

**Твоїй внутрішній дитині
потрібен дім**

КУПИТИ

Бути коханими й щасливими — базове бажання кожного з нас. Але нерідко пережиті в дитинстві образи залишають глибокий відбиток на подальшому дорослому житті. Непропрацьовані дитячі травми стають на заваді здоровим стосункам та самореалізації. Вони спричиняють невпевненість, страх, нелюбов до себе та оточення.

Психологиня Штефані Шталь розробила ефективний підхід до роботи із цими проблемами — методика, сповнену практичних вправ, що допоможе «подружитися» зі своєю внутрішньою дитиною, прийняти, усвідомити та полюбити її.

- Батьківське виховання: як психіці шкодять найрідніші та що із цим робити.
- Перфекціонізм, нарцисизм, синдром помічника: до чого тут дитяча травма.
- Залежність як втеча від реальності.
- Емпатія та чому це так важливо в роботі з дитячими травмами.
- Встановлення здорових кордонів.
- Любов до себе через довіру та чесність тощо.

Проблеми, біль, страх, недолюбленість та неприйняття себе залишаться в минулому. Час зцілитися, відпустити образи та рухатись уперед, до щасливого сьогодення. Сміливо, комфортно, дозволивши собі нарешті бути собою.



ШТЕФАНІ ШТАЛЬ

ТВОЇЙ ВНУТРІШНІЙ ДИТИНИ ПОТРІБЕН ДІМ

ЯК ПРОПРАЦЮВАТИ ДИТЯЧІ
ТРАВМИ ТА ПОЗБУТИСЯ
СТРАХІВ МИНУЛОГО

КСД



STEFANIE STAHL

DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN

DER SCHLÜSSEL
ZUR LÖSUNG (FAST)
ALLER PROBLEME

kailash

ШТЕФАНІ ШТАЛЬ

ТВОЇЙ ВНУТРІШНІЙ ДИТИНІ ПОТРІБЕН ДІМ

ЯК ПРОПРАЦЮВАТИ ДИТЯЧІ
ТРАВМИ ТА ПОЗБУТИСЯ
СТРАХІВ МИНУЛОГО

ХАРКІВ **КСД**
2022



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2023

ISBN 978-617-12-9920-7 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

Перекладено за виданням:

Stahl S. Das Kind in dir muss Heimat finden : Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme /
Stefanie Stahl. — München : Kailash, 2015. — 288 p.

Переклад з німецької Юлії Микитюк

Дизайнер обкладинки Анастасія Попова

Шталь Ш.

Ш87 Твоїй внутрішній дитині потрібен дім / Штефані Шталь ; перекл. з нім. Ю. Микитюк. —
Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. — 256 с.

ISBN 978-617-12-9849-1

ISBN 978-3-424-63107-4 (нім.)

Бути коханими й щасливими — базове бажання кожного з нас. Але нерідко пережиті в дитинстві образи залишають глибокий відбиток на подальшому дорослому житті. Непропрацьовані дитячі травми стають на заваді здоровим стосункам та самореалізації. Вони спричиняють невпевненість, страх, нелюбов до себе та оточення.

Психологиня Штефані Шталь розробила ефективний підхід до роботи із цими проблемами — методику, сповнену практичних вправ, що допоможе «подружитися» зі своєю внутрішньою дитиною, прийняти, усвідомити та полюбити її.

УДК 159.9

© Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlags-gruppe GmbH, München, Germany, 2015

© Depositphotos.com / 64samcorp. gmail.com, обкладинка, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2022

Більшість тіней у нашому житті утворюється через те, що ми самі стоїмо на сонці.

Ральф Волдо Емерсон

Твоїй внутрішній дитині потрібен дім

Усі ми потребуємо куточка, де почуваємося затишно, впевнено та приємно, де можемо розслабитися та бути собою. За ідеальних обставин таким місцем мав би бути батьківський дім. Якщо ми відчували, що наші батьки приймають і люблять нас, то мали теплу домівку. Саме таку, якої прагне кожна людина: мала батьківщина, що зігріває серце. І це відчуття з дитинства, коли тебе люблять і підтримують, ми всотуємо в себе та перетворюємо на глибоко позитивне ставлення до життя, що супроводжує нас і в дорослому віці: ми почуваємося комфортно як у світі, так і на власному життєвому шляху. Ми впевнені в собі та здатні довіряти іншим людям. Тут ідеться про так звану базову довіру, що є наче домівкою всередині нас, адже дарує нам внутрішню підтримку та захист.

Проте чимало людей передусім асоціюють своє дитинство з поганими, подеколи навіть травматичними спогадами. У когось дитинство було зовсім нещасливе, але вони витіснили цей досвід зі своєї свідомості й тепер узагалі його не пам'ятають. Ще хтось вважає своє дитинство «нормальним», та й узагалі «щасливим», однак, придивившись, бачимо, що це — самообман. Бо навіть якщо витіснити зі свідомості дитячі почуття невпевненості чи неприйняття або ж применшити їхнє значення з позиції дорослого, усе одно в повсякденному житті буде видно, що базову довіру цих людей підірвано. У них проблеми із самооцінкою, вони постійно сумніваються, чи справді їхній співрозмовник, партнер, начальник або новий знайомий приязно до них ставиться. Вони не люблять себе по-справжньому, дуже невпевнені й часто мають проблеми в стосунках. Такі люди не зуміли розвинути базову довіру й тому відчують брак внутрішньої підтримки. Натомість прагнуть, щоб інші давали їм відчуття безпеки, захисту, затишку та рідної домівки. Вони шукають батьківського дому зі своїми партнерами, колегами, на футбольному полі чи в торговельному центрі. І завжди знову й знову розчаровуються, бо інші люди здатні подарувати їм це відчуття тільки

на короткий час — це в найкращому разі. Вони не розуміють, що в пастці: хто не має внутрішньої домівки, ніколи не знайде її ззовні.

