварь ли я дрожащая или право имею?» — рецепт Родиона Раскольникова для перерождения жизненной позиции. Таким образом человек присваивает себе право на любые поступки, ведь он лучше других. Это отношение господина к рабу, тапка к таракану. Примером может послужить любой маньяк. Это позиция имеет агрессивные, гневные, параноидные проявления. Любые возражения и указание на неправоту таким человеком легко трансформируются в еще одно подтверждение правильности своих мыслей и поступков.

4. **Я — ОК, ты — ОК (Я +, Ты +).** Эта позиция «по умолчанию» есть у всех детей. Изначально. И только получаемый «жизненный опыт» или воспитательный процесс может ее разрушить. Что чаще всего и происходит. В процессе так любимого многими «воспитания» эта позиция достаточно быстро подвергается сомнению. В локальных ситуациях межличностных отношений она может быть и сохранена, но в жизни в целом, у конкретного человека сведена к минимуму. И мы можем потратить значительную часть своей осознанной жизни на ее восстановление. Эта позиция присуща человеку, живущему в Счастливом Сценарии. Он Принц. Не по праву рождения. А потому, что он Личность. Любимая. Любящая. И поэтому успешная в самореализации и свободная в своих мыслях и поступках. Большую часть своей жизни испытывает чувство радости. Рядом с таким человеком другие чувствуют себя комфортно и защищенно. Идиллия, конечно... Хорошо бы такую цель перед собой и поставить. Чтобы стать примером такого человека. «Счастливы те дети, которым в первые годы жизни помог-

ли осознать свое благополучие посредством многократного воспроизведения таких ситуаций, в которых они могли бы доказать себе собственную значимость и ценность других людей» (Т. А. Харрис. «Я — Окей, ты — Окей»).

Необходимо признать, что мы бываем во всех этих позициях. Примеры показывают только те случаи, когда одна из позиций доминирует, причем значительно. Однако у большинства людей бывают ситуации, которые воспринимаются, как «всё плохо» или я хуже, чем кто-то. И все мы можем назвать что-либо такое, в чем мы лучше нашего ближайшего окружения (зарплата, рост, количество зубов, машина и мн. др.). Но всегда стоит помнить, что это не должно влиять на наше отношение к личности другого человека.

Маленькое дополнение: Кроме «Я» и «Ты» существует еще один элемент — «Они». Это те, кого еще можно назвать «другие». Отношение к «другим» тоже вписывается родителями в Сценарий ребенка. Сюда включается отношение к соседям, народам, животным, инопланетянам и пр.

Упражнение № 9. Понаблюдайте за собой и проанализируйте — какие Жизненные Позиции доминируют у Вас. Здесь очень важно не пытаться обмануть самих себя. Мы не оцениваем личность. Мы стремимся к пониманию себя. Да, мы такие, какие есть на данный момент. Приняв это, мы сможем начать изменения себя в ту сторону, которую сами же изберем. Для анализа выберите 15–20 человек из близкого окружения (членов семьи и родственников, коллег, друзей). Отметьте те Жизненные позиции, которые есть у Вас по отношению к каждому из них. Если к одному и тому же человеку Вы можете занимать разные позиции, запишите их все. Посчитайте в процентах — какая у Вас доминирующая Жизненная Позиция. Возможно, Вы захотите что-нибудь изменить...

Кто над чем чахнет?

Все помнят пушкинского царя Кащея, который чахнет над золотом («Руслан и Людмила»). Или Барона, ждущего минуты, когда сойдет в свой тайный подвал к верным сундукам («Скупой

рыцарь»). У вышеназванных персонажей материальное находится на самом важном месте в их Системе Ценностей. Понятно, что они вымышленные герои и в реальности не встречаются. Надеюсь. Но что мне представляется интересным, что сама по себе Система Ценностей формируется по таким же закономерностям, как и весь Жизненный Сценарий. Образ Родителей, конечно же, влияет. И Поглаживания, как ориентир значимости для родителей тех или иных поступков ребенка. И сами Поглаживания, как потребность, как ценность и как смысл, имеют заметный приоритет. Все описываемые мною первокирпичики взаимосвязаны. И личность — структура целостная. И все поступки имеют какую-либо мотивацию. Поскольку действие направлено на достижение цели, не зависимо от того, насколько мы эту цель осознаем. «Ценности, как социально-культурные потребности человека, представляют собой мыслительные образы того, что человек не имеет, но желает, стремится осуществить. Поэтому ценности для человека являются проектом его будущего» (Н. Л. Худякова. «Аксиологические основы поведения»). Человек постоянно сверяет свои мысли, поведение, чувства, цели и т. п. с каким-либо идеалом (нормой, эталоном и пр.) или с достижениями соседа, родственника. В речи это выражается в словах: правильно (неправильно), хорошо (плохо), лучше (хуже), добро (зло), свой (чужой), должен (не должен). Многие такие установки иррациональны. «По сути своей, установка — это ценностная диспозиция по отношению к тому или иному объекту. Она является благоприобретенной, усвоенной путем научения тенденции думать о каком-либо предмете, человеке или проблеме каким-либо определенным образом» (Ф. Зимбардо, М. Ляйппе. «Социальное влияние»).

Конечно же, этих самых ценностей может быть много и они могут быть разные. Какие-то ценности сиюминутны и связаны со значимостью, обязательно эмоционально окрашенной. И определяют поступки. Простой пример из повседневной жизни. Чувство голода, потребность в посещении туалета и иные физиологические потребности, насыщаются эмоциями тем больше, чем нереализованнее сии потребности. И на пике ощущений все остальные ценности и даже моральные установки могут отступать. Как только цель достигнута, ее значимость обнуляется. До следующего позыва. Не будем забывать, или просто вспомним, что есть и меха-

низм переоценки ценностей. Особенно, когда мы это что-то, ранее важное, теряем. И понятные нам материальные и духовные ценности мы не обойдем. Сейчас цивилизованный мир вывел во главу материальную составляющую. Что понятно, ибо эмоция удовольствия таким путем достигается легче. Все, кто напоминает о духовности всё чаще проигрывают, хотя и правы по сути. Но, повторюсь, и то, и другое есть в Системе Ценностей и конкретного человека, и конкретной страны, да и всей планеты. «У человека основным содержанием деятельности является труд, создание материальных и духовных ценностей» (И. С. Кон. «Психология старшеклассника»). Материальные ценности создаются. А вот нравственные ценности формируются. И именно Жизненный Сценарий является «накопителем» всех этих ценностей. Так что ценности определяют цели и пути их достижения. Расскажу небольшую историю. Мама одного мальчика считала, что материальный достаток определяет всё. То есть совсем всё. Есть достаток — будет и семья, и любовь, и уважение и комнатная собачка модной породы. И ведь очень даже логично. Посему и работала много, старалась найти подработку (это было еще в древние советские времена, где, невзирая на строительство светлого будущего, личная собственность истреблена не была). Супруг ее трудился на ниве заграничных поездок, что подразумевало не только высокий заработок, но и возможность получения бонуса по системе «привез-продал». И ребенок рос в этих условиях, сформировавших его Систему Ценностей. Материальное во главе. Скажу, что осудительного в этой истории не будет ничего. Так вот, мальчик вырос. И было у него практически всё, что необходимо для материальной жизни. И жилье в ассортименте, и транспортные средства, и отдых, где захочет. А то, что книжек не читает и в музеи ходит только в те, что прописаны в плане посещения турагентством, так это нормально. Случилось, правда, не так давно событие неприятное. То ли землетрясение, то ли другое стихийное событие. И от нажитого осталось совсем что-то пустяковое. Сам он не пострадал. Физически. Только вот накатила на него депрессия. И уж второй год в специализированной больничке находится, имущество оплакивает. И так бывает в жизни. Простая такая история, жаль, что грустная немного.

Понятно, что ценностные ориентации формируются по образцу (но не всегда подобию) родительских. Но это в самом начале

жизни. В первые годы. «Для маленького ребенка значимым являются формы поведения и деятельности, одобряемые мамой. Системообразующей ценностью в такой системе ценностей выступает стремление к установлению форм отношений, значимых для мамы» (Н. Л. Худякова. «Аксиологические основы поведения»).

Затем, в школьный период, ребенок начинает осматриваться по сторонам и может изменить свои предпочтения с учетом круга общения, СМИ и иной информации, которая ему будет доступна. «...Следующая схема протекания постановки цели на овладение отдельной сферой жизнедеятельности. Вначале... сфера жизни выступает как намерение (мечта, интерес, идеал), в качестве которого могут фигурировать образы героев книг, кинофильмов, отдельных знакомых или созданные воображением представления о жизни вообще» (В. Ф. Сафин. «Психология самоопределения личности»). Лет в 12–15 для подростка «взрослый теряет функцию учителя, обладающего безусловным авторитетом, и, желая или не желая того, приобретает функцию партнера, подлежащего оценке» (А. Л. Венгер. «Психическое развитие ребенка в процессе совместной деятельности»). В этот же период происходит обретение новых ценностей (часто перверсионно — через отрицание прежних «детских»). Резко возрастает «внесемейное», внешнее влияние на Систему Ценностей подростка — со стороны СМИ, круга общения и т. п. Это период «сотворения кумиров», борьбы «страха смерти» и «страха жизни», окончательного формирования акцентуаций характера и «автономной» морали. Жизненный Сценарий написан окончательно — в нем почетное место занимает Система Ценностей, диктующая цели, смыслы и пути (способы) достижения.

Еще один пример. Дети блокадного Ленинграда имеют особое отношение к еде. Страх снова испытать голод может проявляться в желании иметь запас продуктов: холодильник должен быть забит, а лучше — оба; запас соли, спичек, крупы и т. п. Отмечается особое отношение к хлебу, любая порция должна быть полностью съедена и пр. Схожие проявления могут быть и у их потомков. Во время кризиса 1998 года у таких людей чаще наступало состояние паники. Как Вы могли догадаться, это пример из моей собственной жизни. Я и сейчас иногда ловлю себя на ощущении тревоги, когда холодильник заполнен меньше, чем наполовину. Это фрагмент моего Сценария.

Обращу еще внимание на достаточно частую ситуацию: передача (навязывание) целевых ценностей детям при нереализованности их у родителей: «я не смог, но ты будешь» (доминирование Родителя). Мы можем выделить периоды «протестных» ценностей (доминирует Бунтующий ребенок) и «зависимых» ценностей (доминирует Адаптивный ребенок). Идеальный вариант — формирование «автономных» ценностей (доминирует Взрослый). В течение человеческой жизни может еще неоднократно произойти коррекция, и даже значительное изменение ценностных ориентаций. К этому приводят и изменения в стране, экономические и политические, возрастные и иные кризисы. Влияют и переживаемые события. Но вот базовая ориентация практически всегда остается неизменной.

Упражнение № 10. Представьте, что Вы встретили волшебника. Доброму. И Вы ему очень понравились. И он, в нарушение их волшебных традиций, предложил Вам исполнить не три, а целых пять желаний. Вот эти желания и нужно будет сформулировать и записать. Есть некоторые правила — одно желание не должно быть связано с исполнением еще каких-то желаний (например, когда я выйду на пенсию, то хочу построить большую дачу). Это могут быть два несвязных желания. В формулировке избегайте отрицательных частиц. Если эти условия выполнить трудно, то тогда записывайте так, как придумалось. Перечитайте и расположите эти желания в порядке убывания значимости, т. е. на первом месте должно оказаться самое заветное желание, которое сразу обеспечит Вам счастье. Теперь вычеркните те желания, которые относятся к материальной сфере жизни. Они не связаны со счастьем напрямую. Теперь посмотрите, насколько вероятно исполнить остальные желания, не отвлекая доброго волшебника.

Обратим внимание на конфликты, без которых нам трудно представить свою жизнь. И рассмотрим их через призму Системы Ценностей. Подавляющее число конфликтов связаны с борьбой за ценности или против ценностей другой стороны. Примеры можно взять и на уровне межгосударственных, межрелигиозных, межрасовых отношений. Мне кажутся очень забавными гендерные конфликты. Но поскольку мы всё же больше говорим о детях и их родителях, то обратим внимание на конфликты между

поколениями. Считается, что они неизбежны. Подтверждением этому может служить почти вся мировая литература, поскольку это один из частых сюжетов или хотя бы сюжетных линий. Когда между людьми хорошие отношения — это ведь как-то не интересно. Живет, видите ли, семья тихо-мирно, посуду не бьет, детей не порют, муж цветы приносит, жена зразы кулинарит. Дети и те, наглецы такие, здороваются, «спасибо» говорят, фантики только в урну... Согласитесь — тоска. Не обсудить, не позлорадствовать. Ну не завидовать же этому болоту. А если все фильмы будут только про счастливых людей? И все-все сериалы? И книжки такие же, где самое страшное преступление — царапина на бампере от рогов лося, случайно выбежавшего на дорогу. Да и лося, кстати, спасли, рога зеленой намазали и красивый бантик завязали. А вот когда конфликт, так это же эмоции! И у участников, и у наблюдателей. Сразу есть, что обсудить и кого осудить. Конфликт всегда кому-нибудь выгоден. Пока есть эта выгода, будет конфликт. Есть конфликты только ради получения внимания, есть конфликты ценностные. Например, у подростка уже свои ценности, а у родителя свои. И они почему-то могут быть очень разными. Хотя проще и лучше, когда они в основном, базово совпадают, а музыкальные пристрастия, например, разнятся. Хотя почему бы и в этих вкусах не иметь общности со своим ребенком? Общие ценности, общие вкусы, общие интересы. Это доступно. И еще право каждого на какую-то свою личную нишу. Вот сын мой младший смотрит свои фильмы, жена моя — свои. У меня тоже есть некоторые личные предпочтения. Что-то мы смотрим и читаем вместе. И есть книги, которые интересны только кому-то одному. Это наше право. А еще я могу сказать кому-либо из близких, что, мол, я посмотрел, прочитал, отведал, послушал и т. п. то-то и то-то, мне понравилось. Если захочешь, посмотри, прочитай, откушай... Не ожидая мгновенного исполнения или восторгов и благодарности. Просто для меня превалирующей ценностью являются эти наши отношения, любовь, уважение, поддержка и т. п. Мне приятно, что и я — ОК, и каждый из них — ОК. Все мы такие окейные. И даже когда случаются конфликтные ситуации, это как-то не всерьез. Хотя к таким отношениям мы пришли совсем не сразу. Пришлось значительно скорректировать наши Сценарии. Но ради такого результата это стоило делать.

От байки до Бабайки

Когда мы с вами общались с добрым волшебником, мне захотелось продлить наш разговор о чем-то волшебном и сказочном. Как говорила моя бабушка: «Жизнь, как в сказке. Чем дальше, тем страшнее». И так бывает. Мы еще помним что-то из Александра Сергеевича Пушкина «Сказка ложь, да в ней намек!» («Сказка о золотом петушке»). А другой Александр Сергеевич вторит «К чему обманывать себя мне самого?» (А. С. Грибоедов. «Горе от ума»). Дети любят сказки, не очень обращая внимание, что это не совсем правда. Если сказки сочиняют, значит, это кому-нибудь нужно... Взрослые тоже любят сказки. И приходится отличать Волшебников от Сказочников. Иногда всякие свои сказки взрослые называют фантастикой, чтобы объяснить, что это для взрослых. Иногда — логичным объяснением причин позднего возвращения домой. Хотя это всё те же сказки. И многие наши мечты сказочны, фантазийны. Хотя «мы рождены, чтоб сказку сделать былью» (П. Герман). Я еще застал тот период, когда об этом пели часто и даже верили в такую возможность. Хотя быль (или бывальщина) это событие, которое было на самом деле или как бы имело место быть. Трактовки разные. То есть элемент придуманности все равно сохраняется. Так и живем мы с вами в чем-то придуманном, нафантазированном. Как в детстве это началось, так и дальше продолжается. «Ах, обмануть меня не трудно!.. Я сам обманываться рад!» (А. С. Пушкин). И в любимом мною Транзактном Анализе сказкам уделяется особенное и очень пристальное внимание. Поэтому я включаю сказки в перечень наших сценарных первокирпичиков. У сказок (мифов, легенд, небылиц и т. п.) много различных функций и предназначений. Познавательная, воспитательная, развивающая, социализирующая, коррекционная и пр. Есть еще и диагностическая. Это когда мы с клиентом пишем и анализируем сказку. В этой сказке всегда проявляются фрагменты Сценария человека. Поскольку эта рукотворная сказка является проекцией личности автора. Как и рисунок, фигурка из глины или пластилина. «Подобно древним мифам, множество жизненных драм популяризуется через детские сказки, рассказываемые в книгах, по радио, телевидению или в семейном кругу. Сценарий личности часто отражается в сказках, которые содержат как основные манипуляторские

роли, так и сюжет, по которому эти роли исполняются» (М. Джеймс, Д. Джонгвард. «Рожденные выигрывать»). Но это мы говорим уже о сформированном Сценарии. А еще интересно подумать о том, как сказки влияют на его формирование. И вообще, может, во всех наших жизненных невзгодах сказки виноваты?

«Первый и наиболее архаичный вариант сценария, первичный протокол создается в сознании ребенка в том возрасте, когда для него реальны только члены его семьи. Мы считаем, что родители представляются ему огромными фигурами, наделенными волшебной властью, как великаны, гиганты, людоеды, чудовища и горгоны в мифологии, хотя бы потому, что родители втрое выше и в десять раз массивнее ребенка» (Э. Берн. «Люди, которые играют в игры»). Так, возможно, формируется бессознательная вера в сверхъестественные существа. Надеюсь, что в добрых и заботливых. И маленький человечек создает свою модель мира, опираясь на веру в сверхъестественное. Эта модель постепенно наполняется колыбельными, стихами, сказками. Вся новая информация встраивается в базовую систему, дополняя, изменяя или вытесняя что-то оттуда. Это период до трех лет. «Современные родители часто совсем не представляют себе огромности объема той внутренней работы, которую проделывает в этот период ребенок, чтобы упорядочить свои представления о мире» (М. В. Осорина. «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых»). Производительность и эффективность этой работы достигает своего максимума. Никогда в жизни человек больше не сможет даже приблизиться к этому пику.

Сказочных персонажей ребенок проецирует на себя, как бы примеряя такую роль, принимая или отвергая ее. Это не однократное действие. Идет проверка и неоднократная перепроверка, ребенок одно и то же действие повторяет десятки раз, требует читать одно и то же по несколько раз в день, может слушать одну и ту же песню целыми днями, благо современная техника может зациклить любой трек. Полюбившийся мультфильм будет пересмотрен и практически выучен наизусть. Все старания родителей внести разнообразие в этот процесс бесперспективны. И не надо это делать, по крайней мере, настойчиво и эмоционально. Все равно не получится. Но вдруг в какой-то миг интерес у ребенка пропадает. Резко и чаще всего — навсегда. Этот материал отрабо-

тан, можно приступать к следующему. Этот период развития сказочен, но не в смысле доброго волшебства, а из-за отсутствия понимания реальности. Ребенок живет в своем фантазийном мире и, постепенно переходя к ролевым играм, проживает фрагменты жизни через различные образы. Сегодня ребенок будет белочкой, к вечеру может стать волком, а через пару дней львенком. «Не только игры, но и самые простые разговоры малолетних ребят свидетельствуют, что сказочное восприятие мира для них обыденная норма» (К. И. Чуковский. «От двух до пяти»). Дети живут вне времени. Об этом тоже необходимо помнить окружающим. Если Вы собираетесь отвлечь ребенка от игры под предлогом приема пищи, убедитесь сначала, что ребенок находится в одном с Вами мире. Не переходите сразу к созиданию очередных Рэкетных эмоций. И не всегда нужно требовать уборки игрушек перед сном или приходом гостей. Малыш только-только создал какой-то свой фантазийный мир, где он исполняет множество ролей, а тут внезапно и непонятно зачем этот мир нужно разрушить по велению злого великана. И если в этот момент Ваше любимое чадо будет говорить в Вашу сторону что-то не всегда благозвучное, умудритесь не обидеться, а понять. Да что там дети... Может, замечали, что и Вы сами, и Ваши близкие периодически ведут себя очень похоже, не логично, как будто они «не здесь»? Типичная картинка — супруг за компьютером после (или вместо) работы пытается уничтожить Штурмград или еще какой-то важный объект. Позовите его к ужину в разгар битвы. Вы узнаете, как выглядит Некролит или Чернокнижник в гневе. А знаете ли Вы, чем питаются Эльфы 80 левела? Спагетти, например, для них неприемлемы. Мы, даже будучи уже как бы взрослыми, активируя свое Детское Эгосостояние, начинаем жить по тем же схемам, которые были актуальны в далеком детстве. И если ребенок (или супруг) в данный момент живет от имени какого-нибудь персонажа, то зовите к столу этого персонажа. Он придет. И аппетит у него будет хороший.

Так что сказки сопровождают нас всю жизнь. И чем хуже мы воспринимаем реальность, тем больше стремимся куда-нибудь спрятаться. Выход-то прост — можно изменить наше восприятие реальности... Но мы так поступаем крайне редко. «Мы уходим от личного в сторону иносказательного и мифологического, используя воображительную персонифицированную речь, через намеки

и ссылки к разного рода вымыслам (фильмы, сказки, театр)» (Д. Хиллман. «Архетипическая психология»). Мы замещаем то, что нам не по вкусу. Разными способами. А учимся мы этому в детстве. Хорошо и успешно учимся. И опять же не потому, что так делают все, а, скорее всего потому, что нам не очень приглядна эта самая реальность.

И еще один важный момент. Я противник иносказательно-го воспитания. Это когда читают ребенку всякие поучительные истории и подчеркивают «правильность и неправильность» поведения персонажей. Мол, дитяtko осознает как надо и станет послушным. Дети сами познают смыслы. «Волшебная сказка сама и является своим лучшим объяснением, а ее значение заключено во всей той совокупности мотивов, которые объединены ходом развития сказки» (М.-Л. фон Франц. «Психология сказки»). Поэтому не делайте выводов. Это дело самого ребенка. Если Вам станет интересно, то спрашивайте свое чадо, а еще лучше — поиграйте в героев прочитанной истории. Только старайтесь не подталкивать ребенка к конкретным выводам. Не провоцируйте протесты и обиды. Есть такой рассказик «Мальки Терапона». Приведу его полностью: «Взрослый Терапон продольно полосат, а мальки его поперечно полосаты. Мальки есть мальки — что ты будешь делать с мальками? Ты им вдоль — они тебе поперек. Ты им вдоль — они тебе поперек. И кому поперек? Отцу с матерью...» (Ф. Кривин. «Гиацинтовые острова»).

Разные люди воспринимают сказки (как и вообще любую информацию) очень неоднозначно. Очень различно. Когда мы работаем со сказкой в психологических группах, я часто спрашиваю участников: «Как Вы думаете, какие смыслы есть в сказке «Колобок?»». Приведу некоторые ответы реальных людей: «бабка и дед голодают», «дети пропадут, если уйдут от родителей», «никому нельзя верить», «дохвастался», «лиса — зло, быть ей воротником», «как ни крутись, всё равно съедят» и др. Некоторые могут вспомнить, что в детстве было жалко Колобка, а во взрослом возрасте — уже бабушку с дедом. И вот такая вроде бы простая история, занимающая пару минут пересказа, а породила множество мнений, да и эмоции какие-то всколыхнула. А смысловая нагрузка в этой истории многослойна. Как и в любой народной сказке. Хотя мы и используем не исходную версию, а много раз осовремененную, в этой исто-

рии можно усмотреть создание, периоды развития нашей родной планеты и ее гибель. Есть описание Колобка, как луны с фазами ее развития (есть и такой вариант сказки, где каждый встречный откусывает кусочек). Колобок ассоциируется и с Солнцем, а звери с годовым циклом. Еще один вариант — это человеческая жизнь, от начала до конца. А диагностически можно сказать, что Колобок — это ярко выраженный невротик, манипулятор, эгоцентрик, обуруемый гордыней. Если рассмотреть Жизненный Сценарий Колобка, то явно проявляется нехватка позитивных Поглаживаний. Отчаявшись их получить, главный герой превозносит себя, формируя доминирующую Жизненную Позицию «Я — Ок, ты — не Ок». Это родительский антисценарий, поскольку Образ Семьи материально неблагополучен и т. д. Можно сразу предположить, что такой сюжет должен закончиться негативно. Что и подтверждается. В ТА — завершающая сцена Сценария — это Расплата. В данном случае, тяжелая. Возможно, что Вы слышали о людях с таким Сценарием (и даже встречали). Это люди, всегда находящие себе неприятности. Не видящие своих ошибок и оплошностей. Раздражающиеся, когда им на это намекают.

И так мы можем рассмотреть любую сказку. Несколько труднее может быть анализ авторских сказок, поскольку они длиннее, там много действующих лиц. И там всегда есть проекция автора и обязательно прослеживаются отголоски времени написания, страна, где жил автор. Конечно, мы можем причислить к сказкам «Одиссею» и «Илиаду» Гомера, но не стоит ее читать совсем уж малышам. В возрасте начальной школы можно эти истории детям пересказывать, а там заодно и Тита Ливия упомянуть. Старайтесь все же подбирать сказки в соответствии с возрастом ребенка. Так же как и мультфильмы. Большинство современных мультфильмов, как отражение реалий мира, могут быть и жестокими, и, извините за термин, не совсем адекватными. Лучше всего будет смотреть те мультфильмы, которые Вам самим нравились в детстве. И смотреть вместе с ребенком, рассказывая ему о своих чувствах, которые Вы испытали, будучи в его возрасте. Найдите советские мультики 50-70-х годов, которые про животных. Они не разрушительны. В них есть то, что мы потеряли за последние десятилетия — доброта. Конечно, я понимаю, что ребенку могут быть интересны и «Черепашки ниндзя». Только может возникнуть

такой диссонансный вопрос, мол, почему это герои, сражающиеся за справедливость, являются мутантами и живут в канализации. Этот вопрос не дает мне покоя уже давно. Но продолжим про авторские сказки. Все знают Шарля Перро, одного из родоначальников сказочного жанра. И его, без преувеличения, великие сказки «Золушка», «Красная Шапочка», «Кот в сапогах», «Мальчик с пальчик» и др. Истоки, конечно, народные. Но речь не об этом. Каждая из этих сказок может послужить основой для формирования Жизненного Сценария. Э. Берн, на примере «Красной Шапочки» и «Спящей красавицы», описал Жизненные Сценарии героев сказок. Я не привожу его текста, поскольку места займет много, а меня может увести в рассуждениях очень далеко. Заметили, наверное, такую мою особенность? Просто напомню начало сказки про Шапочку: «Жила-была одна девочка, которая почему-то очень не любила ходить прямым и коротким путем. Всегда она выбирала самую длинную и извилистую дорогу. А уж если мать посылала ее куда-нибудь с поручением, то ждать ее приходилась очень долго». Наверняка Вы встречали людей с таким Жизненным Сценарием. Его еще можно назвать «мы легких путей не ищем». А это строчка из «Золушки»: «Бедная девушка всё терпела и боялась жаловаться отцу». В отличие от фильма по пьесе Е. Шварца в самой сказке финал несколько другой: «Вот тогда сёстры увидели, кто была прекрасная принцесса, которая приезжала на бал! Они бросились перед Золушкой на колени и стали просить прощения за то, что так дурно обращались с ней. Золушка подняла сестёр, расцеловала и сказала, что прощает их и только просит, чтобы они всегда любили её. Потом Золушку в её роскошном наряде повезли во дворец к принцу. Она показалась ему ещё красивее, чем раньше. И несколько дней спустя он женился на ней. Золушка была так же добра душой, как и прекрасна лицом. Она взяла сестёр к себе во дворец и в тот же день выдала их замуж за двух придворных вельмож». Я не очень верю сестрам и их обещаниям. Сценарий не так-то легко изменить. И показывать свою любовь сестры будут до тех пор, пока им это будет выгодно. Да и сама Золушка, исполняя свой Сценарий, будет находить себе ситуации одиночества, сохраняя трудоголизм и ощущение, что всем должна. Да и вообще сказка очень часто заканчивается на свадьбе. А после свадьбы сказки бывают редко.

Так что любая сказка многослойна. В этом ее предназначение. Не всегда можно увидеть скрытые смыслы. Возможно, Вы замечали, что при неоднократном просмотре одного и того же фильма, мы начинаем видеть что-то новое. Также и при перечитывании книги. Так и детки наши могут открывать для себя что-то новое при множественном повторении. Наверное, они так и делают. Мы, родители, для них не советчики, а всего лишь помощники.

И еще немножко о сказочных историях. О наших, российских. В детстве я очень любил «Приключения Незнайки и его друзей» Николая Носова. Может быть из-за того, что это была редкая книга, которую удалось достать. Был такой период, когда люди читали много, ну не было иных развлечений. Это было то время, когда книга была лучшим подарком. Если Вам сейчас доведется прочитать про Незнайку, Вы наверняка сможете увидеть сценарные проявления большинства героев. Мне, как и большинству, Незнайка всегда нравился больше Знайки, потому, что был непосредственным, веселым и спонтанным. Знайка же был занудой, пусть и умной. Мы помним, что дети делают выводы сами, даже если мы, взрослые, пытаемся их к какому-то, нужному нам, подтолкнуть. И не всегда можно просчитать, кого из персонажей ребенок выберет себе в образцы. И у взрослых людей может быть Сценарий Знайки, Незнайки, Гуньки, Кнопочки, Пончика, Пёстренького и других. И еще хотел поделиться возникающими вопросами по поводу авторских сказок. Я из поколения того Чебурашки, который хотел вступить в пионеры. Спасибо Эдуарду Успенскому за наше счастливое детство. Меня, уже во взрослом состоянии, насторожил образ Чебурашки — бездомный неизвестный науке зверь. Схожее впечатление возникло и от образа Дяди Федора. Ребенок, ушедший из дома, уехавший в деревню, а родители как-то не торопясь заметили его отсутствие. Ведь эта история не для детей. Эта история для родителей. Возможно, кто-нибудь из мам и пап увидит, что происходит с ребенком, когда он никому не нужен. В его восприятии. Так что, дорогие родители, если Вам не хочется помогать ребенку создавать Сценарий Чебурашки, Крокодила Гены, Старухи Шапокляк, Дяди Федора и пр., не только любите свое чадо, но и проявляйте эту свою любовь позитивными Поглаживаниями.

Упражнение № 11. Здесь нам понадобятся книжки с картинками, лучше без текста. Мне очень нравятся рисунки Владимира Сутеева. Можно взять даже некоторые комиксы Херлуфа Бидструпа. Сейчас можно приобрести и книжки с наклейками по мотивам сказок. Наша задача не рассказывать ребенку готовые истории, а помочь ему придумывать свои. Можете даже потренироваться сами или задействовать кого-нибудь из близких, друзей, коллег. Каждая картинка — это будет небольшой абзац Вашей сказки. Чем больше картинок, тем интересней история. По завершении ответьте на некоторые вопросы:

1. Кто главный герой? Какой он?
2. Чем он занят? Чем интересуется? О чем мечтает?
3. Как он поступает, когда попадает в затруднение?
4. Принимает ли чью-нибудь помощь или всё старается сделать сам?
5. Помогает ли он кому-нибудь? Хочет ли за эту помощь что-нибудь взамен?
6. Совершает ли ошибки? Как он за них расплачивается?
7. Как он ведет себя, когда ему страшно, одиноко, грустно, голодно?

Этот список можно значительно расширить. Большинство описаний будет говорить о Жизненном Сценарии автора.

Кроме сказок, конечно же, на нас влияют и другие истории, с которыми мы знакомимся по книгам и фильмам. Причем влияние может быть таким ощутимым, что создают набор базовых сценарных программ. Есть люди, живущие по сценариям Д'Артаньяна, Ассоль, Маленького Принца, Золушки, Пятачка, Железного Дровосека, Буратино и мн. др. Если человек при этом счастлив, то пусть так и будет.

Несколько слов о колыбельных. Завершающая день песенка может быть любой, но пусть она будет о любви. Лучше мурлыкать про радость, которая засыпает, чем про волчка, который укусит. С какими мыслями, как Вы считаете, может засыпать малыш, если ему сообщили, что невыполнение норматива отхода ко сну приводит к повреждению тканей боковой поверхности тела острыми слюнявыми зубами? Я бы поостерегся закрывать глазки. Ребенок, даже находясь еще в утробе матери, может испытывать беспокойство. Возможно, это просто кратковременный дискомфорт.

Но ведь мама и будущий детеныш составляют единое целое, возможно, что мамины эмоции и реакции на ее внешние ситуации влияют и на малыша. «Беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым опытом беспокойства у ребенка» (А. И. Захаров. «Дневные и ночные страхи у детей»). А ведь многие страхи вызываются не объективными причинами, родители всё-таки стараются предохранять детей от резких внезапных звуков, неприятных запахов. Но при этом, зачастую с нескрываемым удовольствием, пугают детей. Иногда вроде бы в шутку. Чаще всерьез. Оправдывая это воспитательными целями. Я уже не верю, что Бабайка может жить под кроватью. Но так было не всегда. И если после Ваших воспитательных страшилок ребенок ночью начнет кричать и плакать, то это, скорее всего Ваш Бабайка таки добрался до ребенка. А еще и серого волчка привел. А тому-то чего... Укусит и утащит.

Мои мечты — моё богатство

Конечно, мы не можем учесть всех факторов, влияющих на формирование и коррекцию Жизненного Сценария конкретного ребенка. Сейчас мы говорим об общих, достаточно часто встречающихся воздействиях. Для практики самым сложным является раннее эмоциональное начало «написания» Сценария, причем самим ребенком. Мало кто из родителей пытается узнать об этом заблаговременно. Нет традиции, системы, подразумевающей сначала обучение, а потом воплощение в жизнь. Лучшим вариантом было бы расширение школьной программы, поскольку обращаться к специалистам до того, как припрет, у нас не принято. Как и в большинстве уголков и закутков планеты. Все знают, что лучше первичной профилактики в психологии, медицине, педагогике нет ничего. Всё остальное — это битие по хвостам после посещения нас жареным петухом. Примем это, как неизбежную данность. Всё еще надеюсь, что когда-нибудь хоть кто-нибудь в родовой цепочке отдельно взятой семьи разберется с этими механизмами и захочет подправить что-то в себе и поможет первому же потомку в создании Сценария Принца или Принцессы. Понимаю, что эта моя мечта похожа на «мир во всем мире». И все же...

Итак. Базовый Сценарий формируется до трех лет на эмоциональном (неосознаваемом) уровне. Годам к семи в подсознании уже сформированы основные программы поведения и эмоционального реагирования. Период школьного обучения «проверяет» эти программы в социуме, шлифует их, оттачивает. Годам к 15–16 «судьба предрешена». Бывший ребенок уже сформировал свое видение мира, имеет разные тактики реагирования, четкий набор правил, которым будет следовать и дальше. Но не родителями создан Сценарий, а самим ребенком. Классический пример из Э. Берна — «если мать говорит детям, что они закончат в сумасшедшем доме, то это так и случается». Но можно стать пациентом, а можно — врачом. И этот выбор остается не за родителями. Поэтому у одних и тех же родителей дети могут быть такими разными.

Для тех, кто заинтересовался Транзактным Анализом, добавлю, что в теории Жизненного Сценария есть еще много интересного. Я только упомянул о контрприказаниях, антисценарии. Каждому из этих понятий можно посвятить отдельную книгу, да и не одну. Мой рассказ об Эго-состояниях вообще приведен в минимальной версии, больше для ознакомления. Ведь Эрик Берн создал еще одну теорию, простую и уникальную — Теорию Игр. Игры — один из вариантов структурирования времени. Они занимают чуть ли не большую часть нашей жизни. Игры — это серьезно. Но этот рассказ я оставляю для других книг. Поскольку моя нынешняя задача показать тщетность воспитательного процесса, а возможно, и помочь дорогим родителям найти иные пути, поставив другие цели. Чтобы прекратить воспитание в том виде, как оно происходит сейчас. Далее я расскажу о других аспектах взаимодействия с детьми. Но опираться в этом мы всё равно будем на Транзактный Анализ.

Глава 4

Я — ЧЕЛОВЕК, ЗВУЧАЩИЙ ГОРДО!

Покой нам только снится...

Теперь немного о том, почему так значим этот период — до трех лет. Если ответить просто, то это — период самого «буйного» роста и развития ребенка. Это период от «чистого листа» до волшебного момента, когда ребенок начинает себя воспринимать Личностью. «Период, когда связи между клетками формируются наиболее активно, — это период от рождения ребенка до трех лет. В это время зарождается примерно 70–80% таких соединений» (Масару Ибука. «После трех уже поздно»). Но оговорюсь, я не считаю, что новорожденный является «чистым листом». Ведь у него уже есть эмоциональный опыт. И опыт телесных ощущений. И опыт нахождения в утробе, где он развивался еще более бурно. Еще на третьем месяце беременности начали функционировать слух, обоняние, вкус, тактильная чувствительность. Даже на личике проявлялась мимика. Можно заподозрить, что малыш уже что-то обдумывает и планирует. И что он не всегда доволен мамой, пока еще только мамой. Это догадки. Но то, что в этот период ребенок (ой, конечно же, еще только плод) уже готов к общению, это — безусловно. А на пятом месяце — он может уже и ответить, пока еще только толчками изнутри. Пока еще... И в его генах наверняка записаны программы поведения, которые он сможет использовать в своей жизни. Доставшиеся ему от предков-животных и от предков-людей. Как бы ни развивались науки, вопросов становится всё больше. Но это я отвлекся. Итак, ребенок делает первые шаги от полной зависимости до первых проявлений Личности. Не знаю как родители, а малыш первые пару лет своей жизни себя личностью не считает. И даже начав говорить, себя называет в третьем лице. И вдруг (!) он впервые говорит: «Я»! Чаще всего этот момент не замечается родителями. Замечаются изменения в поведении. Да и невозможно их не заметить. Ребенок, действительно, резко меняется. Это и есть трехлетний кризис. Название все-таки условное. Этот кризис может

начаться и намного раньше, особенно, у девочек. Считается, что кризис может начинаться в промежутке от 2,5 до 3,5 лет. В идеале он может длиться несколько месяцев, но очень часто растягивается намного дольше. Ведь родители реагируют на изменившееся поведение ребенка отрицательно, пытаются его усмирить, заставить быть послушным. Так появляется повод для первого визита к психологу. Ко мне как-то пришла одна дама и притащила за шкурку своего трехлетку. С тех пор я часто вспоминаю ее фразу: «Меня это не устраивает. Переделайте!». Мне не удалось практически ничего объяснить. Я старался. Я хотел, чтобы ребенок был любим. Чтобы кроме Родительских Предписаний ему перепали бы еще и Поглаживания. Дама ушла недовольной. Теперь еще и мной. Так вот о «трехлетках». Перечислю главные признаки этого кризиса (по Э. Келер, Л. С. Выготскому):

1. **Негативизм** — стремление делать всё наоборот. Точнее эти проявления назвать Активным негативизмом. При этом ребенок может быть очень даже избирательным и вести себя так не со всеми взрослыми. В первую очередь негативизм будет проявляться с теми, кто пытается заставить, принудить. Хотя и простая просьба может встречать остервенелое сопротивление. Это такой терапон, ему говорят: — Пойдем со мной. А он разворачивается и идет в противоположную сторону.

2. **Упрямство** (или упертость) — ребенок настаивает на своем решении и не может это решение изменить. Он захотел пить. Дети имеют иногда такое желание. Просит сок, например, персиковый. А есть только яблочный. Ребенок любит и яблочный сок. Но поскольку он исходно попросил персиковый, то его устроит только он. Даже, если он очень хочет пить.

3. **Строптивость** — сопротивление любому воздействию. «Не хочу, не буду». И дело не в согласии или в несогласии. Так проверяется плотность окружающих его рамок. Так проверяется прочность мира. Так создаются границы собственного мира, да и сам мир.

4. **Своеволие** — познание и деятельность сопровождается классическим лозунгом «Я сам». Конечно, ребенок в этот момент абсолютно эгоцентричен. Он пробует сделать то, что еще не пробовал. Ему уже не нужна ничья помощь, он так решил.

5. **Протест-бунт** — ребенок требует уважения к себе и признания его мнения и желаний. Это первая проба доказать свою независимость, самостоятельность и расширить границы.

6. **Обесценивание** — резкая смена привычек, интересов. Ребенок может ломать прежде любимые игрушки, ругать и обзывать родителей, если его ограничивают. Однажды на прием ко мне пришла молодая мама с очень грустными глазами и с горькой обидой сказала, показывая на своего сына: «Он меня душой назвал». Первая мысль, которая посетила меня в этот момент — что ребенок, в общем-то, прав. Ситуация-то была банальной — мама потребовала собирать игрушки и ребенок «вспылил». Когда мы обсудили с ней возрастные нормы и способы реагирования, обида исчезла и появилась гордость за ребенка (он же Личность!).

7. **Деспотизм** — выраженная требовательность, нетерпимость, попытка управлять. Это такой маленький король вселенной.