Коли говоримо про ці зафіксовані з дитинства образи, що разом із генетичними чинниками формують наш характер і самооцінку, то маємо на увазі частину особистості, яку в психології називають «внутрішньою дитиною». Внутрішня дитина — це наче сума дитячих образів, поганих чи добрих, які ми отримали під час спілкування з нашими батьками чи іншими важливими для нас людьми. Про більшість з них ми на свідомому рівні навіть не пам'ятаємо, проте вони закарбовані в нашій підсвідомості. Отже, можна стверджувати, що внутрішня дитина — це важлива частина нашої підсвідомості. Це страхи, труднощі та біди, яких ми зазнавали з дитинства. Водночас до них належать і всі позитивні образи з дитячого віку.

Для нас, дорослих, проблемний передусім негативний досвід. Адже дитина всередині нас активно старається уникнути повторень образів і травм, яких їй завдали в дитинстві, і водночас досі прагне задовольнити свої потреби в безпеці та визнанні, які свого часу ігнорували. Страхи та бажання діють у глибинах нашої свідомості. На свідомому рівні ми — незалежні дорослі, які формують своє життя. Проте на несвідомому рівні наша внутрішня дитина має на наше сприйняття, почуття, думки та дії колосальний вплив. Навіть сильніший, ніж має розум. Науково доведено, що підсвідомість — це дуже потужна психічна інстанція, що контролює від вісімдесяти до дев'яноста відсотків наших переживань і дій.

Пояснімо на прикладі: у Міхаеля щоразу стаються напади люті, коли його цивільна дружина Сабіне забуває щось для нього важливе. Нещодавно вона забула купити його улюблену ковбасу — і чоловік просто оскаженів. Сабіне була приголомшена. Вона ж просто забула про якусь ковбасу, а для Міхаеля наче планета зійшла з орбіти. У чому річ?

Міхаель не усвідомлює, що так реагує саме його внутрішня дитина, яку Сабіне «не поважає» і якій, забуваючи про улюблену ковбасу, не приділяє достатньо уваги. Він не розуміє, що його неймовірну лютість спричинили не Сабіне й не забута ковбаса, а глибоко прихована травма з минулого — той факт, що мама не сприймала серйозно його дитячі бажання. Забувши про ковбасу, Сабіне просто сипле сіль на стару рану. Але оскільки Міхаель не усвідомлює взаємозв'язку між реакцією на

вчинок Сабіне та досвідом із матір'ю, він фактично не здатний вплинути на свої почуття та поведінку. Сварка через ковбасу — не єдиний такий конфлікт у їхніх стосунках. Міхаель і Сабіне часто сваряться через банальні речі, позаяк обоє не усвідомлюють, у чому *насправді* річ. Адже діями Міхаеля керує його внутрішня дитина, і в Сабіне така сама ситуація. Її внутрішня дитина дуже чутлива до критики, бо в минулому майже ніколи не могла догодити батькам. Міхаелеві напади люті також пробуджують у ній старі дитячі почуття. Тоді вона почувається маленькою та нікчемною, тож ображається й страждає. Часом вони обоє навіть думають про припинення стосунків, бо надто вже часто гризуться через дрібниці й завдають одне одному глибоких ран.

Якби ж вони по-справжньому збагнули прагнення та травми дитини в собі, то змогли б усе детально обговорити, замість сперечатися про цілковито поверхневі речі — як-от забута ковбаса чи дрібка критики. Тоді вони точно зрозуміли б одне одного набагато краще. І це б їх зближувало, а не змушувало нападати одне на одного.

Незнання про внутрішню дитину призводить до конфліктів не тільки в романтичних стосунках. Якщо знати контекст, то часто видно, що конфліктують не дорослі з добре розвинутою самосвідомістю, а їхні внутрішні діти, що борються одне з одним. Наприклад, коли у відповідь на критику від керівника працівник звільняється з роботи. Або коли політик погрожує військовим нападом, якщо інший політик порушив його особисті кордони. Нерозуміння внутрішньої дитини спричиняє в багатьох людей незадоволення собою і своїм життям, призводить до конфліктів, що часто виходять з-під контролю та загострюються.

Зазвичай навіть у тих людей, чиє дитинство було переважно щасливе і які набули базової довіри, життя не минає цілком безтурботно і без проблем. Їхня внутрішня дитина також зазнавала травм, адже немає ідеальних батьків та ідеального дитинства. Окрім позитивних образів, вони перейняли від батьків і складні шаблони, які можуть призвести до проблем у їхньому подальшому житті. Найпевніше, не таких очевидних, як Міхаелеві напади люті, — можливо, їм просто важко довіряти людям поза сім'єю чи вони неохоче ухвалюють серйозні рішення. А може, їм більше до вподоби залишатися в зоні комфорту, ніж розкривати свій потенціал. Хай там

як, а негативні образи з дитинства обмежують нас, заважають нашому розвитку та взаєминам.