Если трехлетний кризис родители встретили «в штыки», то эти проявления становятся частью Жизненного Сценария. Следующая волна схожих проявлений будет в подростковый период. Период очень сложный и для подростков, и для их близких. И у людей взрослых эти симптомы отнюдь не редкие. Вспомните Детское Эго-состояние, и его часть — Бунтующее Дитя. Всё описание трехлетнего кризиса зафиксировано именно здесь. Оглянитесь вокруг, по ходу заглянув в зеркало. Обратите внимание на те проявления у ваших близких, коллег, знакомых (и у себя, хотя это труднее), которые здесь были перечислены. Фрагменты такого поведения, конечно связанные с конкретными, часто несправедливыми ситуациями, можно заметить практически у всех. Если что-то отметили и у себя, то улыбнитесь и поприветствуйте Вашего Внутреннего Бунтующего Дитя. Это будет **Упражнение № 12**. Так что важность этого периода раннего детства неоспорима. Самое главное — помнить, что это нормальный период развития и становления Личности, а не патология. Здесь не нужно лечить, а достаточно просто понимать, принимать и любить. Это вообще универсальный рецепт. И по отношению к кому-либо, и по отношению к себе самому.

Любовь к себе всегда взаимна

Все прекрасно знают, что любить ближнего можно только любя себя. И еще не делать другому того, чего не хотелось бы получать (исключение — позитивные Поглаживания). Эти правила есть у Конфуция, у Аристотеля, в Библии, в Торе, в Махабхарате... Отношение к другому — это «золотое правило нравственности». Это жизненная позиция «Я — ОК, ты — ОК». Причем, любовь к себе и к ближнему является основой для дальнейшего действия «твори добро». Так что без любви к себе самому не обойтись. Увы, очень часто любовь и уважение к собственной личности замещается «борьбой со своими недостатками». Нас так учили в детстве, что с недостатками надо бороться. Наверное, до победного конца. И я до сих пор не могу понять — А кто побеждает в борьбе с самим собой? Давайте представим, что недостатков не существует. Достоинства существуют, хотя бы потому, что быть достойным приятнее. Комплекс неполноценности разрушителен для личности (по А. Адлеру), поскольку напрямую влияет на её мысли и поступки. Чувство неполноценности и чувство вины вообще неразделимы (по З. Фрейду). Это отношение к себе, как «Я — не ОК». Поэтому я считаю, что комплекс неполноценности может существовать только в нашем восприятии себя. А если это во мне, то только я могу это изменить. Если этот комплекс есть, то меня легко взять на «слабо», манипулировать мною. Не хочу!

Поэтому поговорим о недостатках. И о достоинствах. Идеальных людей не существует. Идеализируемые бывают. Человек легко может приписать себе или другому те черты и особенности, которые хочет в нем увидеть. А также увидеть что-то неприятное в другом... осудить его за это, даже не подозревая, что те черты, которые мы не любим в других, с большой вероятностью есть в нас. Процитирую Эзопа (басня «Две сумы»): «Прометей, вылепив людей, повесил им каждому на плечи две сумы: одну с чужими пороками, другую с собственными. Суму с собственными пороками он повесил за спину, а с чужими — спереди. Так и получилось, что чужие пороки людям сразу бросаются в глаза, а собственных они не замечают». Теперь-то понятно, что виноват в этом Прометей, орла ему в печень. Про лень, излюбленное порицание родителей и учителей, мы уже говорили. А ведь недостаток — это всего лишь

интерпретация в чьих-то устах. Скарედность может стать экономностью. Трусость — осторожностью. Тревожность — заботливостью. Это зависит только от ситуации и желания описать себя (или другого) с позитивной или негативной стороны. Поэтому мы свободны в своей оценке своих же особенностей. Эти особенности могут становиться притягательными и для других людей. «За какой из моих недостатков ты влюбилась в меня?» (У. Шекспир «Много шума из ничего»). Но все же, мы чаще всего осуждаем себя. Это наше Родительское Эго-состояние напоминает нам о контроле, который стал самоконтролем в нашем Сценарии: «Через года слышу мамин я голос» (К. Арсенов). Это они, наши милые родители, аukaются. И спасибо им за это. Поскольку «все недостатки — это возможности для преобразования духа» (Б. Н. Абрамов. «Грани Агни Йоги»).

Посему предлагаю полюбить себя. За всё. Для этого нужно совершить всего три шага, пройти всего лишь три ступеньки.

Упражнение № 13.

Шаг 1. Понять себя. Напишите на листе бумаги те Ваши черты, которые Вы относите к недостаткам (или не совсем к достоинствам). Пишите как можно больше, Вы ведь можете позволить себе не скрывать от себя ничего. Недостатками Вы можете посчитать и то, что относится к внешности (а здесь у многих людей просто раздолье!), к привычкам, чертам характера и пр. Напротив каждого пункта постарайтесь описать эту же черту, но с точки зрения достоинства. В крайнем случае — то, что эту черту может компенсировать. Например, большой нос может стать возможностью лучше ощущать запахи или заклевать кого-нибудь. Как сказала моя супруга, разглядывая широкие ноздри у сына: «а ведь как удобно доставать козявки».

Шаг 2. Принять себя. Выделите из написанного 10–12 пунктов, которые для Вас особо «неприятны». Встаньте перед зеркалом. Каждый из пунктов Вы зачитываете вслух по отдельности и после каждого из них принимаете гордую позу и громко произносите: «Да это так! И это хорошо!». Повторяйте этот шаг 1–2 раза в неделю до появления уверенности в том, что Вы говорите. Постарайтесь с каждым разом уменьшать количество негативных оценок себя и заменять их на позитивные или хотя бы нейтральные.

Шаг 3. Полюбить себя. Добавьте в список свои достоинства и достижения. Желательно побольше, но минимум пятьдесят пунктов. Не пугайтесь, их на самом деле намного больше. В дальнейшем я попрошу Вас продолжать этот список, добавляя что-то новое. Даже, казалось бы, сиюминутную сущую ерунду, например, «сегодня я проснулся за минуту до будильника», «я меньше опаздываю», «мне хочется чаще улыбаться» и мн. др.

От Гегеля до Гоголя

Оказывается, что любить себя не только можно, но и желательно. И не надо бояться прослыть эгоистом. Хоть это и расходится с воспитательной позицией «Не будь эгоистом», вбитой большинству в детстве и юности. Однажды мне стало интересно, а что именно нам так усердно запрещают? Простое определение эгоизма — поведение, целиком определяемое мыслью о собственной пользе, выгоде (Википедия). Почувствовали негативную окраску определения? Да практически все люди уверены, что эгоист — это плохой человек, который заботится только о себе. Поэтому таким человеком быть плохо. А еще есть разумный (рациональный) эгоизм, т. е. умение жить с приоритетом на собственные интересы, не отрицая при этом интересы других. Не вопреки, а с учетом. Хотя и не всегда с учетом. Ну так эта позиция характеризует всё современное общество потребления. Заработал — приобрел — получил удовольствие. Имеющаяся у человека потребность должна быть удовлетворена. Неудовлетворение потребности приводит к неврозу. А гедонисты (последователи Аристиппа) вообще считают получение удовольствия главной добродетелью и целью жизни. И сторонники эвдемонизма утверждали, что человек стремится к достижению счастья. А это Аристотель, Вольтер, Сенека, Монтень и многие другие. Еще есть позитивная психология (термин А. Маслоу). И она, кстати, направлена именно на помощь человеку в обретении счастья. Такая сложная у меня логическая цепочка получилась... А сказать-то я хотел только о том, что все-таки все люди эгоисты. Мы всё делаем для себя. Альтруизм, наверное, существует, но как-то больше в теории. Конечно же, есть люди, которые много делают для других — помогают, заботятся, опекают,

советуют. Но всегда есть какая-нибудь собственная «выгода». Если я заставляю надевать ребенка шапку, то конечно же, это в его интересах, а не о его здоровье беспокоюсь. И не думаю о тех переживаниях и волнениях, которые наступают, когда ребенок заболит. Или волонтеры. Люди, которые безвозмездно помогают другим. Но ведь делают они это хотя бы потому, что в России называется «душа болит». Это — эмпатия, умение сопереживать, или, скорее, дар сопереживания. Это умение есть у всех людей. И у некоторых домашних животных. Важно понять (и принять) то, ради чего мы живем. Если принять утверждение, что мы живем ради получения радости и удовольствия, что мы эгоистичны в этом, то тогда сможем быть к себе и к своей жизни более объективными. Не менее важно осознать — от чего мы можем получать, и получаем это самое удовольствие, приносящее ощущение радости. В идеальном варианте — от самой жизни, от каждого прожитого нами дня и часа. И знать, что смысл жизни именно в этом, а не в эфемерном завтрашнем дне, недостижимом хотя бы потому, что он всегда завтрашний. Прочитав Гегеля: «жизнь должна быть понята как самоцель, как цель, которая в себе самой имеет свое средство, как тотальность, в которой каждое звено, отличное от другого, есть одновременно и цель, и средство» (Г. Гегель. «Феноменология духа»). Для меня самое ценное в жизни — это любовь. Любовь, в которой можно просто жить, смакуя каждый миг пребывания в этом чувстве. Это чувство лучше всего понимают и принимают наши дети, если мы, родители, дарим им его, не связывая с условностями послушания, хорошей учебы и всех прочих претензий. Мы же любим их, непослушных и несмышленных, резких и снисходительных... жаль, что очень глубоко, боясь показать это чувство, сказать о нем... «О любви не говори, о ней всё сказано» (Н. Лабковский)? Будем откровенными и честными перед самыми драгоценными нашими созданиями. Без условий и условностей. «Не стыдно ли тебе так поступать с нами? Ты все бы хотел нас видеть прибранными, да выбритыми, да во фраках. Нет, ты полюби нас черненькими, а беленькими нас всякий полюбят» (Н. В. Гоголь. «Мертвые души»). Так что любить, но не проявлять любовь, практически равнозначно отсутствию любви. Ребенок ощущает себя достойным любви, уважения окружающих. Это ощущение необходимо подкреплять, не пренебрегая потребностями ребенка. Еще совсем недавно мам

обучали кормить детей строго по часам. Дитяtko вынуждено было орать, наживая себе пупочную грыжу, а сидящая рядом мама тревожно следила за секундной стрелкой... И вот оно время, когда уже можно! Правда ребенок к этому времени уже наглотался воздуха и слез, нарвелся до потери сил, которые ему могли бы пригодиться для сосания. Ребенок, ощущая себя ненужным, еще и не получает необходимых для роста и развития питательных веществ. Добавлю ещё несколько слов в защиту грудного вскармливания. Всё дело в том, что не существует ни одной молочной смеси, которая могла бы заменить грудное молоко. Ни одной! Не столько по белкам, микроэлементам и прочим необходимым ингредиентам, сколько по иммунной защите ребенка. И не забудем важнейший психологический аспект — это теснейший контакт с телом матери, формирующий ощущения защищенности, нужности и любви.

Люби все возрасты покорно

«Глубоко в центре моего существа есть бездонный кладезь любви. Я позволяю этой любви подниматься на поверхность. Она наполняет мое сердце, мое тело, мой ум, мое сознание, всё мое существо, лучами расходится от меня в разные стороны и, многократно усилившись, вновь возвращается ко мне. Чем больше любви я принимаю, тем больше мне нужно отдать, и запасы ее бесконечны» (Л. Хей. «Исцели себя сам»).

Любить кого-то другого намного легче, чем себя. Эта запрограммированность будет сопровождать человека всю его грустную жизнь. Современная разновидность цивилизованного человека — Ното недолюбленный. Именно цивилизованного. Это плата за гонку за благосостоянием, успешностью, конкурентоспособностью и всем другим, что для нас является ценным. Хотя скрытым мотивом для всех наших мыслей и поступков всегда будет только любовь. Которая проявляется в знаках внимания, в Поглаживаниях. Ощущение любви можно приравнять к ощущению счастья. Нелюбимый (отвергаемый) не может быть счастлив, что бы он себе при этом ни говорил или пытался убедить окружающих, что он счастлив. Это очередная иллюзия. И вылезает вопрос: А как могло бы быть в идеале?

Упражнение № 14.

Это будет отчасти повтор упражнения № 1. Только писать нужно будет о своих взаимоотношениях:

А) с самыми близкими (семья, родители, братья, сестры);

Б) с друзьями;

В) с коллегами, соседями, приятелями и знакомыми.

Можно выбрать кого-то одного из этого длинного списка и описать Ваши отношения с ним в идеальном варианте. Можете ничем не ограничивать свои притязания, невозможного не так уж много. Причем учитывайте всякие мелкие детали, например, чтобы супруг приходил домой с цветами или ребенок собирал портфель с вечера. Подумайте, что Вы можете сделать для осуществления этого мечтания. Сразу исключите все варианты приказов, давления, торговли и т. п. Что еще в Ваших силах сделать, сказать? Как только Вам удастся приструнить себя в привычных, Сценарных действиях, Вы сможете разглядеть что-то новое, причем это может быть то, о чем Вы давно мечтали. И иногда тому же супругу нужно сказать про цветы, попросить его это сделать, а ребенка похвалить, когда он собрал портфель, порадоваться за него и за себя.

Теперь Вы можете выбрать еще кого-нибудь из Вашего окружения. Основным параметром этого выбора может послужить та трудность, те негативные чувства, которые возникают при общении. Лучше всего (но здесь не обойтись без тренировки) пройти по схожим ступенькам, которые описаны в упражнении № 13. Напомню, что перенося оценку поступка на личность, совершившую поступок, Вы лишаете себя возможности проанализировать и понять, и, как следствие, принять и полюбить указанную личность. Да и о самом поступке приходится судить осторожно — «...когда судят об отдельном поступке, то прежде чем оценить его, надо учесть разные обстоятельства и принять во внимание весь облик человека, который совершил его» (М. Монтень). А облик невозможно понять без учета не только психологических особенностей, но и социальных аспектов. Так что проще вообще не прибегать к оцениванию.

Глава 5

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — ПОЗАБУДЬ ПРО ДОКТОРОВ

Здоровье не купишь

Не могу обойти своим вниманием медицинскую сторону процесса выращивания ребенка. Предупреждаю сразу, некоторые мои воззрения не принимаются многими врачами. Так уж сложилось. Я не осуждаю их, ибо когда-то полностью разделял такую же позицию, с пеной у рта отстаивая возможности современной (технохимической) медицины, посмеиваясь над экстрасенсорикой, траволечением, уринотерапией, пиявками и иными многочисленными способами борьбы со здоровьем. Последние лет двадцать позволили мне найти если уж не золотую середину, то хотя бы позолоченную. Но не стоит верить мне на слово. Возможно, что моя позиция в чем-то ошибочна. Поэтому я часто рекомендую сомневающимся родителям обращаться не к какому-то одному специалисту (даже расхваленному и обремененному регалиями), а минимум к двум-трем. Не сообщая ему, что у Вас уже есть какая-то информация по его профилю. Только собрав несколько мнений, можно принять сбалансированное решение. Считаю, что это важно. Особенно в наш коммерческий век. Родительский страх за здоровье ребенка позволяет легко превратить медицину в бизнес. И меня это почему-то огорчает...

Рожденные эволюцией

Каждое последующее поколение умнее предыдущего. Так говорят статистические данные. Не намного, на пару процентов. Возможно, чем больше информации поступает в мозг, тем больше у него возможности для развития. Очень даже может быть. Причем, мы пока не будем говорить о качестве этой информации. Об этом позже. Меня настораживает другое — каждое последующее поколение физически слабее предыдущего. Хотя и живет дольше.

Статистически. Конечно, наша физическая сила уже не так связана с процессом выживания, плюс экология, которая давно уже стала минусом. Еще есть множество причин, которые могут объяснить физическую деградацию. Зато становимся умнее. Или не «за то», и эти процессы между собой никак не связаны. Мне хотелось бы поговорить немного о других, более практических вещах. О здоровье наших детишек и о том, на что есть смысл обращать внимание и как это можно сделать.

Мама, роди меня обратно

Женщины в этом не виноваты. Они, женщины, рожают в тех условиях, которые предложены. За редким исключением, что само по себе часто бывает из-за того же протеста. Я говорю о родах на спине. Да еще и на специальном кресле. Которое придумали мужчины. Но не для женщин, а для удобства доктора. Многие вещи, придуманные для удобства одних, вредят другим участникам процесса. Поза на спине оказалась самой не физиологичной из всех возможных. Но, став стандартом, продолжает господствовать. Просто констатирую. Подробности можно найти в других источниках, здесь на этом останавливаться нет необходимости. Очень важно, что дети, рожденные так, сталкиваются с трудностями изначально. И их мамы. А приводит это к более частым травмам у детей, которые в последние годы уже могут быть диагностированы у большинства новорожденных. Могут, но не диагностируются. Это не тяжелые травмы, которые все же редки и проявляются сразу, посему и помощь может быть оказана своевременно. Это очень незаметные травмочки, которые не диагностируются на уровне роддома и детской поликлиники. И если бы они не влияли на дальнейшее развитие, обучение, поведение ребенка, то и не заслужили бы никакого внимания. А проявляются эти последствия чаще всего уже в детском саду, а то и в начальной школе. Когда повлиять на первопричины очень сложно. Навскидку — более двух третей детей, которые побывали у меня на приеме с жалобами (от родителей) на непослушание, повышенную эмоциональность, дефицит внимания и т. п. имели последствия родовых травм шейного отдела позвоночника. Легкие

последствия, малозаметные. Даже для ортопедов и неврологов поликлиники. А ведь встречаются еще и аномалии развития, да и связочный аппарат у современных детей намного слабее, чем у их предков. Кстати, дети, рожденные Кесаревым сечением и, соответственно, не совершившие это сложное путешествие по родовым путям, травмируются не меньше. Только механизм иной. Пожалуй, не буду продолжать говорить об этих страшилках. Важнее понять, что большинство этих последствий устранимы. Вот об этом я и хочу поведать.

Всё, что я буду рассказывать о медицинских способах помощи детям, проверено на себе, на всех родных и близких, на своих детях и даже на домашних животных. Мне нравится результат, хотя и приходилось периодически прятать свои догматичные медицинские познания, доверяясь умению и опыту других врачей.

Не грусти — похрусти

Множество новых методов лечения (так же как воспитания, психологической коррекции и пр.) возникает на противоречии всему прежнему. Так уж развиваются различные науки и подходы. Со временем углы сглаживаются, конфликты смягчаются, и прежняя новизна становится привычной, традиционной. Появляется еще что-то новое, противоречащее прежнему. Очень, кстати, похоже и на этапы развития личности ребенка. Спишем это на общечеловеческие механизмы. Рассмотрим несколько примеров из медицинских направлений. Первым таким примером будет остеопатия — система диагностических и терапевтических методов с использованием рук доктора. Термин и основные принципы предложены Эндрю Стиллом, получившим впоследствии прозвище «Костоправ-молния». Благодаря ему, в конце XIX века появилось очень интересное направление в медицине, которое добралось до России через каких-то сто лет. Я впервые узнал об остеопатии, работая в отделении реабилитации где-то в начале 80-х годов. Приехали к нам американские врачи, то ли в гости, то ли обменивать свой опыт на наше изумление. Мы занимались восстановлением функций после инсультов, при радикулитах и иных распространенных неврологических неприятностях,

кстати, очень успешно занимались, и были ведущим поликлиническим центром в СССР. И тут какие-то заокеанские доктора без хруста и лекарств за несколько сеансов снимают головные боли, головокружения, ограничение движений и болевые симптомы, на что мы тратили 3–4 месяца. Подивились, да и забыли потихонечку, ибо не было никакой возможности познавать сии рукотворные чудеса, не у кого и негде было учиться. Несколько позже, очень постепенно и к нам пришли частички этого метода, до сих пор сохранившего общее название «мануальная терапия». Хотя и сегодня большинство врачей относятся к этому подходу негативно, а пациенты — настроенно, я считаю остеопатию необходимой для наблюдения и лечения современного человека. И взрослых, и, особенно, детей. Причем, самых маленьких, новорожденных. Увы, подготовка неонатологов не позволяет выявлять небольшие родовые травмы прямо в роддоме или в первый месяц наблюдения. Но именно в этот период большинство повреждений можно исправить или компенсировать, чтобы в дальнейшем не сталкиваться с плохо обратимыми последствиями. А многие из этих последствий проявляются значительно позже, о чем я уже упоминал. Самое неприятное, что при «плохом поведении» ребенка чаще всего начинают «воспитывать» и, в первую очередь, через угрозы и наказание. А ребенок тут совершенно не причем. У него есть проявления дискомфорта, внутреннего напряжения, на которые он не в состоянии пожаловаться, это и взрослым людям не под силу — описать, что происходит внутри, «в душе»... Ребенок это напряжение реализует в беготне, крике, истерике. Что почему-то не нравится взрослым. Они, эти милые взрослые, пытаются заточить ребенка в жесткие рамки послушности, что повышает напряжение еще больше. И возвращает обиды, чувство вины, ощущение ненужности и никчемности. Ну не виноват ребенок в своем поведении, которое так не нравится взрослым. Для этого всегда есть причина. И очень часто это связано с последствиями родовых травм. Поэтому я рекомендую проконсультировать ребенка у остеопата. Просто проконсультировать. Перестраховаться.

Процессы на горошинах

Второй пример — гомеопатия. Основы были заложены Христианом Ганеманом более двухсот лет тому назад, кстати, опять же из-за разочарования в современной ему медицине. О гомеопатии наслышаны многие, вот только мифов вокруг нее несметное количество.

Один из таких мифов — что это лечение травами. Но лечение травами — это фитотерапия. Кроме трав в гомеопатии используется... всё. Любое вещество или насекомое может быть использовано в гомеопатии. Любой минерал и даже искусственно синтезированное соединение. Или излучение. Другой миф — это лечение сверхмалыми дозами. И, как следствие, необходимость долго принимать гомеопатический препарат, чтобы получить эффект. Забавно то, что в гомеопатии вообще не идет речь о дозе вещества, а только о разведении. Велика вероятность того, что в препарате вообще нет молекул вещества (при больших разведениях). Признаюсь, что я плохо представляю механизм воздействия, мне в этом очень сильно мешает медицинское образование, нас не учили этому. А жаль. Я уверен в том, что гомеопатия оказывает воздействие, при этом предсказуемое. И когда я увидел возможности этого метода, то достаточно скоро ушел из практической медицины, разочаровавшись в самой системе. Как Ганеман. Других общностей у нас не выявлено.

И еще один популярный миф — мол, в гомеопатию надо верить. Я в нее верю. И она мне помогает. А вот мои домашние животные в гомеопатию не верят. Да и грудные дети не верят в нее. Но это не мешает им получать результат. Наверное, лучше доверять методу, чем отрицать его. Для меня это уже не имеет значения. Наша врачебная семья пользуется гомеопатией уже двадцать лет. Как пациенты. Наш младший сын полностью «гомеопатический ребенок» — без официальных лекарств и прививок. Такой уж у нас эксперимент получился.

Итак, гомеопатия позволяет справиться с большинством болезненных состояний. Как сказал один из докторов: «гомеопатия — это, конечно, ерунда. Мы обращаемся к ней только тогда, когда сами бессильны». Гомеопатия помогает и при аллергиях, и при инфекционных заболеваниях, и при травмах. Даже при наследствен-

ных заболеваниях. И при онкологии. Не призываю отказываться от возможностей официальной медицины, просто не пренебрегайте возможностями гомеопатии. Она безвредна, не имеет побочных действий, которыми так богаты современные препараты и БАДы. Подвох только в том, что врач-гомеопат должен быть не только опытным и знающим, но и обладать интуицией, которой невозможно обучить. Но такие врачи есть.

Бабки-прививальщицы

Теперь поговорим о прививках. С ними тоже связано множество мифов. И о том, что без них никак не выжить, и о том, что от них только вред. Расположимся где-нибудь посередине. Есть, конечно, болезни, от которых прививки необходимы и обязательны. Например, желтая лихорадка. Если уж Вам захотелось отправиться в эндемичный район (Африка, Южная Америка), то лучше сделать прививку. А вот то, что нам навязывают работники здравоохранения, вызывает сомнение. У меня. Поэтому я не «за». Просто не вижу смысла и опасаясь тех осложнений, о которых так осторожно умалчивает статистика. Да, статистические данные очень скудны, поэтому могут интерпретироваться различно, в зависимости от позиции интерпретатора. Мне довелось столкнуться с реальными осложнениями и у детей, и у взрослых. Да, это было всего несколько случаев. Но они были крайне тяжелыми.

Для тех родителей, кто считает прививки необходимыми, процитирую доктора Комаровского: «Выраженность и вероятность реакций на прививку определяется тремя факторами:

Первый — состояние здоровья конкретного прививаемого дитя.

Второй — качество и свойства конкретной вакцины.

Третий фактор — действия медицинских работников. Вакцинация — это не рядовой стандартный процесс, по принципу «в три месяца всех уколоть», а индивидуальные, совершенно конкретные и очень ответственные действия, которые конкретный врач осуществляет в отношении конкретного дитя. И действия эти вовсе не так просты, как может показаться на первый взгляд. Необходимо оценить состояние здоровья ребенка, подобрать

вакцинный препарат, дать родственникам малыша четкие и доступные рекомендации касательно того, как подготовить дитя к прививке и как обращаться с ним после нее (питание, питье, воздух, гуляние, купание, лекарства). А еще очень важно скрупулезно соблюсти множество прививочных тонкостей: как вакцину правильно хранить, как перед использованием нагреть, в какое место сделать укол и т. п.» (Е. О. Комаровский. «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников»).

И с этим я полностью согласен. И мне бы хотелось, чтобы эти все условия были учтены. Всегда. Везде. У всех. И тогда я смогу пересмотреть свое негативное отношение к прививкам. А пока еще раз процитирую Евгения Олеговича: **«...для нормальных, здравомыслящих и благоразумных родителей нет и не может быть никакой дискуссии по поводу того, надо прививки делать или не надо»** (там же). Поэтому дискуссии не будет. Про пробу Манту (Перке) даже говорить не буду.

Раз коснулись прививок, то скажу несколько слов об иммунитете вообще. Биологически и политически — это, в первую очередь, неприкосновенность, неподверженность и защищенность. Опущу различные медицинские классификации. Важнее всего, что иммунитет позволяет нам быть здоровыми. Или не быть таковыми, если он слабый. И аллергии — это тоже иммунный ответ, только вычурный, извращенный. Когда-то, как любят говорить, чтобы внести максимальную неопределенность, на заре человечества, аллергии не было у этого самого человечества. А потом она появилась. Вслед за этим появилась и наука — аллергология. Потому что стало много аллергиков, а им положен отдельный врач. Представьте, что стопы есть практически у всех людей. И у этих стоп с каждым годом становится всё больше болезней. Поэтому с больной стопой мы идем к врачу-подологу. И он эту стопу лечит, совершенно не обращая внимание на другие суставы и части тела. Такая у нас нынче традиция.

Я надеюсь, что еще сохранились на этой планете места, где у людей не бывает аллергий. Но таких мест нет в мегаполисах, да и вообще в городах. Еще одна плата за цивилизацию. И нынче подавляющее большинство цивилизованных детей имеют аллергические проявления. Ну, уж диатезы-то точно. Хотя диатез — это, вроде как, и не болезнь, а так, всего лишь предрасположенность,

но поскольку чаще всего диатезы плавно (или остро) перетекают в аллергии, то границы между диатезом и болезнью стираются так же быстро, как и между городом и деревней. Хотя города по количеству аллергиков пока лидируют. И связано это не только с наследственностью и с экологией, не только с пищей и водой, но и с лечебными подходами. Поэтому детей с диатезами и аллергиями лучше всего лечить — таки у гомеопатов. Но не об этом буду рассказывать сейчас. О другом. О поведении. Очень схожем с тем, что я описывал, говоря об остеопатии. Ребенок ли, взрослый ли человек страдает аллергией, но импульсивность и раздражительность у него выше, чем у не страдающего. И даже вне обострения. Представьте, что внутри человека живет постоянный зуд. Он его не чувствует на уровне сознания, нигде не чешется. Это просто чуть более высокий уровень раздражительности. Если взрослый человек еще может как-то сдерживаться и контролировать свои поведенческие реакции, то ребенок этого делать не в состоянии. И в год, и в пять, и в десять... Позже, наверное, будет шанс чему-нибудь научиться. Но вот в Жизненном Сценарии эта возбудимость уже прописана, с обязательным сопровождением из клубка конфликтов, ссор, непонимания и обид. Так что состояние здоровья напрямую связано с поведением. Многие знают, что существуют так называемые «закрытые позы». Мол, человек «закрывается», уходя от общения, трудных вопросов и пр. Но причина может быть не в вопросе или собеседнике, а в состоянии самого человека. Просто стало прохладно или болит желудок. Человеку становится действительно не до собеседника. Дети, как более естественные существа, в своем поведении абсолютно честны и искренни. И очень важно разделять поведение ребенка и родительскую эмоциональную реакцию на него. Если ребенок весь такой энергичный, такой внезапный и при этом плаксивый, то очень вероятно, что это предвестник проявления аллергии. Или изменения атмосферного давления. Многие мегаполисные дети метеопатичны. Как и взрослые. Но взрослый может осознать (хотя тоже не всегда) связь недомогания со скорым изменением погоды, а ребенок — нет. Поэтому приучите себя, милые родители, сначала поискать причины, а потом уже принимать меры. Чтобы сами принятые меры не становились причиной для эмоциональных взрывов у ребенка.

Полезные вредности

Лет десять тому назад, может, чуть больше, уже можно было бить тревогу. Потому что дети становились всё инфантильнее. Особенно это касалось мальчиков. Было ощущение, что детки отстают в развитии на пару лет. Тогда это связывалось с социальными передрягами. Теперь же появился еще один противник. И мы все его знаем. Зовут его — одноразовый подгузник. Наричательно — памперс. Детям сие великое изобретение не нужно. Это сделано для родителей. Когда-то недержание мочи было диагнозом, встречалось редко. Энурез ноктурн (недержание во время сна), конечно, больше похоже на название чего-то красивого, чем на диагноз. При отсутствии какой-либо анатомической причины частота встречаемости достигает 20% в возрасте 3–5 лет, 5% в возрасте 5–15 лет. У 2% может сохраняться и во взрослом состоянии. У девочек возрастной контроль формируется раньше, мальчики развиваются все же медленнее. Но ведь не обязательно усугублять это отставание дополнительными искусственными способами. Памперс очень удобен для родителей, и на прогулке, и в дороге, и в очереди в поликлинике... Дома в нем нужды нет никакой. Но по телевизору рассказали, что это приспособление дышит, коптит, адсорбирует и не мешает ребенку, не отвлекает его от всякой ерунды. Очень удобно. А то, что немножко тормозит развитие, так это такая мелочь, что можно и не заморачиваться. Да и памперсы есть теперь на все возраста. «Памперсный энурез» более устойчив к коррекции, часто требует медикаментозного воздействия. А это все-таки химические соединения, имеющие противопоказания и побочные действия. Так что за удобство для родителей приходится расплачиваться ребенку. С точки зрения формирования Жизненного Сценария такие дети чаще испытывают чувство вины и стыда, которые могут компенсироваться повышенной агрессивностью. Им труднее устанавливать контакт с окружающими, да и самооценка ниже. И опять же, что бы ни говорила реклама про «дыхание» памперсов, компресс имеет место быть. Это для растущих овощей парничок, может быть, очень даже полезен, а для мальчуковой половой системы никак нет. Наши мальчики и так постепенно теряют свои Ян-основы. А с помощью памперса мы постепенно прекратим размножение цивилизованного человечества. Простым и доступным путем.

И еще вспомнил. В начале 90-х годов мои хорошие знакомые где-то за рубежом приобрели забавную вещицу — сигнализатор намокания пеленки. Устройство представляло собой два небольших электрода, через которые проходил ток при справлении ребенком нужды. Загоралась лампочка, звучал назойливый писк. Надеюсь, что устройство было все-таки безвредным. Но нафантажировались мы тогда вволю. А уже недавно по телевизору рассказывали о различных радио-, видеонянях. Причем позиционировались эти устройства, как необходимые именно для заботливых родителей. То есть чем родители меньше находятся с ребенком, тем они заботливее. Пойму все аргументы «за» такое устройство. И то, что пока ребенок спит, мама успеет прополоть грядку с редисом, и отдохнет по хозяйству, и почитает книжку про воспитание. Но повеяло мне чем-то грустным от такого подхода. Антиутопичным. «Вершина пирамиды — Старший Брат. Старший Брат непогрешим и всемогущ. Каждое достижение, каждый успех, каждая победа, каждое научное открытие, все познания, вся мудрость, все счастье, вся доблесть — непосредственно проистекают из его руководства и им вдохновлены. Старшего Брата никто не видел» (Д. Оруэлл. «1984»).

Во саду ли?

В начале этого тысячелетия я проводил занятия для мам и детей. С мамами и детьми. Группы были длительные, с циклом работы год-полтора. И раз в неделю мы собирались на два-три часа, что-то обсуждали с родителями, играли с детьми с пояснениями как, зачем, сколько раз и т. д. желательно делать, чтобы сформировать у ребенка какие-нибудь значимые навыки. Начиналась встреча с традиционного вопроса: «Что нового, что хорошего произошло за прошедшую неделю?». И однажды я услышал такой ответ: «У нас радость — мы смогли узнать, какую надо дать взятку, чтобы ребенка взяли в детский сад!». Упс... Опустим коррупционную составляющую и повернемся лицом к детям. Зачем нужен детский сад? Чаще всего считается, что это один из первых внесемейных способов социализации детей. Бесспорно. Причем, в социализацию включаются и навыки общения с ровесниками, с новыми взрослыми, и соблюдение общих норм и правил, включая режим

дня. И некоторый опыт расставания с родителями. Еще один повод для посещения детского сада — это различные развивающие игры и занятия. Конечно же. Не у всех родителей есть соответствующие знания и навыки. Поэтому лучше уж доверить это специалистам. Если Вы им доверяете. Но если отбросить на некоторое время указанные поводы, то останется только один — маме надо работать. Поэтому к трем годам своей жизни ребенок вынужден садоустроиться. Раньше было раньше. То есть в тепер уже далекие советские времена активно существовали и ясли, куда детей сдавали с года, а то и с нескольких месяцев. Это какая-то камера хранения получается. Я и отношусь к детскому саду, как камере хранения. У меня около дома есть пешеходный перекресток. Где-то начиная с семи утра по нему проходят в двух направлениях дети и кто-то из их родителей. В два ближайших детских сада. Причем, похоже, что родители стараются отдать дитятку именно в более отдаленный. Наверное, чтобы ребенок не смог сам найти дорогу домой. Часть детей, совершающих этот переход, орут. А родители их тянут. Силой. И ругаются. У них работают Рэкетные Эмоции, в составе которых есть и чувство вины. И в Жизненный Сценарий ребенка вбиваются Родительские Приказания: Не Живи, Не Чувствуй, Не Будь Ребенком, Не Будь Близким и пр. И все это потому, что маме надо на работу. Или даже если не надо. Ведь мы с таким трудом устроились в этот сад. Дальше происходит сцена, достойная Хичкока — орущее дитя сдается по описи воспитателю, а мама бредет на работу в не очень светлом настроении. И так повторяется каждый день, с перерывами на болезни, выходные и праздники. Когда нет выбора — легко принимать решение. Но выбор есть всегда. И ежели Вы все-таки решили, что отдаете свою кровинушку в дошкольное учреждение, то прошу учесть некоторые аспекты:

- 1) у ребенка до 4-х лет еще нет потребности в общении с ровесниками, нет еще потребности в дружбе. Да и вообще-то детям (да и некоторым взрослым) труднее всего общаться с ровесниками, намного проще с более младшими или старшим. Некоторые люди такую особенность сохраняют всю жизнь, допускаю, что это связано и с детским садом;

- 2) учить ребенка писать, читать и считать можно только тогда, когда его мозг к этому будет готов. А это все-таки индивидуально. Есть дети с созревшей готовностью к 4–4,5 годам, некоторым де-

тям и к 7 годам несколько рановато. Родители, падкие на рекламу и имеющие выраженную потребность в том, чтобы гордиться своим ребенком (или иметь повод похвастаться), отдадут ребенка в такое учреждение, где обещают сделать гения, многому научить, так сказать, с пеленок. В настоящее время уже можно говорить — с памперсов. Это удовлетворение потребностей родителей. Можете представить себе, что будет происходить в отношениях родителей с ребенком, если он не будет соответствовать этим родительским ожиданиям?

3) ребенок НЕ ДОЛЖЕН ходить в детский сад, лучше уж постараться создать такую атмосферу, что бы ребенок ХОТЕЛ туда ходить. Для этого Вам будет нужно интересоваться всеми событиями, которые были в этот день у малыша, хвалить его практически за все его решения. Даже, если у детеныша что-то не получалось. Вы хвалите за попытку. И ребенку должно быть интересно туда ходить.

Инте... инте... интерес...

«Ужасно интересно все то, что неизвестно!» (Г. Остер). Неизвестность, непознанность является самым лучшим мотиватором. «Интерес может вызвать у человека все новое, неожиданное, неизведанное, неразгаданное, проблематичное — все, что ставит перед ним задачи и требует от него работы мысли» (С. Л. Рубинштейн. «Основы общей психологии»). «Достижение интересов награждает человека, по выражению А. Маслоу, «вершинными переживаниями» — моментами, во время которых человек чувствует великий экстаз, благоговение, восторг. Это и отличает человеческую жизнь от биологического существования» (А. А. Крылов. «Психология»). «Вызывает антирес ваш технический прогресс: Как у вас там сеют брюкву — с кожурою али без?..» (Л. Филатов).

Если немножко упростить и обобщить, то получится, что вся жизнь человека может быть построена на стремлении удовлетворять свои интересы и получении от этого удовольствия. Чем больше интересов, тем интереснее жизнь. На этой платформе мы и выстраиваем взаимоотношения с ребенком. Само общение с собственным потомком может быть очень интересным. Ребенку интересны наши интересы, наши действия, мысли. И наши чувства.

Интерес можно назвать еще и любопытством. Давайте рискнем признаться, что мы все любопытны. А проявляться любопытство может очень даже по-разному. И читая, и сплетничая.

Но вот на что я хочу обратить Ваше внимание, так это на то, что природный интерес, имеющийся у всех детей, мы, родители, очень часто умудряемся погубить. Опять же, не по злобе, а по привычке, по стереотипу. Интерес — это проявление Детского Эго-состояния. А запрет на него идет из Родительского. Часто это не прямой запрет. Представьте, что есть в семейном обиходе множество всяких присказок, поговорок, пословиц. Их с разной частотой цитируют ребенку. Например: *Как вырастешь с мать, все будешь знать; Любопытничай меньше, а делай больше; Любопытством не проживешь; Что кому за дело, что у меня болело; Любопытство кошку сгубило; Любопытной Варваре на базаре нос оторвали. Не суй нос не в свой вопрос.* Так проще всего реализуются и Родительские директивы: Не Думай, Не Будь Успешным, Не Делай и пр. Отбивая в ребенке интерес к чему-либо, родители стремятся, конечно, обезопасить ребенка, ну и заодно облегчить себе жизнь. Но запрещенный частный интерес распространяется на интерес вообще. И родители, приводя ребенка к психологу, говорят, что, мол, он ничем не интересуется. Так ведь интересоваться нельзя. «Мы откроем нашим чадам правду — им не все равно: „Удивительное рядом — но оно запрещено!“» (В. Высоцкий).

Маленькое дополнение к теме детского сада: Я — сторонник нахождения ребенка рядом с мамой и другими близкими. Общаться и развиваться можно и не разлучаясь с близкими. Если уж Вашему малышу повезло провести первые годы жизни в семейном окружении, то после четырех лет можно подобрать кружки с различными развивающими направлениями или школу раннего развития... Там ребенок будет проводить два-три часа в день, в комфорте и без перегрузок, как физических, так и эмоциональных. Да и не каждый день. Практически все дети ходят туда и занимаются там с превеликим удовольствием, радостно хвалятся успехами, особенно когда родители их внимательно выслушивают и одобряют. Годам к шести ребенок уже умеет читать и любит это занятие. Немножко считает, пишет, рисует, лепит, поет, танцует. Ему это интересно. Ребенок рационально доигрывает эту фазу развития и готов переходить к обучению в школе.

От звонка до звонка

Итак, если у ребенка не отбивать интерес к познанию, он будет учиться с удовольствием. И при этом спокойно преодолет все трудности школьного периода, которых, на самом деле, не существует. Уверен, что все трудности имеют рукотворную природу. Некоторые мои клиенты, рассказывая о своем детстве и школе, говорят, что у них всё было очень даже хорошо. Они были любимыми, уважаемыми, легко учились, радостно общались. Увы, это единичные случаи. Многие люди вспоминают школу с негативом, да и о своем детстве не слишком хорошего мнения. Это «заслуга» взрослых. А жизненный опыт, полученный ребенком в школе, проецируется на всю жизнь. Расскажу одну очень грустную историю. Про мальчика 9 лет. Его привели родители, обеспокоенные тем, что уже конец второго класса, а он не хочет учиться, ни с кем не общается. В школе, если уж пришел, предпочитает отсиживаться незамеченным. Представьте себе мальчугана с большими грустными глазами, такого «волчонка», не верящего взрослым... Предыстория оказалась такой: он очень хотел пойти в школу, ждал первое сентября. И вот настал этот радостный день, праздник — день Знаний (я не знаю, почему только один день, но так уж у нас повелось). Линейка, поздравления, музыка, цветы, шарики, колокольчик. Все традиции соблюдены, ритуалы исполнены. Дети приведены в класс, заняли места. Этот мальчишка, сев впервые за парту, начал раскладывать карандаши перед собой, готовясь к дальнейшей работе. Учительница первая его, не знаю уж, с чего это вдруг, подошла и скинула всё разложенное в корзину для мусора и обозвала ребенка «помоешником». Не уверен, что в реальности всё произошло именно так, но в памяти мальчишки осталась именно такая картина. Вообще-то, мир для него рухнул. Навсегда. Такое вот негативное воздействие словом педагога называется дидактогения (дидаскогения). А наличие научного термина говорит о том, что это не единичный случай...