Зрештою, це стосується майже кожного: лише коли ми познайомимося та подружимося з нашою внутрішньою дитиною, то дізнаємося, які приховані бажання й травми носимо в собі. І тоді зможемо прийняти цю пошкоджену частку своєї душі й навіть певною мірою її вилікувати. Як наслідок, зросте наша самооцінка й дитина всередині нас урешті віднайде домівку. Це обов'язкова умова для того, щоб наші стосунки з іншими людьми стали спокійнішими, дружнішими та щасливішими. І це також необхідно, щоб зуміти звільнитися від стосунків, які не приносять нам добра чи навіть шкодять.

Ця книжка допоможе тобі пізнати твою внутрішню дитину й подружитися з нею. Покаже, як позбутися старих моделей поведінки, що знову й знову заводять тебе в глухий кут і роблять нещасним/-ою. Укаже на шлях, де ти зможеш по-новому та з користю налаштувати себе та свій спосіб поведінки, щоб зробити життя й стосунки набагато щасливішими.

Коротка ремарка щодо «ти»: використання «ти» долає дистанцію, яка зазвичай є між автором та читачем. І саме цього я прагну, коли звертаюся в цій книжці на «ти». Адже наша внутрішня дитина реагує саме на «ти». А не на «ви».

Моделі нашої особистості

На поверхневому свідомому рівні часто здається, що наші проблеми заплутані і їм важко дати раду. Нам також інколи тяжко зрозуміти вчинки та почуття інших людей. Ми не здатні розпізнати істинний стан справ — ні всередині нас, ні в інших. Проте людська психіка не так уже й складно сконструйована. Простіше кажучи, її розділено на різні частини особистості: у нас співіснують дитячі та дорослі частини, також є свідомий і несвідомий рівні. Якщо знати структуру особистості, то можна з нею усвідомлено працювати і розв'язувати багато проблем, які раніше здавалися нерозв'язними. У цій книжці я хочу тобі пояснити, як це відбувається.

Я вже писала раніше: внутрішня дитина — це метафора, що описує несвідомі частини особистості, які сформувалися ще в нашому дитинстві. Внутрішній дитині підпорядковано наше емоційне життя: страх, біль, смуток, гнів, але також і радість, щастя, любов. Отже, є позитивні та щасливі частини внутрішньої дитини, і є негативні та сумні. У цій книжці ми з ними ближче ознайомимося та попрацюємо.

Окрім цього, є ще так званий стан «Дорослого», який також називають «внутрішнім дорослим». До цієї психічної інстанції зараховують наш раціональний і розсудливий розум, тобто наше мислення. У режимі «Дорослого» ми здатні брати на себе відповідальність, планувати, діяти передбачливо, розпізнавати та розуміти взаємозв'язки, зважувати ризики, а також керувати станом «Дитини». «Дорослий» діє усвідомлено та умисно.

До речі, Зигмунд Фройд був першим, хто поділив особистість на різні інстанції. Те, що в сучасній психології називають внутрішньою дитиною або станом «Дитини», науковець називав «Воно». Стан «Дорослого» Фройд окреслив як «Я». А тоді ще описав так зване «Над-Я». Це наче наш моральний авторитет, який у сучасній психології також називають станом «Батька» або «внутрішнім критиком». Коли ми перебуваємо в режимі внутрішнього критика, то говоримо із собою приблизно так: «Не будь дурнем! Ти ніщо й не можеш нічого! Тобі і так нічого не вдасться!»

Нові терапевтичні підходи, наприклад, так звана схема-терапія, поділяють ці три основні інстанції «Дитини», «Дорослого» та «Батька»

на менші інстанції, такі як «вразлива внутрішня дитина», «щаслива внутрішня дитина», «сердита внутрішня дитина», «суворий батько» чи «здоровий дорослий». А відомий гамбурзький психолог Шульц фон Тун ідентифікував цілу низку субособистостей, притаманних людям, і ввів термін «внутрішня команда».

Проте я не люблю все ускладнювати й надаю перевагу прагматичному підходові. Якщо водночас працювати з багатьма внутрішніми інстанціями, така робота швидко стане виснажливою та обтяжливою. Тому в цій книжці я обмежуся лише «щасливою внутрішньою дитиною», «вразливою внутрішньою дитиною» та «внутрішнім дорослим». З мого досвіду, цих трьох інстанцій цілком достатньо, щоб дати раду власним проблемам. Проте терміни «щаслива внутрішня дитина» та «вразлива внутрішня дитина» я заміню на «світла дитина» та «тіньова дитина». Вони набагато краще звучать, а ще їх легше запам'ятати. Щоправда, ці терміни придумала не я, а моя давня подруга та колега Юлія Томушат у своїй чудовій книжці 2016 року «Принцип світлої дитини».

Світла дитина й тіньова дитина — це уособлення частин нашої особистості, які називають «внутрішньою дитиною». Вони — це наше несвідоме. Слід наголосити, що є тільки *одне* несвідоме, а отже, тільки *одна* внутрішня дитина. А втім, внутрішня дитина не завжди залишається на несвідомому рівні. Вона переходить на свідомий, щойно ми починаємо з нею працювати. Отже, «світлою» та «тіньовою дитиною» називаємо ще й різні стани свідомості. Це розрізнення передусім прагматичне, а не наукове. За роки роботи психотерапевткою я розробила певну структуру розв'язання проблем, у якій використано метафори «світлої» та «тіньової дитини» і завдяки якій ти зможеш зарадити майже всім своїм бідам. Виняток: *майже* всі проблеми, що лежать *поза зоною твого впливу*. До них я насамперед зараховую такі удари долі, як хвороба, смерть близької людини, війна, стихійні лиха, насильницькі злочини, сексуальне насильство. Проте варто зазначити, що вміння впоратися з такими ударами долі також залежить від особистості постраждалих. Людям, які ще до нещастя були змушені боротися зі своєю тіньовою дитиною, доводиться важче, ніж тим, у кого переважає свідомість дитини світлої. Утім, навіть ті, хто пережив удари долі, зможуть узяти із цієї книжки багато корисного. Однак найбільше користі ця праця принесе людям

з «хатніми» проблемами, тобто такими, що в широкому сенсі слова перебувають у зоні особистої відповідальності. До них належать усі проблеми в стосунках, а також депресивні настрої, стрес, страх перед майбутнім, брак любові до життя, панічні атаки, нав'язливі дії тощо. Адже ці проблеми зрештою відображаються в нашій тіньовій дитині, або ж, інакше кажучи, у нашому почутті самоцінності.

Тіньова і світла дитина

Те, що ми відчуваємо, на які почуття взагалі здатні або ж яких надто мало, значною мірою залежить від нашого вродженого темпераменту та дитячого досвіду. Вагомий вплив тут мають наші несвідомі *постулати*. У психології під цим поняттям розуміють глибоко вкорінене переконання, яке виражає ставлення до нас самих або до наших міжособистісних стосунків. Багато постулатів виникають у перші роки життя через взаємодію дитини з її близькими людьми. Внутрішній постулат звучить, приміром, так: «Зі мною все добре!» або ж «Зі мною щось не так!» Зазвичай в дитинстві та нашому подальшому житті ми засвоюємо як позитивні, так і негативні постулати. Позитивні постулати, як-от «Зі мною все добре!», виникали в ситуаціях, коли ми відчували, що наші найближчі люди нас приймають і люблять. Вони посилюють нас. Натомість негативні постулати на кшталт «Зі мною щось не так!» виникали в ситуаціях, коли ми почувалися неправильними та відкинутими. Вони послаблюють нас.

Тіньова дитина пов'язана з нашими негативними постулатами й обтяжливими почуттями, що їх ці постулати спричинили, як-от смуток, страх, безпорадність або гнів. Як наслідок, це породжує так звані стратегії самозахисту — захисні стратегії, які ми розробили, щоб упоратись із цими почуттями або, в найкращому разі, узагалі їх не відчувати. Типові захисні стратегії — це, наприклад, відступ, прагнення до гармонії, перфекціонізм, напад, а також бажання тримати все під контролем та прагнення влади. Про постулати, почуття та стратегії самозахисту я детально розповім трохи пізніше. Поки що ти просто маєш зрозуміти, що тіньова дитина відповідає за поранену і, відповідно, нестабільну частину нашої самооцінки.

Світла дитина натомість символізує наші позитивні образи та добрі почуття. Це втілення всього, що ошчасливорює дітей: спонтанність, жага до пригод, цікавість, самозабуття, життєва енергія, бажання діяти та радіти життю. Світла дитина — це метафора для позначення неушкодженої частини нашої самооцінки. Навіть якщо люди з дитинства несуть дуже важкі тягарі, вони все ж таки мають здорові частини особистості. У їхньому житті теж бувають ситуації, коли вони

не зриваються, чи моменти радості, допитливості й безтурботності — тобто коли в гру вступає світла дитина. Водночас у людей з дуже гнітючим дитинством світла дитина показується зовсім зрідка. Саме тому в цій книжці ми насамперед заохочуватимемо світлу дитину розкритися та втішатимемо тіньову, щоб вона відчула, що її бачать, заспокоїлася і звільнила достатньо місця для світлої.

Напевно, уже зрозуміло, що знову й знову нам створює проблеми саме та частина нашої психіки, яку ми називаємо тіньовою дитиною. А надто якщо вона залишається несвідомою, а тому й неусвідомленою. Ще раз проілюструю це на прикладі Міхаеля та Сабіне: коли Міхаель розглядає свою поведінку з позиції «Дорослого», то цілком добре усвідомлює, що часто зривається. Саме тому він уже неодноразово вирішував узяти свій гнів під контроль. Інколи йому це навіть вдається, але здебільшого — ні. Причина такого посереднього успіху його добрих намірів полягає в тому, що внутрішній дорослий Міхаеля, тобто свідомо мислячий розум, не знає про травми його тіньової дитини, а отже, не здатний на неї вплинути. Тобто раціональний розум не контролює почуття та поведінку, які диктує тіньова дитина.