Посему считаю нужным остановиться на вопросе: как выбрать школу? Сначала расскажу про мою знакомую, которая при выборе учебного заведения использовала замечательный алгоритм — первым делом она заходила в туалет. Если там было достаточно комфортно и чисто, переходила к изучению преподавателей

и учебных программ. Рекомендую обращать на это внимание. У некоторых детей существуют проблемы с отправлением своих нужд в общественных местах. Такое бывает и у взрослых. И об этом есть смысл помнить. Не менее важным параметром выбора школы является личность первого учителя. У первоклассника существует перенос отношения к учителю с образа мамы. То есть уважение, любовь, подчиняемость присутствуют изначально. Но это отношение должно быть подтверждено и со стороны учителя. Пусть не любовь, но уважение обязательно. Добавим еще такие неоднозначные параметры, как профессионализм, порядочность, объективность. Опыт у педагога может быть на пользу и нет. Его звания, степени, награды и т. п. тоже не могут быть решающим фактором для принятия решения. Как и престижность школы, рейтинги и пр. Не обращайтесь на обещания, что, мол, через год-два будет бассейн, стадион, личный самолет. Можно пообщаться с родителями и учениками, почитать отзывы и обсуждения на форумах. Провести, так сказать, маркетинговое исследование. И обойти школу вокруг, посмотреть на целостность стекол, количество окурков. Если Вы увидели хотя бы один шприц или остатки косячка, разворачивайтесь и уходите. Плюс выясните систему охраны и обеспечения безопасности детей. И еще помните, что оценки (в первом классе их быть не должно, но все же бывают), не могут быть для Вас информацией об успеваемости. Это очень субъективно. Требовать оценочной успеваемости — создавать закомплексованного невротика. И не извещайте ребенка о том, что учеба — это его работа. Для него это — просто жизнь. Которая может быть тяжелой, а может быть очень даже интересной. Выбор за Вами.

Независимость от зависимости

Не только кумиров мы себе придумываем. Сотворяем, так сказать. Но еще очень хорошо получается у нас находить себе врагов, неприятелей, агрессоров. Тайных и явных. И под этими флагами собирать схожих с нами соратников. Не все, конечно, имеют выраженную заточенность на борьбу. Но все-таки многие. Конечно, общий враг, общая проблема объединяет. Складывается впе-

чатление, что ради этого объединения мы и создаем себе врагов и проблемы.

Вот с чем нынче стало «модно» бороться? С компьютерной зависимостью у детей и подростков, с пивом и энергетическими напитками, обеданием и шопингом, с сектантством и иными магиями. Да, это наши враги. И ежели мы влезаем в эту борьбу, то становимся не менее зависимыми от нее. Это называется созависимость. И это практически такое же состояние, как и сама зависимость. По вовлеченности и печальному завершению.

Когда речь идет о зависимостях, чаще всего вспоминают о наркомании, курении, алкоголизме и игровой зависимости. И понятно, поскольку это самые частые патологические состояния. Но зависимостей намного больше, да и, честно говоря, у нас у всех какая-нибудь, да есть. И многие родители, когда мы обсуждаем их страхи из-за детей, очень часто озвучивают, что боятся, что потомок вступит на кривую дорожку. Хотя я уверен, что это происходит не без участия самих родителей. Поскольку именно процесс формирования Жизненного Сценария во многом зависит от родителей. И в этой главе я хочу поделиться своим взглядом на создание предпосылок к зависимому поведению.

Я разделяю точку зрения, что все зависимости имеют много общего и в причинах возникновения, и в психологических особенностях. Но отношение социума к зависимостям может быть различным. Я выделяю три основные группы (в соавт. с В. Е. Габеркорн):

1. **Социально осуждаемое зависимое поведение.** Это, конечно, наркомания и алкоголизм. Хотя еще совсем недавно алкоголизм можно было отнести ко второй группе, мол, это в традиции русского народа. Хотя нет такой традиции. Это способ оправдаться для отдельного алкоголика. В борьбу с этими формами зависимости включены не только отдельные люди, кого коснулось, но и государства. «И в борьбе с зеленым змеем — побеждает змей» (М. Танич).

2. **Социально не одобряемое зависимое поведение.** В эту группу попадет и курение (хотя есть тенденция к переводу этой формы в первую группу), и компьютерная зависимость (в т. ч. компьютерная форма игровой зависимости, интернет-зависимость), пищевая зависимость (от конкретных продуктов или от самого процесса), лекарственная зависимость, сектантство и др.

3. *Социально не осуждаемое (одобряемое) зависимое поведение.* Здесь окажутся трудоголизм, шопинг-мания, фитнес-мания, телезависимость (от сериалов, ток-шоу) и т. п.

Есть еще и более распространенные виды зависимостей — от чужого мнения, от знаков внимания, от материального обеспечения и прочее. Это, казалось бы, совсем уж безвредные формы. Но зависимость — это несвобода. А мы всё-таки стремимся ее обрести, свободу, а не зависимость. И это нормально. Вот только если появится зависимость от стремления обрести свободу, то свободы не будет никогда. Сейчас я демонстративно уйду от обсуждения способов помощи зависимым людям. Увы, но такая работа не очень эффективна, особенно, когда речь заходит о первой группе. Хотя, если у самого человека появляется желание справиться со своей проблемой, эффект будет практически всегда. При искреннем желании, а не под нажимом близких. Надеюсь, Вы уже догадались, что любая зависимость формируется с детства, как предпосылка, предрасположенность. «Благодаря» отсутствию Поглаживаний, от избытка Родительских Приказаний. Склонность к зависимому поведению закладывается в Жизненный Сценарий. И вероятность воплощения в жизнь саморазрушительного поведения очень велика.

Что еще является важным. Зависимость не является болезнью. Этот тезис можно оспаривать. Но лучше все же его принять. Ибо, когда наркоман, алкоголик, клептоман, игрун или обжора говорит, что это болезнь, он тем самым снимает с себя ответственность за свои действия. «Понимание алкоголизма как болезни (в том смысле, который вкладывает в этот термин медицина) препятствует его успешному лечению. Важно не путать болезнь, являющуюся следствием чрезмерного пьянства, с самим чрезмерным пьянством, не имеющим ничего общего с болезнью. Сказать, что алкоголизм — это болезнь (поскольку с ним связаны различные болезни, такие как белая горячка, заболевания сердца, печени или мозга), все равно, что назвать болезнью неосторожную езду, поскольку она часто приводит к сломанным костям и сотрясениям мозга, которые лечат только врачи» (К. Штайнер. «Лечение алкоголизма»).

И в дополнение несколько слов против частых воспитательных порывов большинства родителей, связанных с запретами и дол-

женствованием. Всё, что мы подразумеваем под воспитанием, желательно направлять в сторону развития устойчивости и самостоятельности личности. Такая личность должна быть в состоянии самостоятельно, т. е. без подсказок, советов и рекомендаций, принимать решения. Это, с моей точки зрения, позволит быть в максимально возможной степени независимой от внешнего воздействия. В нашем современном мире существуют **факторы агрессии**:

- экономическая и политическая нестабильность;
- влияние СМИ — переизбыток информации, смещение акцентов в сторону негативной и агрессивной информации;
- деформация системы ценностей — нивелирование духовных ценностей, преобладание материальных ценностей, деморализация общества;
- общее ускорение ритма жизни и пр.

Эти факторы существуют для всех, причем мы на большинство из них не в состоянии оказать ни малейшего воздействия. Ну, если только обсудить и поругать в расширенном семейно-дружеском кругу. Единственное, что в наших руках, в наших силах, это помочь ребенку сформировать базовые **факторы защиты**, позволяющие не поддаваться разрушительному влиянию факторов агрессии:

- семейная гармония;
- успешность деятельности (в т. ч. разнообразные интересы);
- благоприятное внесемейное окружение;
- позитивное восприятие будущего;
- адекватная самооценка;
- физическое здоровье и т. п.

А если вообще упростить, то ребенку достаточно просто знать, что он любим, уважаем и значим для своих близких, что его мнение не будет пустым словопроизношением. Другими словами — обладатели Жизненного Сценария Принца (Принцессы) максимально независимы от зависимостей. Они им просто напросто не нужны. Им и так интересно жить, и нет никакой потребности в суррогатах счастья.

Упражнение № 15. Если Ваш ребенок уже дорос до письменного возраста, то попросите его написать ответы на следующие

вопросы (для дошкольников и младших школьников желательно просить отвечать на 1–2 вопроса за один раз):

- 1) что тебя радует больше всего?
- 2) из-за чего ты огорчаешься?
- 3) о чем ты хотел бы попросить своих родителей (или каждого в отдельности)?
- 4) чего ты больше всего боишься?
- 5) что для тебя является самым трудным?
- 6) что бы ты хотел подарить своим родителям (или каждому по отдельности)?
- 7) что тебе больше всего нравится делать вместе со старшими?

Вы можете разнообразить эти вопросы, в зависимости от того, что для Вас представляет большой интерес. Только не просите ребенка писать обещания хорошего поведения, аппетита и вообще послушания.

Глава 6

УМОМ РОССИЮ НЕ ПОДНЯТЬ

**Чем больше скорость,
тем меньше поле зрения**

Конечно, это я так зря. Россия не имеет такой уж выраженной обособленности и эксклюзивности. Психологически люди в нашем земном мире имеют намного больше схожести, чем отличий. Да, соглашусь, что последние десятилетия предоставили нам несколько поводов для волнения и тревоги. Локальные и мировые кризисы и конфликты накатывают и откатывают. А мы продолжаем жить. И вообще, в человеческой истории спокойных, да еще при этом и длительных периодов очень мало. Поэтому списывать наши невзгоды на внешние обстоятельства — занятие не совсем благоразумное. Это я опять про факторы агрессии намекнул. Если вы подвержены влиянию СМИ, например, того же телевидения, то независимость Вашего мироощущения будет под большим во-

просом. И как бы ни ругали многие телезрители рекламные блоки, новостные и развлекательные передачи, подчиненность такому способу внушения встречается повсеместно. Это специальные технологии, внедряющиеся в подсознание напрямую. Но к зомбированию сие воздействие отношения не имеет. Устойчивая психологически личность не поддается этому. Поскольку умеет принимать решения из Взрослого Эго-состояния. Детям, особенно в ранний период жизни, это не очень доступно. И мы можем их немножко поберечь. Общая рекомендация такая: не включайте телетрансляцию и FM-радиостанции в фоновом режиме. Ни дома, ни в машине. Нигде. Не только ради детей, но и ради себя. Если человек сохраняет внимание на том, что он смотрит и слышит, контрольно-критическая позиция активизируется. В фоновом режиме этот поток информации влияет на подсознание напрямую. В любом возрасте. И мозг, в отличие от, например, желудка, воспринимает и перерабатывает всё, что в него попадает. Это такой фоновый вынос мозга.

Есть еще некоторые родительские действия, которые я напрямую отношу к глупостям. Глупостям, которые исходят из Детского Эго-состояния. Я, как потомственный автомобилист в первом поколении, часто вижу, как родители подвергают жизнь своих отпрысков смертельной опасности. Это, как можно было сразу догадаться, о переходе дороги в положенном или любом другом месте. Сколько бы раз Вы ни объясняли ребенку правила перехода через дорогу, сколько бы раз он Вам ни рассказывал подробно, когда и куда он поворачивает голову, достаточно один раз перейти с ним дорогу вопреки объяснениям, и программа может быть нарушена. Вы же знаете, что даже при полном соблюдении правил, гарантий полной безопасности не существует. Когда я говорил об области переменных ситуаций, я уже намекал на переход дороги. Здесь я просто попрошу Вас, милые родители, а также дяди и тети, бабушки и дедушки, не переходите дорогу где угодно. С детьми или без них. И на красный свет, даже если «ну нет же машин». Даже, если Вы спешите на последний автобус. Чтобы он не стал действительно последним в Вашей жизни. Угмоните своего Бунтующего Дитя, для безопасности можно использовать и Адаптивного.

Жизнь в ипотеку

А еще мы все, человеки, живем под постоянным гнетом. Мы почему-то решили, что мы кому-то что-то обязательно должны. Родители должны детям. Возможно, что это так. Но вот должны не совсем то, что декларируется. Дети должны родителям. Хотя, это совсем не так. Что могут быть должны дети родителям? Любить их и уважать? Они и так их любят. Априори. А уважают не всегда, и это может не зависеть от детей. Быть послушными? Хорошо и вовремя кушать? Говорить правду? Мыть руки? Убирать игрушки? Хорошо учиться? Ой ли... Хочу отметить, что долженствование присутствует в нашей речи почти постоянно. Особенно забавно слышать сочетание «должен любить». Откуда берется это долженствование и самодолженствование? Из детства, конечно. Сначала ребенок это слышит, а потом и живет по этим схемам. Это внутренний Родитель контролирует всё существование человека. Всю жизнь. Самое грустное, что с годами, приобретением и расширением жизненного опыта, количество «долга» только увеличивается. Именно это Карен Хорни назвала «Тиранией Надо» или «Тиранией Долга». «Внутренние предписания включают все, что Надо делать, чувствовать, знать; кем ему Надо быть, а также все его табу: как и что ему Нельзя делать» (К. Хорни «Невроз и личностный рост»).

Стало быть, человеческая личность балансирует в очень узком коридоре «Надо-Нельзя», где просвета нет, варианты самостоятельных действий не только не рассматриваются, но даже и мысли не допускаются об этом. Так функционирует жесткая сцепка Родителя Контролирующего и Дитя Адаптивного. Как вариант, при смене Детского Эго-состояния на Дитя Бунтующего, происходит разрушение, отрицание устоев, бунт, протест против «Нельзя». Но это иллюзия, что человек идет своим, самостоятельным путем. Часто клиенты говорят: «Я не хочу жить, как мой отец (мать, и т. п.)». Да многие дети не слишком приемлют образ жизни родителей. Но очень трудно сформулировать — А как я хочу жить? Для этого нужно покинуть этот коридор, а для этого нужно осознать себя в Эго-состоянии Взрослого, поскольку рациональные решения идут оттуда. Это, пожалуй, единственно возможный путь к «независимости от...» или автономности. Это путь к здоровой личности — осознанной, спонтанной и искренней. Где кроме Взрослого

Эго-состояния всегда присутствует и Дитя Свободное. Вот примерно так может выглядеть человек счастливый. Поэтому один из значимых шагов, которые обязательны на пути к личному счастью — это осознание собственных Долженствований и Запретов.

«Вы сами делаете себя несчастными и зарабатываете невроты главным образом из-за того, что строго и неуклонно придерживаетесь абсолютистских иррациональных, представлений — в особенности из-за жесткой приверженности безусловному понятию о том, как должно быть» (А. Эллис. Психотренинг по методу Альберта Эллиса). И еще цитата из Эллиса: «если вы жестко и неуклонно придерживаетесь своих иррациональных представлений, если вы догматически настаиваете на том, что у вас все *должно* получаться хорошо, что вас *должны* одобрять окружающие, что к вам *должны* относиться справедливо, что вы *должны* жить в приятных и комфортабельных условиях, — так вот, если вы упорно стоите на таких позициях, то вы добьетесь того, что сделаете сами себя несчастными и, не исключено, нанесете огромный ущерб делу достижения наиболее желанных целей». Интересно, что Хорни и Эллис публиковали свои работы более 60 лет назад, а актуальность не изменилась.

Мои клиенты, описывая свои ощущения от гнетущего долга, часто говорят «у меня на шее ярмо», «я несу свой крест», «в моей груди камень», «мои руки связаны», «у меня нет сил» и т. п. Иногда звучит вообще потрясающая фраза: «Я всем должен!» Но так не бывает на самом-то деле. Это иррациональное убеждение, не просто мешающее жить, но и разрушающее жизнь и самого человека, и его близких. Лучше уж придерживаться убеждения, что никто никому ничего не должен. И я никому. И мне тоже. Ибо большинство наших обязательств взяты нами самостоятельно, прописаны в нашем Жизненном Сценарии, приняты нами в наследство от Родителя. И на ранние долги наслоились еще многие другие, приобретенные позже. «Тебе пора рассчитаться с определенными обязательствами, которые ты принял на себя в течение своей жизни» (К. Кастанеда. «Активная сторона бесконечности»). Так вот, пора рассчитаться.

Упражнение № 16.

Шаг 1. Напишите 10–15 фраз, которые начинаются со слов «Я должен», например, «Я должен быть хорошим работником»,

«Я должна заботиться о своей матери», «Я должна всегда хорошо выглядеть» и т. п. Напротив каждой фразы допишите, кому именно Вы должны, например, себе, родителям, детям, начальнику, государству... И обязательно напишите сроки исполнения долга, если их хоть как-то можно определить. Следующее дополнение к каждой из фраз будет ответом на вопрос: «Что произойдет, если я не смогу исполнить свой долг?». Перечитайте написанное 2–3 раза, внесите необходимые коррективы.

Шаг 2. Выберите 4–5 фраз, которые являются для Вас самыми значимыми. Перепишите их, заменяя слово «должен» на «хочу» или «предпочитаю». Обратите внимание, что меняется в Ваших ощущениях, когда Вы сравниваете эти формулировки.

Животные для цветов

Цветы — это дети. Есть такие люди, которые очень любят цветы. И выращивают их. Поливают, подкармливают. Обеспечивают необходимой влажностью и освещенностью. И даже разговаривают с ними. И печалются, когда с растением случается какая-нибудь неприятность. С детьми можно примерно также. Еще ни один цветовод не ругал то, что он взрастил, за неопрятный вид или разбросанную листву. И мало кому приходило в голову поставить цветок в угол в виде наказания за проявление непослушания. Мы можем все-таки принимать хоть кого-то такими, какие они есть. Жаль, что детей мы не очень-то принимаем. И всё время пытаемся подправить, подрихтовать, подтолкнуть. Это больше похоже на выращивание бонсаи. Хотя нет. Вырастить бонсаи намного сложнее. И требует много терпения и упорства. «Дерево, однако, делает лишь то, что может сделать, и скорее погибнет, чем сделает что-то такое, чего деревья не делают, или сделает в более короткое время, чем пристало дереву. Поэтому формирование бонсаи всегда является компромиссом и сотрудничеством. Человек не может сам создать бонсаи, как не может этого сделать и само дерево. Все должно происходить на принципах сотрудничества и понимания, а это требует долгого времени. Человек знает свой бонсаи на память — каждую веточку, каждую трещину, каждую иголку — и часто в бессонную ночь или в свободную минуту за тысячу миль

от дома вспоминает ту или иную линию или же целое, планирует будущее. С помощью проволоки, воды и света, прикрывая тканью, сажая траву, забирающую воду, закрывая обшивкой корни, человек объясняет дереву, чего от него хочет. Если указания достаточно ясны, дерево откликнется на них и будет послушно. Почти.» (Т. Г. Старджон. «Медленная скульптура»). Такое действие требует огромной любви и к дереву, и к самому процессу. Дети достойны такого же внимания и уважения. И если тот же бонсаи не будет предъявлять претензий, обижаться на то, что мы, родители, что-то сделали не так, то ребенок может. И, кстати, имеет на это право. Простим ребенка заранее и обратимся к теме детских просьб. Они, эти дети, периодически что-то просят. Совершенно не поясняя, зачем им это нужно. Исключим из разговора всякие игрушки, в том числе электронные. А остановимся на тех, кого по ошибке называют братьями нашими меньшими. На домашних животных. Поговорим о животных в доме.

Дети любят животных. И жалеют их. Есть в Питере замечательный музей — Зоологический. В нашем домашнем обиходе получивший название «чучельник». Когда мы со старшим сыном и племянницей (им было в ту пору лет 5–6) заходили туда, они с восторгом бегали между экспонатами, наполняя пространство радостными восклицаниями: «Яйца! Шкелеты!». Но потрясение я испытал, придя туда с младшим сыном. Примерно в аналогичную его возрастную эпоху. Он ходил очень задумчивый, а потом пригвоздил меня вопросом: «А, что — они все были живые?». Я, помню, тогда рассказывал и о таксидермистах, и о том, что многих животных мы можем увидеть только здесь. И про мамонтов с динозаврами. А думал о тех детенышах, которых много в экспозиции музея. И мне их было жалко.