Якби Міхаель прагнув успішно контролювати свої напади люті, то мав би усвідомити взаємозв'язок між дитячими травмами, яких завдала йому мати, та поведінкою Сабіне. Він мав би збагнути, що його тіньова дитина страждає від постійної незагоєної рани, яка завжди болить, коли ця дитина відчуває, що Міхаелеві бажання поважають недостатньо. У такий момент його внутрішній дорослий міг би заспокоїти свою тіньову дитину приблизно так: «Дивися, те, що Сабіне забула про твою улюблену ковбасу, не означає, що вона тебе не любить і не сприймає твої бажання серйозно. Сабіне не твоя мати. І Сабіне, так само як і ти, неідеальна. Це означає, що вона може і має право щось забути, навіть якщо це твоя улюблена ковбаса!» Свідомо відокремивши власну тіньову дитину від дорослої частини, Міхаель інтерпретував би забуту ковбасу не як брак поваги та любові від Сабіне, а як людську помилку. Завдяки такій невеликій корекції сприйняття люті у ньому взагалі б не прокинулася. Тож якщо Міхаель хоче взяти під контроль свої напади люті, йому потрібно зосередити свою свідомість на тіньовій дитині та її травмах. Він також має навчитися свідомо переходити в режим доброзичливого й урівноваженого «Дорослого», здатного як належить, з любов'ю

реагувати на імпульси тіньової дитини, замість того щоб постійно нападати на Сабіне.

Як розвивається наша внутрішня дитина

Частини особистості і світлої, і тіньової дитини суттєво, якщо не повністю, формуються протягом перших шести років життя. Ці перші роки в розвитку людини такі важливі, тому що в цей час формується структура її мозку з усіма його нейронними мережами та зв'язками. Це означає, що мозок глибоко закарбовує досвід, який ми на цьому етапі здобуваємо в нашому найближчому оточенні. Те, як мама й тато ставляться до нас, є немовби зразком для наслідування в усіх стосунках у нашому житті. Взаємодіючи з батьками, ми дізнаємося, що думаємо про себе та чого прагнемо в міжособистісних взаєминах. У ці перші роки життя розвивається наша самооцінка, а з нею — і наша довіра чи, у менш сприятливому випадку, недовіра до інших людей і до стосунків.

Щоправда, варто бути обачними, щоб не перейти на повністю чорнобіле мислення. Адже жодні стосунки між батьками і дітьми не бувають цілковито поганими чи добрими. Навіть якщо у тебе було щасливе дитинство, ти все одно маєш якусь травмовану частину особистості. І це закладено вже в самій появі дитини на світ: ми народжуємося маленькими, голими й абсолютно беззахисними. Для немовляти життєво необхідно знайти близьку людину, яка дбатиме про нього, інакше воно помре. Отже, щойно народившись і ще довгий час опісля, ми перебуваємо в абсолютно підпорядкованому й залежному становищі. Тому в кожному з нас є тіньова дитина, яка відчувається неповноцінною і маленькою, яка припускає, що з нею щось не так. Окрім того, навіть найбільш люблячі батьки не можуть виконати кожне бажання своєї дитини. Вони також змушені її обмежувати. Передусім другому року життя, коли маля вже може ходити, властива велика кількість батьківських заборон та обмежень. Дитині постійно нагадують не розбивати іграшку, не торкатися вази, не гратися з їжею, користуватися горщиком, бути обережною тощо. Тому дитина часто відчуває, що робить щось неправильно, тобто з нею «щось не так».

Окрім цих неприємних почуттів, більшості людей притаманні також і внутрішні стани, у яких вони відчуваються «добре» та цінними. Адже

в дитинстві ми переживали не тільки погане, а й добре: увагу, безпеку, гру, веселощі та радість. Тому в нас живе також і та частина, яку ми називаємо світлою дитиною.

Важка ситуація, коли виховання та опіка обтяжують батьків, тож вони кричать на дитину, б'ють її або не приділяють їй уваги. Маленькі діти не можуть зрозуміти, чи вчинки їхніх батьків добрі, чи погані. З дитячої перспективи батьки великі й непогрішні. Коли батько кричить на дитину або навіть б'є її, дитина не думає: «Тато не здатен впоратися зі своєю агресією й потребує психотерапії!», а натомість пов'язує побиття з власною «поганістю». Дитина, яка ще навіть не засвоїла мови, навіть подумати не може, що це недобрий вчинок, — лиш відчуває, що її карають і що вона, очевидно, погана чи принаймні неправильна.

Через відчуття ми в перші два роки життя загалом дізнаємося, чи в принципі бажані, чи ні. Весь догляд за немовлям і маленькою дитиною відбувається через фізичний контакт: годування, купання, зміну підгузків. І дуже важливо: ласку. Через ласкаві дотики, люблячі погляди та тон голосу найближчих людей дитина дізнається, чи вона в цьому світі бажана. І оскільки протягом перших двох років життя ми повністю залежимо від дій наших батьків, у цей час виникає так звана базова довіра, або ж «прадовіра», чи, навпаки, базова недовіра. Префікс «пра» тут засвідчує, що йдеться про дуже глибокий, екзистенційний досвід. Ці переживання глибоко закарбовуються в пам'яті тіла. Люди з розвинутою базовою довірою відчують на дуже глибокому рівні своєї свідомості віру в себе, і це — основна передумова для того, щоб зуміти довіряти іншим людям.

Натомість люди, які не здобули базової довіри, на глибинному рівні почуваються невпевнено і підозріливіше ставляться до своїх близьких. Якщо людина розвинула базову довіру, вона часто перебуває в режимі світлої дитини. Якщо ж вона не набула такої довіри, то велику частину її психіки заповнює тіньова дитина.

Тим часом нейробіологічні дослідження вже довели, що в дітей, які в перші кілька років після народження зазнали багато стресу (наприклад, у формі байдужого ставлення), протягом усього життя гормон стресу виділяється активніше. Саме тому і в дорослому віці вони дуже легко йому піддаються: бурхливіше та чутливіше реагують на чинники стресу й тому психічно менш стійкі, ніж люди, чие

дитинство здебільшого минало в повній безпеці та захищеності. У нашій системі координат це означає, що цих постраждалих часто ототожнюють з їхньою тіньовою дитиною.

Однак подальші роки в розвитку дитини, звісно, теж дуже важливі та визначальні. І, звичайно ж, ще й інші близькі люди, окрім наших батьків, також впливають на нас: бабусі й дідусі, однокласники чи вчителі. Проте я розглядатиму тільки вплив батьків чи найважливіших близьких людей, інакше ця книжка стала б надто великою за обсягом. Але якщо твій досвід спілкування з однолітками, вчителькою чи бабусею був для тебе так само важливий, то можеш застосувати наведені в книжці вправи і щодо цих людей.

Хай там як, нашим свідомим розумом, тобто з позиції «Дорослого», ми не пам'ятаємо перші два роки життя, навіть якщо вони глибоко закарбувалися в нашій підсвідомості. У людей перші спогади — з дитячого садочка або пізніше. Відтоді ми здатні свідомо пам'ятати, як до нас ставилися мама й тато, якими були наші з ними стосунки.

Ліричний відступ: заклик до самопізнання

Самоаналіз і саморефлексія — улюблені слова психологів, і для цього є вагома причина: здатна до самоаналізу людина має відкритий доступ до своїх мотивів, почуттів і думок, а також вміє провести логічні та психологічні паралелі між ними та своїми вчинками. Позаяк під час саморефлексії людина тримає в полі зору і свої темні сторони, вона здатна боротися з ними усвідомленіше. Наприклад, може вчасно зауважити, що не відчуває симпатії до іншої людини не так тому, що ця особа справді неприємна, як через заздрість до її успіху. Визнавши це, людина, імовірно, дійде висновку, що не зовсім справедливо цій особі шкодити, а отже, спробує мирнолюбно поводитися з нею і внутрішньо регулювати свою заздрість. Адже саме через доступ до своїх почуттів заздрості та меншовартості людина здатна позитивно вплинути на них — наприклад, узявши до уваги, що вже теж багато чого досягла в цьому житті й має підстави бути вдячною. Якби ж вона не зізналася собі, що успіх іншої особи зачіпає її его, це могло б призвести до нападу — навіть такого на позір дрібного, як знецінення через невеличкі глузливі шпильки, зокрема перед третіми особами.

Цей маленький приклад показує, що йдеться не лише про розв'язання власних проблем, а й про соціально відповідальну поведінку. Самопізнання та самоаналіз не тільки важливі для самої людини, а й мають соціальну цінність. Якщо їх не проаналізувати, передусім такі почуття, як безсилля і меншовартість, людина може компенсувати їх у соціально нестерпний спосіб: через перебільшене прагнення до влади та потребу у визнанні. А надто коли людина ототожнює себе зі своєю тіньовою дитиною: це може призвести до серйозних викривлень сприйняття. З перспективи тіньової дитини інша людина завжди «вища» за неї, і ця «різниця в зрості» спонукає припускати наявність злих намірів у гіпотетично сильнішого, як ми вже бачили на прикладі Міхаеля та Сабіне. Позаяк Міхаель не бачить зв'язку між травмами в ранньому дитинстві та своїм гнівом, він сприймає себе жертвою «ігнорування та неповаги» з боку Сабіне, а тому вона перетворюється в його очах на злочинницю й усе

переростає в суперечку. У цьому випадку це лише пара закоханих, які сваряться. В інших, набагато серйозніших випадках це вже можуть бути політики й політикині, що через брак саморефлексії та, як наслідок, надмірне прагнення до влади можуть привести до загибелі цілі народи.

Саме тому мені важливо донести до моїх читачів і читачок, що самопізнання — це не лише ідеальний спосіб позбутися особистих проблем, а й ідеальна нагода стати кращою людиною.

На що мають зважати батьки

Ми вже зрозуміли, що тіньову та світлу дитину формує досвід, який ми пережили в найближчих стосунках дитинства. Із цього цілком логічно випливає, що виховання відіграє дуже важливу роль у тому, чи ми здебільшого перебуваємо в режимі світлої дитини, якій притаманна висока самооцінка та довіра до себе та інших, чи часто опиняємося в режимі тіньової дитини, яка відчувається невпевнено та з підозрою ставиться до свого оточення.

Звісно, є різноманітні посібники з виховання, які показують батькам, як належно супроводжувати своє чадо на всіх етапах дитинства. У таких книжках часто йдеться про те, як давати раду типовим конфліктам між батьками та дітьми або ж як спрямувати небажану поведінку в правильне річище.