Так вот, некоторые дети просят родителей разрешить им завести какую-нибудь зверушку. Живую. Родители чаще всего начинают разговаривать о том, кто будет за этим существом ухаживать — кормить и убирать. Или выгуливать, если животное относится к выгуливаемому типу. Когда ребенок хочет животное, он пообещает всё, что угодно. Сразу скажу, что за животным ухаживать все равно будут родители. И примите это не в обязанность, а как незначимую мелочь. Это не тот труд, который сродни каторжным работам. И прошу — никогда не попрекать этим детей. Дети

больших городов просто нуждаются в общении с живыми существами. И запрет на их нахождение в доме отражается на многих функциях развивающегося детского организма, включая интеллект и эмоциональную сферу. Уверен, что ни финансовые трудности, ни квартирный вопрос не могут служить аргументом к этому запрету. «Милый, прекрасный щенок, который обнюхал Малыша и приветливо завил хвостом, словно хотел стать его щенком. Если бы это зависело от Малыша, то желание щенка осуществилось бы тут же. Но беда заключалась в том, что мама и папа ни за что не хотели держать в доме собаку» (А. Линдгрэн. «Малыш и Карлсон»). Есть, правда, еще один мощный аргумент — это аллергии. Тут очень трудно приводить контраргументы. Хотя с аллергиями проще разбираться при помощи гомеопатии, о чем я уже громко заявлял. Открою страшную тайну — не все животные аллергичны, не все корма для рыбок непереносимы.

Для меня животные в доме — это еще один способ познать мир для ребенка, в том числе, и конечности жизни. И первые опыты сопереживания, сочувствия. И ответственности за того, кто приручился. Еще животные могут быть и корректорами поведения. Даже лечебным фактором — пет-терапией. Это общий термин. А есть частные направления, где лечебным средством служат собаки, кошки, лошади и дельфины и др. Эффективность такого подхода может быть намного выше привычных нам методов, например, при тяжелых заболеваниях опорно-двигательного аппарата, аутизме, генетических нарушениях, не говоря уже о неврозах и депрессиях. Да и простое сосуществование с представителями других видов дает детям намного больше проку, чем изучение животных в школе, по телевизору или в зоопарке. Из всех возможных домашних животных, я предпочитаю собак. Хотя это не мешает держать дома и мелких грызунов, да и крупных тоже. Крысы, например, умны и коммуникабельны. Хомячки просто забавны. Жаль, живут совсем мало. Жил у меня и лесной заяц, были кролики. Декоративные. Да и сейчас есть. Красноухая черепаха бултыхается в аквариуме уже больше двадцати лет. Есть и рыбки. Это мой мир, который умеет дарить много радости. А то, что он иногда еще и пахнет, так это поправимо.

И еще маленькое наблюдение. Взрослые часто относятся к детям и домашним животным по-разному. То, что прощается коту,

хотя бы потому, что он кот, может не прощаться ребенку. И взрослый пойдет гулять с собакой, пусть и не всегда с удовольствием, но по понятной необходимости, но может не пойти с ребенком, сославшись на множество причин. «Дети и собаки, имеющие привычку вмешиваться в разговоры взрослых людей, мало кому нравятся, и собака, умеющая оставлять людей в покое, несомненно, будет пользоваться общими симпатиями. То же относится и к детям» (К. Лоренц. «Человек находит друга»).

Так что, если Вы уж решились на подвиг заведения домашнего животного, даже уступив давлению со стороны ребенка, получите от этого максимальное количество радости. По крайней мере, у Вас появится прекрасный объект для отработки навыков давать и получать Поглаживания.

Как правильно наказывать детей

Эту фразу в форме вопроса произнес один из родителей на консультации. И это заставило меня обратить внимание на его уверенность, что наказания необходимы. Этой позиции, кстати, придерживаются и некоторые психологи. А я, почему-то, против. Я считаю, что детей наказывать не за что. Совсем-совсем. Ведь не существует справедливого и несправедливого наказания. В детском мире, по крайней мере. Дети практически любое наказание будут считать несправедливым. И обидятся. И будут в этом правы. Не потому что, обиделись, а потому что несправедливо. Для детей практически всегда наказание несоизмеримо с проступком. Хотя бы потому, что большинство этих проступков не являются каким-либо нарушением, а являются простым познанием мира. Сломанная игрушка, разбитая ваза, размазанная каша, испачканная одежда будут неправильными только с родительской точки зрения. Ребенок может судить о нарушении лишь через эмоциональную окраску последовавших слов и действий родителя. И это касается не только малышей с незрелой координацией. А детей вообще. Причинами таких детских действий может быть: недостаток внимания и позитивных Поглаживаний, испуг, погружение в игру, просто интерес «а что получится». Это при условии, что в семье нет никаких конфликтов между взрослыми. Если же такие

ситуации существуют (привычные семейные конфликты с шумными спорами и взаимными обвинениями, семья на грани развода и пр.), то ребенок в этом не виноват. Но вести себя он начнет «плохо». Он будет перетягивать внимание на себя. Обязательно. Хотя бы только для того, чтобы родители объединились. Так кого здесь нужно наказывать?

Есть родители, которые жестоки к собственным детям. Но не по врожденному садизму. Это их сценарные установки. И они тоже не совсем уж и виноваты. Но претензии к взрослому человеку обоснованы хотя бы потому, что родитель может хотя бы иногда использовать мозг для анализа.

Заметьте, что я не говорю о физическом наказании. Я говорю о наказании вообще. Сначала любому родителю нужно еще научиться хвалить ребенка. Это искусство доступно далеко не всем. А научившись хвалить, Вам легче будет понять и принять мое убеждение, что наказывать детей не за что. Ну не наказывать же их за то, что мы, как родители, наворотили.

Конечно, все мы люди, со своими страстями, переживаниями, тревогами и привычками. И, подчиняясь сценарным программам, создаем ситуации не очень красивые. Любой родитель может сорваться. В здравом рассудке он так никогда бы не поступил. Но на эмоциях — возможно. И в этом случае крайне необходимо просить прощения. За срыв. За несправедливость. Просить прощения у своего ребенка. Обязательно. Ради ребенка и ради себя самого.

Дети и деньги

А это ведь совсем не легкий вопрос — карманные деньги: давать ли? И если давать, то сколько и за что? Хотим ли мы того или нет, но наш нынешний цивилизованный мир материален, точнее — монетарен. Деньги являются мерилем практически всего. Но есть опасность переноса отношений с мира потребления в область отношений с ребенком. Нужны ли ребенку деньги вообще? Формально — нет, поскольку оплачивать его потребности всё равно будут родители. Но любой ребенок может претендовать на что-то своё личное, чем он распоряжается сам. Если Вы подарили ребенку игрушку (конечно, купив ее предварительно), то это

игрушка теперь становится его собственностью. Имеет ли он право распоряжаться ею по своему усмотрению? Может ли он теперь передарить ее, разобрать или спрятать куда подальше? Логично было бы ответить утвердительно. Но большинство родителей считает не так. Поскольку ребенку могут подарить не только игрушку, но и одежду, а здесь уже возникает требование аккуратности и опрятности. Чтобы распутать постепенно этот клубок, предлагаю не относить к подаркам всё то, что можно надеть, съесть или намылить. Подарок желателен такой, чтобы мог принадлежать ребенку без каких-либо дополнительных условий. С полным правом распоряжаться им. В том числе сломать или потерять. Поскольку это его вещь, то ему и принимать решение. Если же каждую потерянную или испорченную вещь, которая еще совсем недавно была подарком, провозжать руганью, осуждением и попреками, то ребенок (конечно, не сразу, но со временем уж точно), начнет утаивать, хитрить, выкручиваться. Если уж случилось такое, то можно просто пожалеть ребеночка — он ведь тоже может переживать. И посожалеть вместе с ним об утрате. Если сможете восполнить утрату — порадуется вместе. Просто напросто не надо ставить материальные ценности выше, чем радость общения с ребенком. И еще подарки не должны становиться предметом торга и шантажа. Никаких «хорошо себя вести», «хорошо учиться», «заправлять постель» и т. п. взамен на шоколадку, Барби, щенка, iPhone, Lego 10 серии или Fender Stratocaster. Никаких. Никогда. Не учите детей торгу и шантажу. И не бойтесь избаловать. Когда ребенок любим и уверен в этом, он не избалуется. Дети требуют подарки и подачки только тогда, когда других символов любви получить не могут.

Соответственно, и деньги не должны становиться ни символом любви, ни поводом для торга. Это просто средство. Хотя и возведенное в ранг божества. Кое-кем. Иногда. Ведь даже у маленького ребенка, года в 3-4, может уже быть своя кубышка. Пока еще на уровне игры. Лет в 5-6, постепенно осваивая цифры и счет, малыш может что-то покупать себе. Сам. На СВОИ деньги. Становясь чуть более ответственным, прагматичным и, возможно, бережливым. А возможно, что и не очень. Но это будет уже его решение. И его ответственность. Так что я приверженец карманных денег у ребенка. Без условий. Но какую именно сумму Вы будете ему давать, решайте сами. Не бойтесь, что Ваш отпрыск потратится

на какую-нибудь ерунду или на что-то вредное. Эти траты не связаны с наличием или отсутствием средств платежа. Причиной будет неуважение к себе, саморазрушительность и т. п. А это бывает только у нелюбимых. А наши дети любимые.

Дети растут быстрее, чем родители читают книги по их воспитанию

Вот если бы к каждому ребенку выдавали инструкцию. Руководство. Мануал. А то ведь приходится всё время разбираться самим. А мнений много. И противоречий. Ошибок и нестыковок. Сейчас сказали так, а через некоторое время отменили. Тут я еще со своим особым мнением встрял. В разрез. Хорошо понимаю родителей, которые стараются отойти от тех способов воспитания, которые так не нравились им самим в детстве, а ничего другого найти не могут. Не потому что негде. Информации сейчас в переизбытке. А хочется четкой инструкции. Чтобы было ПРАВИЛЬНО. Некоторые свои попытки по созданию инструкции я размещу в приложении. А по поводу правильности действий просто скажу, что правильно — это любить, понимать, принимать, помогать. И быть терпеливым. Именно терпеливым, а не терпеть. Разница только в том, что терпеть можно очень недолго, потом всё равно будет взрыв. А быть терпеливым можно всегда. Как мироощущение. Как проявление Взрослого Эго-состояния. Теперь о том, что читать.

Когда родители спрашивают меня, что можно почитать, я сначала отвечаю, что почитать можно родителей. — Ах, Вы про книги? — делаю я вид, что не понял вопроса. А вот ответ оказывается очень уж сложным. Конечно, с выходом этой книги, всё стало намного проще, но есть вопрос «А что еще?». Отвечу и на него. Без претензий на полноту. Просто некоторые рекомендации. Родители редко читают много литературы про детей. И это нормально. Потому что родителям важно найти очень конкретный ответ на тот вопрос, который их волнует в настоящий момент. А таких книг практически нет. Чтобы однозначно, правильно, компактно и обо всем. Так что не обессудьте.

Мне вот очень нравится шеститомник «Развитие личности ребенка». Считаю, это издание самым достойным. И по авторам, при-

нимавшим участие в этой работе, и по структуре, и по форме подачи материала. Каждый из томов посвящен отдельному периоду жизни ребенка (от рождения до года, от года до трех, от трех до пяти, от пяти до семи, от семи до одиннадцати, от одиннадцати до шестнадцати). И, что мне импонирует больше всего, это простая и очень понятная подача материала. Там есть и практические рекомендации, и возрастные нормы. И упражнения для развития. И рекомендации для проблемных ситуаций. Не упущены и дети с особенностями. Если бы мне довелось составлять рейтинг литературы для родителей, то первые шесть мест я отдал бы этой серии.

Под таким же названием есть книга Норы Ньюкомб. Там тоже есть много интересного. Только пока Вы изучаете эту литературу, на подходе будут уже внуки.

И все же. Что я рекомендую хотя бы неспешно пролистать, так это книги Ю. Б. Гиппенрейтер (про общение с ребенком), Е. К. Лютовой и Г. Б. Мониной (например, «Проблемы маленького ребенка»), М. В. Осориной, И. С. Кона, А. И. Захарова, К. Фопеля и т. д.

Есть несколько моих любимых авторов, которых просто интересно читать. Книги про животных. Это книги этологов: К. Лоренца («Агрессия (так называемое „зло“»), «Человек находит друга», «Оборотная сторона зеркала»), В. Р. Дольника («Непослушное дитя биосферы»).

Можно еще обратить внимание на те книги по Транзактному Анализу, которые я цитировал на протяжении этой книги. Они все могут быть достойны Вашего внимания.

Самое же для меня важное, чтобы родители читали книги не для того, чтобы научиться чему-то новому. Эти навыки придут сами, но немного позже. Важнее, чтобы родители стали лучше понимать своих детей. И любить их в открытую. Без стеснения и надуманных ограничений.

Глава 7

КАК ДОЙТИ ДО ТОЧКИ ОПОРЫ

Прилетела птица обломинго...

Бывает тяжело на душе. У кого-то совсем редко, а кому-то такие периоды кажутся чуть ли не постоянными — «во дни сомнений, во дни тягостных раздумий» (И. С. Тургенев). Такое состояние может длиться несколько часов, реже — 3–4 месяца. Это период кризиса, который нужно не просто пережить, перетерпеть, переждать. Это период подведения итогов прожитого отрезка жизни. Рационального и эмоционального. Опустим обсуждение кризисов, связанных с какими-либо внешними обстоятельствами — по работе, по семейным отношениям и т. п. Они, конечно, переживаются сильно и глубоко, но при разрешении этой внешней ситуации, при принятии и осуществлении какого-либо решения, переживания проходят достаточно быстро. Конечно, если родитель находится в каком-либо кризисе, то страдают от этого и другие члены семьи, и дети. Часто бывает, что несколько членов семьи одновременно находятся в кризисном состоянии, и не столь уж важно в каком — возрастном или ситуационном. Кризисы суммируются и усиливают друг друга. Каждый может ждать помощи и поддержки от другого, обижаясь и злясь. А тот, другой, находится в схожем состоянии, опять же в ожидании и обидах. «Куда ни кинь, всё клин». Самостоятельно договориться и найти решение этих ситуаций бывает практически невозможно. И только тогда люди решаются на визит к психологу (психоаналитику, психотерапевту). Или идут к экстрасенсам, магам. Кто-то ищет помощи в религии. Кого-то вовлекают секты. Вы понимаете, что я считаю, что лучше уж идти к психологу. Но и иное действие человека я могу понять. Потому что человек просит помощи и ищет решение. Жаль, что находит не всегда.

Немного остановлюсь на кризисе «середины жизни», «сорокалетних». Потому что именно этот период является кризисом «Жизненного Сценария». «Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу, утратив правый путь во тьме долины» (Данте Алигьери. «Божественная комедия»). Это очень яркий пери-

од переосмысления своей жизни, очень важный. И конструктивно прожитый кризис позволяет стать мудрым. Только вот кризис «сорокалетних» начинается не в день рождения. А на год-другой раньше. вспомните наш разговор о кризисе «трехлеток». В этих кризисах много общего. Как ребенку необходимо понимание и терпение со стороны взрослых, так и в середине жизни от окружающих требуется что-то очень схожее. Но все же, весь этот «кризисный» разговор я завел только для того, чтобы рассказать о нашем, транзактном, разрешении этого кризиса. Но до этого я поделюсь своей случайной находкой в сетях Интернета. Если вчитаться, поверить в написанное, да и, как бы невзначай, начать это использовать в своей жизни, то эта самая жизнь станет намного лучше и радостнее. Потому что таким способом можно получить разрешение на то, что было запрещено с помощью Родительских Приказаний.

Биль о правах

Называется этот текст «Билль о правах личности». Автором считается компания PASA (Нью-Йорк, США, 1988–1989 гг.). Список прав небольшой. Но я попрошу каждого читающего проникнуться и продумать смысл каждой строчки. И постараться спроецировать это на свою жизнь. И реализовать. Для получения большей свободы и независимости. Даже если покажется, что это слишком просто. Это действительно просто. И эффективно.

Вы имеете право...

1. Иногда (всегда) ставить себя на первое место.
2. Просить о помощи и эмоциональной поддержке.
3. Протестовать против несправедливого обращения или критики.
4. На свое собственное мнение и убеждения.
5. Совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь.
6. Предоставлять людям решать свои собственные проблемы.
7. Говорить «НЕТ, спасибо», «извините, НЕТ».
8. Не обращать внимание на советы окружающих и следовать своим собственным.
9. Побывать одному, даже если другим хочется Вашего общества.

10. На свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие.

11. Менять свои решения или избирать другой образ действий.

12. Добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает.

Вы никогда (никому) не обязаны...

13. Быть безупречным на 100%.

14. Следовать за всеми.

15. Делать приятное неприятным Вам людям.

16. Любить людей, приносящих Вам вред.

17. Извиняться за то, что Вы были самим собой.

18. Выбиваться из сил ради других.

19. Чувствовать себя виноватым за свои желания.

20. Мириться с неприятной Вам ситуацией.

21. Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.

22. Сохранять отношения, ставшие оскорбительными.

23. Делать больше, чем Вам позволяет время.

24. Делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать.

25. Выполнять неразумные требования.

26. Отдавать что-то, что Вам на самом деле отдавать не хочется.

27. Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.

28. Отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.

Замыкаем круг

Теперь мы очень плавно переходим к рассказу о том, как можно использовать Транзактный Анализ для улучшения своей жизни, жизни своих родных. Многих из своих клиентов, да и знакомых, я приглашаю принять участие в групповой работе. Если они приходят со сложностями в отношениях (с родственниками, с коллегами, с детьми), в кризисе или депрессивном состоянии, в поиске смыслов и целей. Практически с любыми трудностями. Я стараюсь избегать слова «проблемы», потому что, по большому счету, проблем в нашей жизни нет. Есть ситуации, которые мы воспринимаем

ем, как проблемные. То есть не можем разобраться, разрешить или просто отпустить. Но любая ситуация, проявившаяся в нашей жизни, это, в первую очередь, подсказка, позволяющая понять наши слабые места и выявить наши ресурсы. И если эти подсказки повторяются в нашей жизни из раза в раз (с небольшими вариациями), то это говорит только о том, что мы что-то опять не увидели, не поняли, не изменили. Это Грабли. И одна из важнейших задач практической психологии — это помочь человеку избавиться от этих граблей. Прочитав основы транзактной теории, Вы теперь можете и сами увидеть причины некоторых привычных невзгод. Поэтому сейчас я расскажу о тех группах, которые направлены на изменение Жизненного Сценария. Всегда в лучшую сторону.

Подчеркну, что это все-таки не тренинг. Это группа личностного роста. Но последние годы и такое название было репутационно переведено в негатив. Возможно, лучше всего называть этот процесс развитием личности. Это не столь важно. Поэтому ключевым будет сама тема — «Изменение Жизненного Сценария». Да, мы, оказывается, можем не только осознавать сценарные проявления в нашей жизни, но и осознанно вносить желаемые изменения. Я знаю, что существуют различные программы проведения таких групп, проводят их разные тренеры. В чем я уверен так это в том, что все эти программы эффективны, хотя и при соблюдении некоторых условий: ведущий должен быть психологом (но не по жизни, а по образованию), программа должна основываться на Транзактном Анализе. Еще некоторые дополнения: желательно, чтобы у Вас было доверие к ведущему. Это можно проверить, придя к нему на консультацию, хотя бы однократно. Конечно же, постарайтесь собрать информацию и в Интернете, да и среди знакомых, возможно кто-то был на консультации или участвовал в группе. Это не обязательно, но если Вы не очень склонны доверять незнакомым людям, то большая часть времени работы в группе у Вас уйдет на сопротивление, следовательно, результаты для Вас окажутся меньшими. И еще несколько моих (очень субъективных) рекомендаций: в группе не должно быть грубости, особенно, со стороны тренера. В психологии такие направления существуют, например тренинг В. Эрхарда. Для меня это неприемлемо, даже если это дает результаты для участников. Конечно,

если в программе кроме Сценария упомянуты магия, эзотерика, снятие порчи и т. п., насторожьтесь хоть немного. Еще одна очень условная рекомендация: у психолога, к которому Вы обращаетесь, не должно быть схожих с Вашими проблем. Все остальные параметры выбора своего психолога, Вы можете определить сами. Хотя, если после посещения группы у Вас останется разочарование или еще какое-нибудь не совсем приятное ощущение, не ставьте крест на самой программе и, тем более, на Транзактном Анализе.

Теперь можно рассказать и о том варианте групповой работы, приверженцем которой я являюсь. Базовая программа разработана и отработана на протяжении двадцати лет В. Г. Пузиковым (<http://василийпузиков.рф>). Им же проводится и методический тренинг. Это я для психологов говорю. Вдруг кто-то из коллег заинтересуется с профессиональной точки зрения.