Проте з позиції психології питання виховання зачіпає набагато фундаментальніші теми: дитина має різні базові психологічні потреби. Наприклад, потребу в безпечній прив'язаності або потребу у визнанні. Батьки, яким вдається задовольнити їх як слід, у такий спосіб гарантують, що їхня дитина виросте людиною з базовою довірою, а отже, зможе довіряти собі та іншим.

Знаний дослідник психотерапії Клаус Граве досліджував ці основні психологічні потреби та їхнє значення для людини. Саме його висновки я беру за основу у своїй книжці. На мою думку, вивчення базових психологічних потреб — це гідний уваги підхід до кращого розуміння себе та своєї тіньової дитини. Адже так можна вбити одним пострілом двох зайців. Чотири основні психологічні потреби утворюють ефективну систему, що, з одного боку, полегшує розуміння наших дитячих образів, а з іншого — допомагає зрозуміти наші теперішні проблеми, адже їхнє коріння зазвичай сягає дитинства. Взагалі-то основні психологічні потреби — так само як і фізичні — не змінюються протягом усього життя. А отже, щоразу, коли ми відчуваємося погано або добре, це впливає на одну чи кілька наших основних психологічних і фізичних потреб. У кращому разі ми відчуваємо, що наші основні потреби задоволено, — і відчуваємося добре. Або ж через погане самопочуття зауважуємо, що нам чогось не вистачає.

Чотири основні психологічні потреби:

- потреба в *безпечній прив'язаності*,
- потреба в *автономії та контролі*,
- потреба в *задоволенні бажань* або ж в *уникненні незадоволення бажань*,
- потреба в *підвищенні самооцінки або визнанні*.

Мені не спадає на думку жодна психологічна проблема, яку неможливо було б простежити до незакриття однієї чи кількох із цих базових потреб. Коли Міхаель так лютує через те, що Сабіне забула про його ковбасу, то це тому, що він відчуває незадоволення своєї потреби в підвищенні самооцінки та визнанні. Також без уваги лишилася і його потреба в задоволенні бажань та контролі. Щоразу, коли ми відчуваємо стрес, смуток, гнів або страх, у гру вступають наші базові потреби. Здебільшого це стосується не одної, а кількох або навіть усіх потреб. Приміром, коли ми страждаємо від мук нерозділеного кохання, то не задоволено нашу потребу в прив'язаності, потребу в контролі (позаяк ми не маємо впливу на коханого чи кохану), потребу в задоволенні бажань, а також через те, що нас відкидають, ми відчуваємо образу й наша самооцінка знижується. Отже, оскільки ми розчаровані на всіх фронтах, любовна туга охоплює нас надзвичайно сильно і є психологічно дуже виснажлива.

Якщо глянути на власні проблеми з позиції чотирьох базових психологічних потреб, то причини труднощів стають набагато зрозумілішими й передбачуванішими, адже тоді навіть найскладніші негаразди зводяться до суті. І часто абсолютно несподівано на горизонті постає і їхній розв'язок. Наприклад, якби Міхаель усвідомлював, що внаслідок забудькуватості Сабіне не було задоволено його потребу в підвищенні самооцінки та визнанні, то був би вже на крок далі. Темна пляма між стимулом (забутою ковбасою) та реакцією (злістю) стала б трохи світлішою. Він зміг би побачити, що злиться, тому що не задоволено його потребу у визнанні. Одне лиш усвідомлення цього факту могло б посприяти тому, щоб він трохи дистанціювався від своєї психологічної моделі поведінки, адже це наблизило б його до питання, чи *справді* через забудькуватість Сабіне

постраждала його самооцінка. Імовірно, відповідь була б «ні». Зрозумівши це, наступного разу він зміг би відреагувати трохи спокійніше, однак, напевно, також запитав би себе, яка справжня причина його надчутливої реакції. І це питання змусило б Міхаеля усвідомити, що він ще з раннього дитинства добре знає відчуття, коли його не бачать і не беруть до уваги його потреби. Найпевніше, він пригадає схожі ситуації зі своєю мамою і зрозуміє, що насправді йдеться зовсім не про Сабіне, а про його взаємини з матір'ю. І в такий спосіб Міхаель зробить великий крок до себе і до розв'язання своїх проблем.

Чотири базові психологічні потреби

Перш ніж пояснити, як ви з Міхаелем зможете позбутися старих шаблонів поведінки, хочу детальніше розглянути чотири базові психологічні потреби. Читаючи далі, спробуй відчувати, як з огляду на ці потреби було сформовано тіньову і світлу дитину в тобі.

Потреба в безпечній прив'язаності

Потреба в прив'язаності супроводжує нас від народження й аж до смерті. Як уже було сказано, без цього немовля просто не здатне вижити. Дуже маленькі діти вмирають, якщо їм відмовлено у фізичному контакті. Проте навіть якщо не брати до уваги необхідність фізичної турботи, емоційна потреба в прив'язаності, належності та спільноті є однією з базових. Потреба в безпечній прив'язаності відіграє роль у незліченних ситуаціях, а не тільки в романтичних та сімейних взаєминах. Наприклад, цю потребу задоволено, коли ми зустрічаємося з друзями, переписуємося в чатах, проводимо перерву з колегами, ідемо на публічний перегляд фільму чи пишемо листа.

Дитячу потребу в прив'язаності не закрито, якщо батьки *недбало ставляться до дитини, відкидають її бажання та/або жорстоко поводяться з нею*. Діапазон недбалого ставлення, звісно, широкий. У легких випадках дитина відчуває його, коли зазвичай люблячі батьки через зовнішні обставини перебувають у стресі та перевантажені — наприклад, якщо в пари четверо дітей і дуже мало грошей. У важких випадках батьки або опікуни з психічними розладами чинять над дітьми психічне та/або фізичне насильство.

Коли не задоволено потребу дитини в безпечній прив'язаності, це може по-різному вплинути на її психічний розвиток. Звичайно, тут відіграє роль ступінь недбальства. Певне значення мають також і вроджені психічні схильності дитини. Взаємодія цих чинників визначає, чи незадоволена потреба результує в незначне порушення самооцінки, чи у важкий психічний розлад. Проте здебільшого все ж потерпає здатність дитини до прив'язаності, і це проявляється в дорослому віці — або через уникання чи постійне руйнування тісних зв'язків, або ж через розвиток залежної прив'язаності, коли людина стає надто залежною від партнера та інших людей.

Потреба в автономії та безпеці

Окрім прив'язаності, діти, як і дорослі, потребують *автономії*. Для маленької дитини це означає, що вона не тільки хоче, щоб її обіймали та годували, а й прагне досліджувати своє оточення. У неї вроджене *бажання відкриттів*. У дітей великий потяг діяти самостійно, щойно мають можливість. І вони дуже горді, коли їм вдається щось виконати без допомоги батьків. Тому навіть маленькі діти охоче наполягають на «сам/-а!», коли батьки хочуть їм допомогти. Весь наш розвиток спрямовано на те, щоб стати самостійними та незалежними від опіки батьків.

Автономія означає контроль, а контроль — це безпека. Коли говорять про «фанатика контролю», це описує поведінку людини, яка дуже турбується про свою безпеку, тому що в глибині душі (через образ тіньової дитини) відчуває невпевненість. Крім прагнення безпеки, до потреби в автономії також зараховують і бажання *влади*. Ми з народження хочемо якимось впливати на наше оточення й уникати безпорадності та безсилля. Засоби, за допомогою яких ми здатні впливати на інших, змінюються впродовж нашого розвитку. Спершу ми привертаємо до себе увагу лише криком. Пізніше — через складні промови та дії.

Батьки можуть перешкоджати або й не дозволяти дитині розвиватися самостійно. Мама й тато, які надмірно опікують чи надто сильно контролюють дитину, встановлюють забагато правил і надміру обмежують її, перешкоджають автономному розвитку. Розвиваючись, дитина закарбує у своїй свідомості цю тривогу та надмірний батьківський контроль. Імовірно, згодом такий дорослий знову й знову обмежуватиме себе, адже дуже сумніватиметься у своїх здібностях.

Так само несприятливо впливають на розвиток своїх нащадків батьки, які через добрі наміри усувають зі шляху дитини забагато перешкод. Ці діти навіть у дорослому віці почуваються несамотійними та залежними від особи, яка відповідає за них. Або ж радикально відмежовуються від батьківської опіки й розвивають майже фанатичне бажання залишатися незалежними та вільними, а ще в гіпертрофованій формі прагнуть отримати якомога більше влади.

Ліричний відступ: конфлікт автономність — залежність

Знайти внутрішню рівновагу між нашими потребами в прив'язаності з одного боку й автономією та самостійністю з іншого — це виклик, який кожна людина має здолати сама. Ідеться, так би мовити, про основний людський конфлікт, який у фаховій літературі називають *конфліктом автономність — залежність*. Слово «залежність» тут вжито як синонім до прив'язаності. Тобто це залежність дитини від батьківської турботи та опіки. Проте як було зазначено вище, про опіку можна говорити лише тоді, коли контакт із дитиною встановить щонайменше одна особа. Здебільшого це обоє або хтось із батьків. Якщо батьки тактовно та з любов'ю задовольняють фізичні й емоційні потреби дитини, то в її мозку формуються зв'язки, які не асоціюють із «залежністю» щось негативне, а сприймають її як стан безпеки. А отже, прив'язаність закарбовується в мозку дитини як щось «безпечне та гідне довіри». Тому фаховою мовою також кажуть, що дитина розвинула *безпечну прив'язаність* до своєї близької людини. На противагу до неї є *небезпечна прив'язаність*, яка виникає, коли дитина вважає своїх близьких ненадійними. Такій тіньовій дитині притаманний глибинний брак довіри, тоді як світлій дитині з безпечною прив'язаністю набагато легше довіряти собі та іншим.

Найкраще, коли батьки задовольняють дитячі потреби і в прив'язаності та залежності, і у вільному розвитку та самостійності. Діти, які ростуть у такій атмосфері, набувають базової довіри, тобто глибокого почуття безпеки, яке поширюється на них самих і на їхні надійні міжособистісні стосунки. Щоправда, травматичний досвід протягом життя, як-от насильство та жорстоке поводження, здатен суттєво похитнути цю базову довіру. Однак здебільшого вона все ж зберігається і все життя працює як джерело сили. Людям із базовою довірою жити набагато легше, ніж тим, хто її не набув. Вони часто перебувають у режимі світлої дитини. Однак цю дитину все ще можливо розвинути і в дорослому віці. Як це зробити, я покажу тобі на сторінках цієї книжки.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

BOOK2GO
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

КУПИТИ