Ускорение нашего времени, увы, сказалось и на формате работы группы. Слишком уж сильно мы затянули часовые пояса. Сейчас уже всё реже проводятся группы более трех дней подряд, далеко не все могут выделить такой большой отрезок времени на какой-то личностный рост. Поэтому всё чаще практикуются двухдневные группы. И опять же, как говорили раньше — «по требованию трудящихся», общий курс был разделен на три ступени. В каждой ступени есть блоки теории ТА, со смещением акцентов на определенные разделы. 1-я ступень — это Эго-состояния, Поглаживания, Образ Семьи. 2-я ступень — Рэкетные Эмоции, Родительские приказания, Жизненные Позиции. Конечно, мы на каждой из ступеней говорим обо всех первокирпичиках Жизненного Сценария, но упражнения подбираются с учетом акцентов. На 3-ю ступень — добавляются Структурирование Времени и, особенно, теория Игр. Начинать можно как с 1-й, так и со 2-й ступени. Хотя лучшим вариантом будет участие во всех ступенях.

Конечно, у людей часто возникают сомнения и опасения, когда я предлагаю участвовать в групповой работе — «там незнакомые люди», «не смогу рассказывать о своих проблемах», «я человек не публичный», «что обо мне начнут думать» и т. п. Всегда говорю, что участие абсолютно добровольное. Мы можем продолжить индивидуальные встречи, но группа позволит значительно сэкономить

время. А это немаловажно. И кроме преодоления этих сценарных установок можно познакомиться с другими замечательными людьми. Мне, например, приятно, когда участники группы становятся друзьями, не все, конечно, но многие. Ведь когда мы можем себе позволить быть искренними, мы видим в окружающих много хорошего, и окружающие видят это же в нас. И чем мне еще очень импонируют ТА-группы — никто не обязан рассказывать о своих проблемах. Если появляется такое желание, мы все во внимании. Но степень откровенности каждый определяет для себя сам.

Хотя разговор об этом актуален только до первого опыта. Приходящие на следующую ступень уже избавляются от таких установок. Это позволяет еще ближе приближаться к обретению гармонии во внутреннем мире. И в отношениях с внешним.

В группе кроме упражнений и обсуждений, мы практикуем различные медитации, точнее — визуализации. Используются и классические медитации из ТА, Гештальт-терапии, психосинтеза и авторские. Именно при помощи медитаций мы можем работать со своим Жизненным Сценарием для его осознания и изменения. На сегодняшний день для формата «сценарной» группы я использую около двадцати медитаций и несколько десятков упражнений. Но что именно будет сделано в конкретной группе, до встречи с участниками я, зачастую, сказать не могу. Только общий план. Для эффективной работы все же необходимо учитывать пожелания и особенности каждого участника, а это невозможно предсказать заранее, до знакомства. И проведение каждой группы становится очень интересным творческим процессом. И тренер может многое приобретать в такой работе. Это всегда взаимный процесс.

И напоследок

Очевидное (правильное, вкусное, ценное, приятное, радостное, вероятное, желаемое, доступное, дешевое, глупое, цветное, съедобное и пр.) для одного может не быть очевидным (правильным, вкусным, ценным, приятным, радостным, вероятным, желаемым, доступным, дешевым, глупым, цветным, съедобным и пр.) для другого. То, о чем я говорил в этой книжке, для меня очевидно.

Но я постоянно держу в голове тезис, что со мной могут не согласиться. Многие. И не только люди, не очень близкие к психологии, но и мои коллеги. Это их право. И я при этом вправе поделиться своими пристрастиями, мыслями, опытом... Я знаю, что могу в чем-то ошибаться. Быть предвзятым. Даже слепым. Но я продолжаю переживать за детей. Мне жаль, что с ними не делятся родительской любовью самые близкие. Не поддерживают, не хвалят. Хотя они в этом нуждаются, ждут, требуют. А ведь мы, взрослые, вообще-то можем и понять своих детей, и принять. Поскольку любим их. Только в процессе этого зловредного «воспитания» на саму любовь не остается ни времени, ни сил. А ведь можно и по-другому. Об этом я и говорил все это время. Пытаюсь достучаться и хотя бы немного изменить типовые, привычные ситуации в семьях к более радостным. Поскольку так и проще, и лучше.

Так мы сможем помочь нашим детям стать Принцами и Принцессами, хотя бы по Жизненному Сценарию. Родители, мамы и папы, дедушки и бабушки, Вы ведь желаете счастья Вашим потомкам? А сами хотите быть счастливыми? Так давайте тратить силы и время на обретение этого самого счастливого состояния. Мы же это можем.

«Дон Хуан насмешливо улыбнулся и заверил меня, что напряженный и самоотверженный труд моей жизни не прошел даром — мне вполне удалось сделать себя несчастным. Но самое смешное и абсурдное в этом то, что с теми же затратами я мог настолько же успешно сделать себя целостным и сильным. — Весь фокус в том, на что ориентироваться, — сказал он. — Каждый из нас либо сам делает себя несчастным, либо сам делает себя сильным. Объем работы, необходимой и в первом, и во втором случае — один и тот же» (К. Кастанеда. «Путешествие в Икстлан»).

ПРИЛОЖЕНИЯ
*(короткие работы, написанные в разные годы
и по разным поводам)*

Предупреждение:
не всё, написанное далее, является руководством к действию.



ЧТО ДЕЛАТЬ С ТЕМ, КТО ВИНОВАТ?

Само по себе «чувство вины» негативно для человека. Можно быть виноватым, но не чувствовать себя таковым. Можно знать, что провинился, просить прощения, исправлять ошибку и избавиться от чувства... «Чувство вины» всегда агрессивно по отношению к себе или же к тому, перед кем виноват.

Например: дети очень часто берут на себя вину за разлад между родителями. И неосознанно пытаются «помирить» родителей, подбрасывая им такие проблемы, которые можно решить только сообщая: болеют, убегают из дома и мн.др. Такой сюжет используется во многих фильмах, отражающих тематику детско-родительских отношений.

Представьте, что ваш «несносный» ребенок порвал новую куртку, на покупку которой откладывали полгода, или насыпал в бабушкин чай йодированную соль, или сотворил еще что-то не менее ужасное... Он, конечно, виноват! А мы традиционно считаем, что виноватого нужно наказать — «не поротый ребенок — зря прожитое детство»! Только вот как наказать?

Хотя для начала хотелось бы все же уточнить: а что произошло, что послужило причиной? Вдруг это поможет лучше понимать собственное дитя... Так вот, причина... Опять же, нельзя исключить случайность. Ту же куртку мог порвать другой сорванец, пробегающий мимо с каким-нибудь ведром или стулом. Да и соль в чай могла попасть совершенно случайно, ну бывают похожие банки на кухне. Большинство родителей не уточняют такие мелочи, чего зря время терять, надо сразу переходить к наказанию, поскольку и куртку, и бабушку жалко. Результат предсказуем: взрослые ругаются, ребенок плачет, чай остывает, куртка жалко висит на вешалке... Кстати, ребенок плачет не от того, что он на самом деле виноват, а от того, что его опять никто не выслушал (а ведь он мог рассказать, как всё происходило), что его душит обида на весь этот злой взрослый мир, что к нему несправедливы, что он

очень боится этого эмоционального одиночества и т. д. Попробуйте испытать этот кошмар сами.

А вот по поводу бабушкиного чая... Бывает, что так дети «мстят» за какую-нибудь обиду — бабушка запретила смотреть телевизор или просто случайно обозвала походя. Вся жизнь скроена из таких мелочей. Да и куртка могла ребенку не понравиться, он просто уступил давлению мамы. И так бывает.

Давайте постараемся осуществить мужественный выбор — кто для нас важнее: ребенок или его куртка. Если куртка (как символ материального благосостояния), то чувства и переживания ребенка нам больше не значимы, а вот если его переживания что-то еще для нас значат, то будем искать иное решение этой непростой ситуации. Стоит еще упомянуть, что несправедливое (избыточное) наказание может пробудить «чувство вины» уже у родителей, которое провоцирует дополнительную агрессию на того же самого ребенка... Мы ведь не любим тех, перед кем виноваты.

Взгляд в будущее: Чувство вины, зародившееся в возрасте 3–5 лет, может стать спутником всей жизни, да еще и значительно повлиять на жизнь человека. Это чувство забирает много энергии, не оставляя сил на действие. «Я не смогу», «у меня не получится», «я опять забыл», «я снова не успел» и т. п. И никто никогда не свяжет депрессивные состояния и неуспешность взрослого с курткой, порванной полвека тому назад.

Итак, что делать? Можно просто посочувствовать ребенку, он ведь и сам может жалеть порванную куртку, она же такая красивая, совсем новая, он так замечательно в ней выглядел. Послушать, что произошло... Представьте, что мимо ребенка на большой скорости проехал мотоциклист, слегка задел его какой-то выступающей деталью, ребенка отбросило в сторону куста, шипы которого и порвали куртку... Не дай Бог случиться такому в реальности! И по какому поводу ребенку нужно плакать в первую очередь — от страха или от того, что мама будет ругать за куртку? А тут еще и бабушка обозвала неряхой!

ЧТО ЖЕ ЭТО ЗНАЧИТ, КОЛЬ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ?

Открою страшный секрет — все дети плачут. Причина для этого есть всегда. То есть причина может быть без слез, а слезы без причины никак. И причина эта всегда находится внутри, хотя и не исключается внешняя первопричина. Постараемся разобраться подробнее.

Физическая причина. Чаще всего это боль. Или хотя бы дискомфорт. Слезы всегда являются сигналом, что что-то не так. Например, разбилась коленка. Не сама по себе, а при встрече с асфальтом. А всё из-за того сучка, который предательски торчал из-под скамейки (вот и первопричина). А еще может болеть голова или живот.

Эмоциональная причина. Здесь очень большой список получается: сильная обида на тот же сучок, испуг, да и себя очень жалко... А еще растерянность, бессилие, грусть, разочарование, печаль, тоска, досада и уныние... Тут уж кто угодно заплачет.

Какая фраза звучит в самую первую очередь при виде плачущего ребенка (так же как и плачущего взрослого)? Правильно: «Не плачь!»! Но почему нельзя плакать? Да потому что говорящему неприятно видеть чужие слезы и он, естественно, пытается сделать картинку для себя более приемлемой. А вот если плачет мальчик, то он может заслужить еще и упрек с одновременной установкой на «псевдомужественность»: «Мальчики не плачут!». Кстати, поэтому и живут меньше...

Конечно, значимость события, вызвавшего слезы, имеет большое значение. Можно еще понять плачущую девушку из-за сломанного каблука, но намного труднее принять мужчину, плачущего из-за сломанного ногтя...

Взгляд в будущее: Мальчишки получают много таких установок, выполняющих функцию запрета. Запрет на слезы одна из самых распространенных. Причины кроются в стереотипном образе мужчины-воина (помните про «скупую мужскую слезу»?). Хотя

при этом слезы в народной традиции являются естественным выражением горя, боли, обиды и печали. Так что, запрещая ребенку плакать, родители запрещают горевать (т. е. переживать горе). А непережитое горе сокращает жизнь. Вы этого желаете своему ребенку?

Итак, что же делать? Давайте все-таки заставим себя вначале пожалеть ребенка (супруга, соседку, коллегу и других), дать возможность выплакаться. Сквозь детские слезы любой родитель может понять их причину — самое главное исключить медицинские проблемы (травмы, боли в животе, головную боль из-за начала простуды и пр.). А далее — дайте ребенку то, что он требует плачем: внимание, защиту, надежность, спокойствие... А вот если ребенок через слезы требует купить игрушку, то здесь несколько сложнее...

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВРАТЬ

Маленькие дети не умеют врать. Они еще очень наивны и не понимают, что только с помощью обмана можно получить от окружающих какие-нибудь блага. Они, глупые, даже не подозревают, что их самих обманывают. Соска-пустышка является самым первым и обязательным атрибутом обучения лжи. Обязательно используйте ее, старайтесь, чтобы ребенок ни секунды своего времени не проводил без этого гениального изобретения. И стремитесь продлить ее использование на максимально долгий срок, лучше до самой школы. Кроме этого необходимо четко следовать следующим правилам воспитания, чтобы вырастить настоящего обманщика:

1. Никогда не говорите ребенку, что вы его любите; лучше чаще рассказывать, что его рождение испортило вам карьеру, здоровье, молодость и вообще всю жизнь.

2. Никогда не выполняйте данные ему (да и вообще кому-либо) обещания.

3. Всегда ругайте ребенка за неубранные игрушки, слезы, плохие оценки и поведение (лучше ругать даже за «четверки», потому что только «отличник» нужен в вашей семье).

14. Чаще произносите фразы: «а папе (маме, бабушке и т. п.) мы этого не скажем», «скажи, что меня нет дома», «это будет наша тайна», «если никому не расскажешь, я тебе куплю игрушку». Но при этом помните о правиле № 2.

15. Никогда не рассказывайте правду о своем детстве, лучше говорить, что вы были очень послушными, всегда всем помогали, отлично учились, заправляли постель, убрали игрушки и посуду. Только обязательно предупредите, что если Ваши родители будут рассказывать внуку (внучке) о вашем детстве, то они всё врут.

16. При малейшем поводе, сообщайте ребенку, что в будущем его ждем много сложностей и проблем.

17. Всегда заставляйте ребенка что-либо обещать Вам, а еще лучше клясться Вашим здоровьем. В более старшем возрасте можно клясться письменно. Подписываться кровью.

18. При малейшей возможности повторяйте ребенку, что Вы не знаете, в кого он такой пошел. При этом хорошо бы сказать в кого именно, с конкретным перечислением «породы» ненавистных Вам родственников.

19. Всегда заставляйте ребенка говорить Вам правду, только правду и ничего кроме правды.

10. Всегда принимайте решения за ребенка. Ваш жизненный опыт позволяет вам знать лучше. Помните, что любое решение, принятое ребенком, ошибочно, глупо и приводит к преступлению.

11. Ни в коем случае не идите на поводу у ребенка. Иначе вырастет эгоист, который не сможет заботиться о Вас в старости.

12. Всегда проверяйте карманы ребенка. Если сможете найти его дневник (как школьный, так и личный), обязательно очень внимательно прочитайте. Вы всегда найдете повод для того, чтобы наорать на ребенка. Кроме этого, Вы обязательно должны проверять его СМС, постарайтесь также подслушивать его телефонные разговоры. Иначе ребенок пойдет по кривой дорожке. Само собой разумеется, что у Вас должны быть все пароли и логины к его страничкам в социальных сетях, блогах и электронной почте. Проверки лучше производить, как минимум, еженедельно.

13. Не пренебрегайте физическими наказаниями — Вас пороли и вырастили прекрасного человека.

14. Помните, что чем больше ребенку будет запрещено, тем в большей безопасности он будет.

15. Заставляйте делать домашние задания максимально тщательно и долго. Если задано меньше, чем Вы рассчитывали, всегда можно заставить выучить дополнительное стихотворение или решить еще пять–шесть задач. Чем меньше у ребенка времени на всякую ерунду, тем лучше.

16. Всегда и очень эмоционально рассказывайте соседям, друзьям и просто знакомым, какой у Вас растет олух. При этом говорите громче, ребенок должен хорошо Вас слышать. В дополнение обязательно несколько раз расскажите ребенку, как охали и причитали слушатели.

17. Никогда не верьте ни единому слову своего ребенка. Только так Вы можете убедиться, что ребенок Вам врет. Каждый раз, когда Вы уличаете ребенка во лжи, сообщайте ему об этом. Таким образом, Вы обязательно закрепите процесс обучения обману.

18. Всегда и подробно сравнивайте Вашего ребенка с другими детьми. Будьте внимательны: нельзя приводить сравнения в пользу Вашего ребенка, это сразу лишит его всякой мотивации к деятельности.

19. Чем больше Вы обвините ребенка, тем сильнее он захочет исправиться. Потренируйтесь на обвинении в лени — Вы здесь никогда не ошибетесь. И помните, что просить прощения у ребенка за Вашу ошибку ни в коем случае нельзя: во-первых, Вы не можете ошибаться, поскольку Вы — родитель, а во-вторых, ему будет поделом.

20. Знайте, что перечисленных правил может быть недостаточно. Чтобы добиться абсолютного результата, Вы можете придумать и использовать свои уникальные способы обучения.

КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА УВАЖАТЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ

Это дети малые наивно думают, что мир принадлежит им. Солнце встает ради них, а стоит им закрыть глаза и весь мир погружается во тьму. Мы, как родители, не имеем права возвращать такой эгоизм, посему на борьбу с ним необходимо бросить все силы, зачастую привлекая к этому и дальних родственников, и учителей, и соседей. И представьте весь ужас ситуации, когда ребенок в грош не ставит своих родителей, да еще имеет свое мнение по некоторым вопросам, да еще и спорит, думая, что у него есть такое право. Это ведь самые первые признаки неуважения, что обязательно приведет к тому, что родители не получают полагающуюся им по статусу заботу в старости. Чтобы пресечь это мракобесие на корню, предлагаю использовать следующие правила в воспитании ребенка:

1. Правило должника.

Ребенок должен родителям уже за то, что они подарили ему жизнь. Кроме этого, за то, что он дорого обошелся — и здоровье из-за него подорвано, и лучшие годы отданы, и карьера не сложилась. Об этом ребенку нужно сообщать как можно чаще. Если Ваши слова не дают желанного результата, необходимо периодически рассказывать ребенку, что Вы вообще-то его совсем не хотели, это вышло случайно, и только злой рок заставил Вас родить его.

Основные фразы и выражения, помогающие достичь нужного эффекта: «отстань, я плохо себя чувствую»; «ты не заслужил»; «ты опять ничего не сделал»; «ты мне должен»; «мне за тебя стыдно»; «будь любезен срочно всё убрать»; «пока не сделаешь даже не подходи ко мне»; «ты еще мне «спасибо» скажешь»; «тебе со мной никогда не рассчитаться» и мн. др.

2. Правило страха.

Помните, что уважают только тех, кого боятся. Если Вы, придя домой с работы, видите радостного ребенка, значит, Вы что-то

упустили. Поскольку ребенок не может всё делать так, как нужно, всегда есть повод к претензиям и упрекам. Лучше всего пугать ребенка, что Вы его сдадите обратно в магазин, его заберет барабашка, Вы его отдадите дяде... Вы же понимаете, что трусливый ребенок будет относиться к Вам с почтением и обожанием.

Основные фразы и выражения: «смерти моей хочешь»; «как таких бездельников земля носит»; «мне нужно с тобой серьезно поговорить»; «если на собрании услышу что-нибудь плохое — убью»; «и не смей выходить из угла»; «ты еще хлебнешь лиха»; «допрыгаешься»; «а я ничего хорошего от тебя и не ждала»; «ты от меня дождешься»; «смотри, принесешь в подоле — выгоню»; «уйди с глаз долой» и мн. др.

3. Правило занятости.

Ребенок не имеет права тратить время зря. Чем больше у него свободного времени, тем больше глупостей он успеет совершить. Чем тяжелее ребенку приходится, тем быстрее он научится преодолевать трудности. Современная школа слишком мало нагружает детей, да и совсем не обучает навыкам уборки по дому.

Основные фразы и выражения: «без труда не вытянешь рыбку из пруда»; «я всегда много работала»; «труд создал человека»; «так и будешь у меня на шее сидеть?»; «будешь делать пока не сделаешь»; «делай хорошо, плохо само получится»; «нет, чтобы помочь, он у телевизора уселся»; «я тебе лошадь, что ли?»; «мусор не вынесен, а он книжки читает» и мн. др.

4. Правило полезности.

Всё, что делает Ваш ребенок, должно приносить пользу. Это касается и питания Вашего ребенка — есть можно только то, что полезно, а не то, что вкусно. В доме не должно быть доступных для ребенка сладостей, поскольку можно испортить аппетит. Если за весь день ребенок не принес пользы, значит, день прошел зря. А бездельников у нас и без него хватает. И еще очень опасно хвалить ребенка, если он сделал что-либо не идеально. А поскольку идеально делаете только Вы, то и хвалить совершенно не за что.

Основные фразы и выражения: «иди, мой руки»; «ешь с хлебом»; «опять ерундой занимаешься»; «в твои годы Гайдар полком командовал»; «хочешь стать дворником?»; «лень раньше тебя родилась»; «не, ну вы это видели!»; «возьмись за ум»; «хватит ворон считать»; «положи руки на одеяло»; «и что из тебя вырастет»; «от тебя толку,

как с козла молока»; «жизнь надо прожить так, чтобы не было мучительно больно!» и мн. др.

5. Правило превосходства.

Конечно, уважают не только из-за страха. Уважают еще и за то, что Вы опытнее, больше знаете и умеете. При частом подчеркивании своих достоинств с обязательным сравнением с недостатками ребенка, Вы получите еще большее уважение в глазах отпрыска. При консолидированной позиции с остальными родственниками и учителями, Вы сможете добиться от вашего отпрыска уважения ко всем окружающим, а также ребенок будет послушно следовать всем распоряжениям взрослых.

Основные фразы и выражения: «мал еще»; «поперед бацьки в пекло»; «яйца курицу не учат»; «что дозволено Юпитеру, то не дозволенно быку»; «я лучше знаю»; «я надеру тебе то место, откуда у тебя руки растут»; «после тебя всё переделывать приходится»; «я не могу ошибаться»; «а если тебе скажут в окно прыгнуть — прыгнешь?»; «куда ты руки суешь»; «и в кого ты такой?» и мн. др.

6. Правило контроля.

Бесконтрольность порождает беспредел. Дети, предоставленные сами себе, всегда вырастают преступниками. Чтобы избежать такой участи, необходимо потратить много сил и времени. Но в результате ребенок будет Вам очень благодарен, что Вы уберегли его от чего-то плохого. В этом вопросе мелочей не бывает. Еще Ленин писал, что необходим учет и контроль.

Основные фразы и выражения: «покажи, что в карманах»; «где он живет, кто его родители?»; «доедешь — позвони»; «отчитайся до копейки»; «как мне после этого тебе доверять»; «что ты сегодня ел?»; «шапку надень»; «приду-проверю»; «покажи дневник»; «стоит мне только отвернуться и...»; «тебе ничего нельзя доверить»; «на воре шапка горит»; «правда глаза колет» и мн. др.

7. Правило оценивания.

Если не давать оценки личности ребенка, он, скорее всего, в конце распоясается. Чем четче Вам удастся подобрать оценочное выражение, тем быстрее Вы наставите дитяtku на путь истинный. Помните, что оценка должна звучать жестко и однозначно. Хотя это касается только оценок-порицаний. Хвалить, конечно, иногда допустимо, но только за подвиг. Похвала в этом случае должна

быть короткой, спокойной и тихой, чтобы ребенок понимал, что совершение подвига для него — это самое обычное дело.

Основные фразы и выражения: «надо же быть таким идиотом»; «и учителя говорят, что ты бестолочь»; «вот еще одно подтверждение моей правоты»; «ты одеваешься, как проститутка»; «хватит тупить»; «и кому ты такой нужен?»; «дуракам закон не писан»; «свет такую дрянь не видел»; «так поступают только олигофрены»; «весь в отца» и мн. др.

8. Правило бессмысленности.

Очень важное правило, зачастую забываемое родителями и педагогами. Смысл этого правила в том, чтобы донести до мальчика, что жизнь его будет трудна, ежедневно его будут ждать тяжелые испытания, и чтобы он ни делал, этого всё равно будет мало, а, зачастую, и бессмысленно. Чем больше ребенок будет бояться будущего, тем больше он будет зависеть от Вас и, как следствие, Вы сможете ощутить всю радость почитания им своих родителей.

Основные фразы и выражения: «в тебя столько вложено»; «и чего ты можешь добиться в жизни?»; «а потом мой знакомый от этого спился»; «когда тебе станет плохо — первым ко мне приползешь»; «чтобы хорошо жить, надо хорошо учиться»; «из тебя ничего путного не выйдет»; «я знаю, чем это закончится»; «даже не пытайся» и мн. др.

9. Правило договоренности.

Отношения с ребенком лучше выстраивать на договорных условиях. С учетом правил № 1 и № 6, все договоренности выстраиваются с четким отслеживанием исполнения обязательств ребенком. При этом, правило № 5 разрешает Вам изменять Вашу сторону договоренности по наиболее выгодному для Вас сценарию. Будьте внимательны, помните, что дети наивно пытаются «перехитрить» Вас, пообещать что-либо, лишь бы от них отстали. Эти попытки должны пресекаться однозначно, не оставляя даже малейшего шанса на успех.

Основные фразы и выражения: «ты же обещал»; «поклонись моим здоровьем»; «я по глазам вижу, что ты врешь»; «я тебе больше не верю»; «ты меня опять подвел»; «и не вздумай расслабляться»; «не зли меня»; «ты не достоин уважения»; «я тебе этого не прощу» и мн. др.

10. Правило экономности.

Кто-то из не очень занятых делом экономистов подсчитал, что содержание ребенка в год обходится почти в 4 раза дороже содержания приличной иномарки. Хотя ребенок служит при этом дольше. Для сохранения бюджета необходимо строго ограничивать потребности ребенка во всяких ненужных прихотях. Чем меньше Вы ему позволяете, тем ценнее каждая уступка.

Основные фразы и выражения: «не куплю, всё равно потеряешь»; «мы без этого обходились»; «ты сначала сам заработай»; «держи себя в руках»; «а ведь почти новая вещь была»; «не ценишь ты мой труд»; «хватит у меня на шее сидеть»; «я себе ничего не позволяю»; «ешь, что дают»; «будешь донашивать за братом»; «не скули, обойдешься» и мн. др.

Примечание: нам ведь еще очень повезло, что многие фразы позволяют задействовать сразу несколько правил. Помните, что при соблюдении всех вышеперечисленных правил, Вы гарантировано сможете заставить ребенка уважать Вас. И тогда Вы с полной уверенностью сможете гордиться своим воспитательным талантом.

РЕБЕНОК

Инструкция по эксплуатации

Уважаемый ребенкоприобретатель!

Спасибо за то, что Вы приняли решение о приобретении ребенка. Данный экземпляр обладает большим набором функций, которые необходимы для того, чтобы доставлять Вам много радости и удовольствия.

Ребенок необходим для обретения ощущения полноты жизни и продолжения рода.

Внимание! Приобретенный Вами Ребенок является уникальным изделием (творением). Обмену и возврату не подлежит!

Комплектация.

Ребенок оснащен всеми основными хватательно-толкательными и орально-глотательными приспособлениями.

Внесение самостоятельных изменений ЗАПРЕЩЕНО. При правильной эксплуатации Ребенка его рост и развитие будет соответствовать всем международным и отечественным стандартам.

В неотъемлемый набор включены:

1. туловище (тельце) с характерным отростком в середине нижней трети, называемый остатком пуповины. Требуется наблюдения в течение 3–7 дней. При ее дальнейшем отваливании остается характерное углубление (пупок).

2. Голова, оснащенная глазами, ушами, ноздрями (все — по 2 шт.), ртом и носом (по 1 шт.). Предназначение указанных составных частей и уход за ними описан в отдельной документации, которую Вы можете приобрести в поликлинике по месту жительства. Приобретайте только легальный продукт. Контрафактная продукция может нанести значительный вред!

3. Конечности (в комплекте) — по две верхних и по две нижних. (Внимание: верхние расположены ближе к голове). Каждая из

конечностей заканчивается набором пальцев (в стандартной комплектации — по 5 шт.). Описание комплектации «Люкс» и «Супер люкс» в данной инструкции не предусмотрены.

Дополнительная комплектация:

По желанию заказчика Ребенок может быть доукомплектован по следующим категориям: средства гигиены, пеленальные приспособления, верхняя одежда (наружная упаковка), средства переноски и перевозки (ассортимент и стоимость Вы можете уточнить на стенде информации в пункте выдачи).

Определение половой принадлежности Ребенка.

1) на твердой поверхности положите ребенка на спину (часть туловища, противоположная пупку), предварительно сняв с него всю одежду и иные предметы, надетые специально или случайно. Помещение, где Вы определяете пол, должно быть теплым, хорошо освещенным, необходимо исключить возможные потоки воздуха в практически замкнутом пространстве через отверстия, расположенные друг напротив друга (сквозняки).

2) определение пола проводится визуально, при необходимости используются слабоувеличительные приспособления (лупа, очки, монокль). Использование биноклей, подзорных труб и телескопов не оправдано.

3) внимательно рассмотрите нижнюю часть туловища (т. е. ту часть, которая противоположна голове), примерно на 7–11 см ниже отростка пуповины (или пупка, если определение проводится в более поздние сроки). Если Вы видите отросток, несколько напоминающий пуповину, то Вы имеете экземпляр мужского пола (мальчик). Если Вам не удалось его обнаружить, не пугайтесь — не все Ребенки могут быть этим оснащены. В этом случае Вы стали счастливым обладателем экземпляра женского пола (девочки). При необходимости, указанный отросток может быть приобретен девочкой ориентировочно лет через 18–20 самостоятельно. Дополнительные способы определения пола: обратите внимание на упаковочные цвета при выдаче — синие (голубые) характеризуют мальчика, красные (розовые) — девочку.

Техника безопасности.

При эксплуатации Ребенка необходимо исключить любую возможность падения вниз на твердые поверхности. Для большей безопасности помещение, где будет происходить большая часть эксплуатационного времени, оснащается ковровым покрытием с длинным упругим ворсом. Допускается использование индивидуальных средств защиты (каска, надуваемый жилет, парашют, страховочные тросы и т. п.).

Помните, что при дальнейшем повышении активности (ползание, ходьба) данной защиты может быть недостаточно. Для исключения проникновения Ребенка в шкафы, розетки, ведра, духовки рекомендуется приобрести дополнительный набор повышенной ограниченности (ДНПО-7i). Спрашивайте в аптеках и хозяйственных магазинах Вашего региона.

Питание Ребенка.

Питание осуществляется Приобретателем самостоятельно. Питание происходит через специальное отверстие в нижней трети головы, именуемое в дальнейшем — рот. Механизм поглощения пищи основан на создании разреженного пространства в полости рта. Поэтому следите, чтобы бутылочка с соской (приобретается отдельно) плотно прилегала к краям рта (губам), но при этом не используйте дополнительных усилий. Начало питания производится по звуковому сигналу, издаваемому Ребенком (громкость и тональность сигнала устанавливается индивидуально). Окончание питания чаще всего сопровождается приятным причмокиванием и переходом в спящий режим.

При использовании бутылочкозаменителя (в простонародье — грудь) действия кормящего аналогичны описанным выше. Грудью оснащаются некоторые члены семьи в период юношеского роста. Поскольку качественные и количественные характеристики самопроизвольного лактационного процесса не могут быть проконтролированы санитарно-эпидемиологической службой, использование данного источника питания не рекомендовано Главным санитарным врачом, поэтому коррекция возникающих проблем не покрывается страховыми выплатами.

Более детальная информация по питанию изложена в брошю-

ре «Кормление и поение Ребенка» (в 8 тт., тисн. переплет, подарочное издание — приобретается в фойе пункта выдачи).

Утилизация результатов эксплуатации.

В процессе эксплуатации Ребенок может выделять жидкие, газообразные и кашицеобразные (различной плотности и цвета) субстанции, имеющие характерные цвет и запах. Специальных режимов переработки и утилизации не требуют (класс опасности — V).

Внимание! Если Вы используете одноразовые подгузники, то старайтесь подбирать их с учетом размеров Ребенка и иных условий (время года, активность, знак зодиака). Помните, что одноразовые подгузники созданы для удобства родителей и при передозировке могут нанести вред эксплуатируемому Ребенку.

Контроль пробега и плановые ТО.

1. В первые 12 месяцев использования пробег весьма незначительный. Но, учитывая, быстрое приобретение новых возможностей, плановые ТО проводятся как можно чаще. Уход ежедневный.

2. Далее с 13 по 36 месяц — ТО ежеквартально. Уход ежедневный.

3. С 37 по 84 месяц — ТО каждые полгода. Уход хотя бы 2 раза в неделю.

4. С 85 по 144 месяц — ТО ежегодно. Уход 1 раз в месяц.

5. Начиная с 145 месяца — ТО, если согласится. Ухаживаете, если успеете догнать.

Устранение неисправностей.

1. При возникновении технических неисправностей, связанных с состоянием физиологии, обращайтесь в профильные учреждения.

2. В случае возникновения поведенческо-воспитательных недоразумений, попытайтесь разобраться сами, поскольку сами и напортачили. Закон гласит: «Производитель несет полную ответственность за производство и эксплуатацию получившегося результата».

А СЫН ОТЦА ПО МАТЕРИ...

Как сообщили в Госдепартаменте США, с февраля 2011 года в заявлениях на получение паспорта вносятся небольшие изменения. В графе о родителях слова «отец» и «мать» будут заменены на «родитель 1» и «родитель 2». Как сказано в разъяснении на сайте Госдепартамента, «эти улучшения сделаны, чтобы гарантировать нейтральное обозначение пола родителей ребенка и в знак признания различных типов семьи.

Из новостей

Речь пойдет о родителях. С большой буквы. Буквы А и буквы Б. Или с большой цифры. 1 и 2.

Пока это выглядит забавно, комично... Как и введение в личные документы третьего пола. Ну, не удалось выявить признаки конкретного пола у конкретного человека. Что уж тут подделаешь. Генетические и хирургические дефекты случаются. Так сказать, издержки естественного и неестественного отбора.

Здесь интересна тенденция. Ведь при защите прав одних, всегда ущемляются права других. Хотя отсутствие прав у отца или матери еще не гарантирует их появления у Родителя с какой-либо литерой.

Я, старчески брюзжа, хочу оставаться отцом, сыном, внуком... Возможно, больше по привычке... Сопровождал давеча сына в военкомат для постановки на учет. Так меня записали там в графу «мать». Вот здесь я не против, даже рад и горд.

Понимаю, что такие «переименования» относятся только к официальным бумагам... Но не поёрничать не могу.

Посему предлагаю установить более четкие обозначения для вышеупомянутых позиций:

Отец (по старой классификации) теперь обозначается, как Родитель 1, а мать — Родитель 0. Бинарная система дает четкое представление о половых признаках. Иной вариант (по доминирующей хромосоме): Родитель У и Родитель Х. Аббревиатурно: Р1 и Р0 или РУ и РХ.

Дети же обозначаются: Д1 и Д0 или ДУ и ДХ. При их наличии в семье более чем в одном экземпляре — необходимо просто нумеровать. Например: ДУ № 1 и ДУ № 2.

Бабушки и дедушки, как праРодители: ПР1 и ПР0 или ПРУ и ПРХ. Чтобы разобраться, с чьей стороны данные особи являются родственниками, придется ввести дополнительные индексы: ПРУРУ или ПРУРХ и ПРХРУ или ПРУРХ. Если необходимо обозначить прапраРодителей, то получаем: ПРУРУРУ или ПРУРУРХ и т. д.

Так же необходимо ввести обозначения для отчимов и мачех: и.о. РУ и и.о. РХ. Если нужно будет обозначить их прародителей, то получим что-то вроде ПРУРУ и.о. РУ. Для упрощения «и.о.» можно заменить на «и». В этом варианте запись будет выглядеть так: ПРУРУиРУ.

Дяди и тети обозначаются с добавлением индекса руРУ (брат отца по старой классификации) руРХ (брат матери) и т. д.

Двоюродные дяди и тети могут обозначаться примерно так: рурхРУ, руруРХ и т. п. Сложность обозначения состоит в учетывании родственности ПРУ и ПРХ.

Внедрение этой системы в практику может занять достаточно большое время, но уже к следующему поколению данные обозначения станут не только обязательными, но и абсолютно привычными. Даже детские сочинения будут формулироваться намного проще, чем сейчас. Представьте, что ребенок с удовольствием пишет: «Как ДХ № 2 провел период с IV по VIII месяцы 8-го года после Мировой Революции, победившей гендерную дискриминацию /МРПГД/ у ПРХРУ и ПРУРУРУ в населенном пункте N57049.088г E29027.578г (д. Бляницы, Порховского р-на Псковской обл. по устаревшей географической системе)».

Дай Бог, не доживу...

Транзактные частушки

Жил в Египте фараон,
Пирамиды строил он.
Дело популярное —
Ведь оно сценарное.

Вы поверьте: очень просто
В группе личностного роста —
Личность расширяется,
Люди улыбаются!

Если гладить всех вербально —
Это станет популярно.
Я — Окей и ты — Окей,
Значит, будет веселей.

Папа учит, мама учит,
И учитель тоже мучит.
Как тут, Господи, прости,
Место взрослости найти?

Адаптивное дитя
лезет в рамки, не шутя.
Если распакуется —
Сразу же взбунтуется.

Папа каждый день ругался,
За ремень всегда хватался.
Ну, его-то я прощу —
Его внукам отомщу.

Мы частушки вам пропели.
Вы устали. Вы не ели.
На сценарий не грехи.
Сам писал? Перепиши!

ОБ АВТОРЕ

Врач-терапевт, психолог-консультант, тренер.

Родился в Ленинграде, живет в Санкт-Петербурге.

Стаж медицинской деятельности — более 30 лет. Работал медицинской сестрой, врачом скорой и неотложной помощи. Открывал и руководил частными медицинскими центрами. Считает, что современная (западная) медицина не эффективна и относится только к сфере бизнеса. Уважает остеопатию, преклоняется перед гомеопатией.

Стаж психологической практики — более 10 лет. Педагог-психолог, преподавал психологию в частной школе. В практической деятельности не придерживается какой-либо определенной парадигмы. Уважает психоанализ, терпим к бихевиоризму, почтителен к гештальту, восторгается Транзактным анализом.

Член Балтийской Ассоциации Транзактного Анализа.

Любит людей (вообще и индивидуально). Проводит консультации с детьми и взрослыми, семейные консультации. В тренинговой работе предпочитает группы личностного роста.

Ведущий тренингов: «Изменение Жизненного Сценария» 1, 2 и 3 ступени; «Исполнение желаний»; «Манипуляшки»; «Пойми себя и других»; «Счастливы вместе»; «Уроки для родителей» и других.

Доминирующие свойства личности: Гиперкомпенсированный трудоголик. Жизнерадостный сангвиник.

Написать автору можно через социальную сеть ВКонтакте — <http://vk.com/id15561540>

или через сайт <http://www.club-beatus.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Как сделать из ребенка человека

| | |
|---|----|
| О нашем воспитании, бессмысленном и беспощадном | 7 |
| Чтобы воспитать королеву, надо начинать с бабушки | 9 |
| Между кнотом и пряником | 10 |

Глава 2. Наукой юношей пытали...

| | |
|---|----|
| Что в имени тебе моем... | 12 |
| Из крохотных транзакций строим жизнь... | 14 |
| Век воли не ведать | 19 |
| Мы такие разные | 21 |
| Как уйти от судьбы | 24 |
| Друзья лишь те, кто щедро отдает | 27 |
| Что нам стоит дом построить... | 28 |
| От общего к частному | 29 |

Глава 3. Первокирпичики Сценария

| | |
|--|----|
| Есть дом родной и тепло огня... | 32 |
| Погладь меня, если сможешь | 35 |
| Приказ сначала исполняют, а обжалуют потом | 42 |
| От любви до ненависти... | 57 |
| Другой человек — тоже личность | 62 |
| Кто над чем чахнет? | 65 |
| От байки до Бабайки | 71 |
| Мои мечты — моё богатство | 79 |

Глава 4. Я — человек, звучащий гордо!

| | |
|--------------------------------------|----|
| Покой нам только снится... | 81 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Любовь к себе всегда взаимна | 84 |
| От Гегеля до Гоголя | 86 |
| Люби все возрасты покорно | 88 |

**Глава 5. Если хочешь быть здоров —
позабудь про докторов**

| | |
|--|-----|
| Здоровье не купишь | 90 |
| Рожденные эволюцией | 90 |
| Мама, роди меня обратно | 91 |
| Не грусти — похрусти | 92 |
| Процессы на горошинах | 94 |
| Бабки-прививальщицы | 95 |
| Полезные вредности | 98 |
| Во саду ли? | 99 |
| Инте... инте... интерес... | 101 |
| От звонка до звонка | 103 |
| Независимость от зависимости | 104 |

Глава 6. Умом Россию не поднять

| | |
|--|-----|
| Чем больше скорость, тем меньше поле зрения | 108 |
| Жизнь в ипотеку | 110 |
| Животные для цветов | 112 |
| Как правильно наказывать детей | 115 |
| Дети и деньги | 116 |
| Дети растут быстрее, чем родители читают книги по их воспитанию | 118 |

Глава 7. Как дойти до точки опоры

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Прилетела птица обломинго... | 120 |
| Быль о правах | 121 |
| Замыкаем круг | 122 |
| И напоследок | 125 |

ПРИЛОЖЕНИЯ

*(короткие работы, написанные в разные годы
и по разным поводам)*

| | |
|---|---------|
| Что делать с тем, кто виноват? | 129 |
| Что же это значит, коль ребенок плачет? | 131 |
| Как научить ребенка врать | 133 |
| Как заставить ребенка уважать своих родителей | 136 |
| Ребенок. <i>Инструкция по эксплуатации</i> | 141 |
| А сын отца по матери... | 145 |
| Транзактные частушки | 147 |
| Об авторе | 148 |

Б. М. Старобинский

**ХВАТИТ ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ!
или Своевременный Транзактный Анализ**

Подписано в печать 08.04.2013. Формат 60 × 88 1/16. Бум. офсетная.
Гарнитура Мириад. Печать офсетная. Печ. л. 9,5. Тираж 500 экз.

Отпечатано в типографии «Турусел»
197376, Санкт-Петербург, ул. Профессора Попова, д. 38, к. 36